ACTA DE REUNION

MUNICIPIO DE RICAURTE		
Actividad # 7	Fecha de realización: Del 1 al 30 de Junio	Hora: 08:00 am a 05:00 pm
Tema tratado Cáncer de cuello uterino, Cáncer de colon y Salud bucal		
Grupo beneficiario: Comunidad Vereda La Tetilla y Manuel Norte		
Lugar	**# Población programada**	**# Población cubierta:**
Vereda La Tetilla y Manuel Norte	30	20

Objetivo General	"Realizar acciones de Información a las familias visitadas, con el fin de promover la salud y la cultura de autocuidado para la detección temprana de riesgos asociados a: Enfermedades crónicas no transmisibles CANCER (cáncer de mama, cáncer de cuello uterino, cáncer de próstata, cáncer infantil, cáncer de colon, cáncer gástrico), HTA, DM, enfermedades huérfanas, donación de órganos y tejidos, promoción de la higiene y la salud bucal, lavado de manos y demás riesgos identificados en el micro territorio.		
Objetivos Específicos	1-Brindar información básica sobre factores de riesgo y medidas de prevención del Cáncer de cuello Uterino 2-Enseñar la importancia del auto cuidado para la prevención de Cáncer de colon. 3-Reconocer signos y síntomas de alarma para favorecer la consulta temprana.		
Recursos Utilizados	Técnicos Charla	Humanos Auxiliar de enfermería	Material Folletos
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	En cumplimiento de las actividades de promoción y prevención en salud publica en el micro territorio de la vereda la tetilla y Manuel norte con el objetivo de brindar información**, Y motivar la adopción de la práctica** periódica de la toma de citología, para prevenir el cáncer de cuello uterino, ya que esta enfermedad que afecta principalmente a las mujeres de todas las edades. A continuación, se detallan los temas abordados en cada una de la información:		

ACTA DE REUNION

1. Cáncer de cuello uterino

El cáncer del cuello del útero es una proliferación de células que comienza en el cuello del útero. El cuello del útero es la parte inferior del útero que se conecta a la vagina.

Varias cepas del virus del papiloma humano juegan un papel importante en la causa de la mayoría de los tipos de cáncer del cuello del útero; el virus del papiloma humano es una infección frecuente que se trasmite por contacto sexual. Cuando se expone al virus del papiloma humano, el sistema inmunitario del cuerpo generalmente evita que el virus haga daño. Sin embargo, en un pequeño porcentaje de personas, el virus sobrevive durante años, esto contribuye al proceso que hace que algunas células del cuello del útero se conviertan en células cancerosas.

¿Qué es el Cáncer de cuello uterino?

El cáncer de cuello uterino es cáncer que se origina en las células del cuello del útero. También se conoce como cáncer de cérvix o cáncer cervicouterino. El cuello uterino es la porción final, inferior y estrecha del útero (matriz) que conecta el útero con la vagina (canal del parto). El cáncer de cuello uterino se forma, por lo general, de manera lenta a lo largo del tiempo. Antes de que este cáncer se forme, las células del cuello del útero sufren ciertos cambios conocidos como displasia y se convierten en células anormales en el tejido del cuello uterino con el tiempo, si las células anormales no se destruyen o se extraen, es posible que se vuelvan cancerosas, se multipliquen y se diseminen a partes más profundas del cuello uterino y a las áreas que lo rodean.

Causas del Cáncer de cuello uterino

El cáncer del cuello uterino comienza cuando las células sanas del cuello del útero presentan cambios en su ADN. El ADN de una célula contiene las instrucciones que le indican a la célula lo que debe hacer; los cambios le indican que se multiplique rápidamente. Las células siguen viviendo, mientras que las células sanas mueren como parte de su ciclo natural de vida. Esto causa un exceso de células, lo que podría formar una masa llamada tumor. Las células pueden invadir y destruir los tejidos sanos del cuerpo. Con el tiempo, las células pueden desprenderse y diseminarse a otras partes del cuerpo.

Tipos de Cáncer de cuello uterino

Los principales tipos de Cáncer de cuello uterino son:

ACTA DE REUNION

- **Carcinoma epidermoide.** Este tipo de cáncer de cuello del útero comienza en las células finas y planas, llamadas células escamosas. Las células escamosas recubren la parte externa del cuello del útero. La mayoría de los cánceres de cuello del útero son carcinomas de células escamosas.
- **Adenocarcinoma.** Este tipo de cáncer de cuello del útero comienza en las células glandulares en forma de columna que recubren el canal cervical.

Algunas veces, ambos tipos de células están implicadas en el cáncer de cuello del útero. En muy raras ocasiones, el cáncer se presenta en otras células del cuello del útero.

Factores de Riesgo

Entre los factores de riesgo para el cáncer del cuello del útero se incluyen los siguientes:

- Fumar
- Aumento del número de parejas sexuales
- Actividad sexual a edad temprana.
- Otras infecciones de transmisión sexual (VIH SIDA) entre otras.
- Un sistema inmunitario debilitado.
- Exposición a medicamentos para prevenir un aborto espontáneo. Signos y síntomas

Cuando empieza, el cáncer del cuello del útero puede no presentar ningún síntoma. A medida que avanza, el cáncer del cuello uterino puede causar signos y síntomas, como los siguientes:

- Sangrado vaginal después de las relaciones sexuales, entre períodos menstruales o después de la menopausia.
- Sangrado menstrual más abundante y de mayor duración de lo habitual.
- Flujo vaginal acuoso y con sangre que puede ser abundante y tener un olor fétido.
- Dolor pélvico o dolor durante las relaciones sexuales.

ACTA DE REUNION

¿Cómo prevenir el Cáncer de cuello uterino?

- Recibir una vacuna para prevenir la infección por virus del papiloma humano (VPH), puede reducir tu riesgo de cáncer de cuello del útero y otros cánceres relacionados con el virus del papiloma humano.
- Las pruebas de Papanicolaou pueden detectar afecciones precancerosas del cuello del útero. Estas afecciones pueden vigilarse o tratarse para prevenir este tipo de cáncer. La mayoría de las organizaciones médicas sugieren comenzar con las pruebas de Papanicolaou de rutina a la edad de 21 años y repetirlas cada pocos años.
- Reduce tu riesgo para cáncer de cuello del útero tomando medidas para evitar las infecciones de trasmisión sexual. Esto puede incluir usar un preservativo cada vez que tengas relaciones sexuales y limitar el número de parejas sexuales.
- Si no fumas, no empieces a hacerlo ahora. Si fumas, habla con el profesional de atención médica acerca de estrategias para dejar de fumar.



ACTA DE REUNION

2. Cáncer de Colon

El cáncer de colon es una proliferación de células que comienza en una parte del intestino grueso, llamada colon. El colon es la primera parte, y la más larga del intestino grueso. El intestino grueso es la última parte del sistema digestivo. Este sistema es el que descompone los alimentos para que el cuerpo los use.

El cáncer de colon suele afectar a adultos mayores, aunque puede ocurrir a cualquier edad. Por lo general, comienza como grupos pequeños de células llamados pólipos que se forman en el interior del colon. Los pólipos suelen ser benignos, pero algunos pueden convertirse en tipos de cáncer de colon con el tiempo. Por lo general, los pólipos no causan síntomas; por esta razón, los médicos recomiendan exámenes de detección regulares para ayudar a saber si hay pólipos en el colon. Encontrarlos y extirparlos ayuda a prevenir el cáncer de colon.

Causas del Cáncer de colon

El cáncer de colon se produce cuando las células del colon sufren cambios en el ADN. El ADN de las células contiene las instrucciones que le indican a la célula lo que debe hacer cuando los cambios les permiten a las células seguir viviendo cuando las células sanas mueren como parte de su ciclo natural de vida. Esto provoca un exceso de células, lo que podría formar una masa llamada tumor. Las células pueden invadir y destruir los tejidos sanos del cuerpo. Con el tiempo, las células pueden desprenderse y diseminarse a otras partes del cuerpo. Cuando el cáncer se disemina, se denomina cáncer metastásico.

Factores de Riesgo

- **Edad avanzada:** El cáncer de colon puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, la mayoría de las personas con cáncer de colon tiene más de 50 años. La cantidad de personas menores de 50 años que tienen cáncer de colon está aumentando.
- Antecedentes personales de cáncer colorrectal o pólipos.
- **Enfermedades inflamatorias intestinales.** Las afecciones que causan dolor e hinchazón de los intestinos, llamadas enfermedades inflamatorias intestinales, pueden aumentar el riesgo de cáncer

ACTA DE REUNION

de colon. Entre estas podemos mencionar la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn.

- **Síndromes hereditarios que aumentan el riesgo de cáncer de colon:** Algunos cambios en el ADN que aumentan el riesgo de cáncer de colon se presentan en una familia. Los síndromes hereditarios más frecuentes que aumentan el riesgo para cáncer de colon son la poliposis adenomatosa familiar y el síndrome de Lynch.
- **Antecedentes familiares de cáncer de colon:** Tener parientes consanguíneos con cáncer de colon aumenta el riesgo de tener esta afección.
- **Dieta con bajo contenido de fibra y alto contenido de grasas:** El cáncer de colon y el cáncer del recto pueden vincularse con la típica alimentación occidental. Este tipo de alimentación suele ser baja en fibra y alta en grasas y calorías
- No hacer ejercicio con frecuencia
- Las personas con diabetes o resistencia a la insulina tienen un mayor riesgo de cáncer de colon.
- Obesidad
- Fumar
- Consumir alcohol

Signos y Síntomas

Los síntomas de cáncer de colon pueden ser los siguientes:

- Cambio en los hábitos intestinales, como diarrea o estreñimiento más frecuentes.
- Sangrado rectal o sangre en las heces.
- Molestias continuas en la zona abdominal, como calambres, gases o dolor.
- Sensación de que el intestino no se vacía del todo durante la defecación.
- Debilidad o cansancio.
- Pérdida de peso involuntaria.

ACTA DE REUNION

¿Cómo prevenir el Cáncer de colon?

Para reducir el riesgo de cáncer de colon, haz lo siguiente:

- Comer una variedad de frutas y verduras, y granos integrales
- Si decide beber alcohol, reduce la cantidad a no más de una bebida al día en mujeres y hasta dos bebidas al día en hombres.
- Deja de fumar
- Hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana mínimo 30 minutos diarios.
- Mantener un peso saludable.



3. Salud Bucal

La salud oral es el estado de bienestar de la boca, dientes, encías y estructuras relacionadas, que permite hablar, comer, sonreír y socializar sin dolor ni enfermedad.

Mantener una buena salud oral es fundamental para la salud general y la calidad de vida.

ACTA DE REUNION

Importancia de la Salud Oral

Una buena salud oral ayuda a:

- Prevenir enfermedades bucales
- Mantener dientes y encías sanos
- Mejorar la alimentación y digestión
- Favorecer la autoestima y la comunicación
- Evitar infecciones y complicaciones

Las enfermedades de la boca pueden afectar otras partes del cuerpo.

Principales Enfermedades Bucales

- Caries dental
- Gingivitis
- Periodontitis
- Halitosis (Mal aliento)
- Cáncer Oral
- Ulceras Bucales
- Sensibilidad dental
- Erosión dental
- Traumatismos dentales
- Maloclusión
- Herpes labial
- Bruxismo

Estas son las enfermedades mas frecuentes en adultos que no cuidan su salud bucal, por eso es importante mantener una buena higiene y recurrir periódicamente a consulta odontológica para prevenir estas enfermedades mencionadas anteriormente y así tener una buena salud bucal.

Signos y síntomas

- Dolor dental
- Sensibilidad
- Manchas oscuras
- Huecos en los dientes

Factores de Riesgo

- Mala higiene bucal
- Consumo excesivo de azúcar
- Tabaquismo

ACTA DE REUNION

- Alcohol
- Mala alimentación
- No visitar al odontólogo
- Uso incorrecto de prótesis

Higiene Oral Correcta

Se recomienda:

- Cepillarse mínimo 3 veces al día
- Usar crema dental con flúor
- Cepillar dientes, lengua y encías
- Cambiar cepillo cada 3 meses

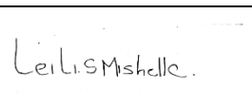
Técnica Básica de Cepillado

- Colocar el cepillo en ángulo de 45°.
- Realizar movimientos suaves y circulares.
- Cepillar todas las superficies de los dientes.
- Cepillar lengua y encías.
- Enjuagar adecuadamente.



ACTA DE REUNION

Hallazgos y Conclusiones	El Cáncer es una enfermedad frecuente, pero con altas posibilidades de tratamiento exitoso cuando se detecta oportunamente. La educación, el autocuidado y los controles médicos son herramientas fundamentales para la prevención y la detección temprana de cualquier tipo de Cáncer, siempre y cuando se consulte oportunamente ante los síntomas para así evitar una detección tardía. Durante el recorrido casa a casa por los micro territorios asignados, se logró evidenciar que 1 usuaria se encontraba sin la toma de citología y 1 usuario inasistente a odontología; por lo tanto, se les brindo la respectiva educación para que se acerquen a sus respectivas IPS primarias de salud, para la atención de los servicios faltantes y así mismo detectar un signo de alarma oportuno.	
Aportes y Sugerencias	Fortalecer los conocimientos y prácticas de prevención, detección temprana y atención oportuna del Cáncer de cuello uterino y Cáncer de colon, mediante procesos de capacitación dirigidos a la comunidad y/o personal de salud, promoviendo el autocuidado y la identificación temprana de signos y síntomas de alarma. Se evidencia que las personas visitadas ya tenían conocimiento sobre los temas tratados y que además mostraron compromiso en cuanto al cuidado de su salud se refiere.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	x
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	x
	Videos	
	Otros ¿cuál?	

ASISTENCIA		
CARGO	**NOMBRE**	**FIRMA**
Auxiliar de enfermería	**Leilis Mishell Charris Rodriguez**	
Coordinadora Pic ESE municipal	**Andrea Carolina Córdoba Ortega**	
Coordinadora Pic secretaria de Salud	**Zulma Jasleydi Jauregui Velandia**	

ACTA DE REUNION

REGISTRO FOTOGRAFICO



