ACTA DE REUNION

MUNICIPIO DE RICAURTE			
Actividad # 7		Fecha de realización: 01 AL 31 DE JUNIO 2026	Hora: 08:00am a 3:00pm
Tema tratado Realizar acciones de Información a las las familias visitadas, con el fin de promover la salud y la cultura de autocuidado para la detección temprana de riesgos asociados a enfermedades de salud bucal, estilo de vida saludable, lavado de manos y demás riesgos identificados en el micro territorio.			
Grupo beneficiario: comunidad			
Lugar		# Población programada	# Población cubierta:
Microterritorio Conjunto Brisas de Abril y Conjunto Campo Alegre el Dorado.		20	20
Objetivo General	Promover hábitos adecuados de higiene oral y estilos de vida saludables para prevenir enfermedades bucales, mejorar la salud integral y aumentar la calidad de vida de las personas y la comunidad.		
Objetivos Específicos	Fomentar hábitos adecuados de higiene oral, como el cepillado dental, el uso de seda dental y el enjuague bucal. Prevenir enfermedades bucales como la caries, la gingivitis y la periodontitis. Promover una alimentación saludable, reduciendo el consumo excesivo de azúcares y bebidas azucaradas. Incentivar visitas periódicas al odontólogo para la detección temprana y el tratamiento oportuno de problemas bucales. Educar a la comunidad sobre la importancia de la salud bucal como parte de la salud integral		
Recursos Utilizados	Técnicos Tablet	Humanos Enfermeria	Material Folleto

ACTA DE REUNION

Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** Los estilos de vida saludable son el conjunto de hábitos y comportamientos que ayudan a mantener una buena salud física, mental y social. Estos hábitos permiten prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.



Hábitos de un estilo de vida saludable

Mantener una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.

Beber suficiente agua durante el día.

Realizar actividad física regularmente.

Dormir entre 7 y 9 horas por noche (en adultos).

Evitar el consumo de tabaco y moderar el alcohol.

Manejar el estrés mediante actividades recreativas, ejercicio o técnicas de relajación

Nutrición equilibrada.

Importancia del desayuno.

Consumo adecuado de frutas y verduras.

ACTA DE REUNION

Hidratación y consumo de agua.

Reducción del consumo de azúcares y alimentos ultra procesados.
Lectura e interpretación de etiquetas nutricionales.

Beneficios del ejercicio para la salud.
Rutinas de actividad física para diferentes edades.

Ejercicio y prevención de enfermedades.

Importancia del calentamiento y estiramiento.

Reducción del sedentarismo.

Salud mental y emocional

Porqué es importante la higiene bucal

Previene las caries dentales.

Evita enfermedades de las encías (gingivitis y periodontitis).

Reduce el mal aliento (halitosis).

Conserva los dientes por más tiempo.

Favorece una buena masticación y digestión.

Mejora la apariencia y la autoestima.

Puede reducir el riesgo de algunas enfermedades sistémicas relacionadas con la salud oral.

Principales enfermedades bucales

Caries dental

Es la destrucción del esmalte dental causada por ácidos producidos por bacterias que se alimentan de azúcares.

Síntomas:

Sensibilidad dental.

Dolor al comer o beber. Manchas oscuras en los dientes. Cavidades

visibles.

ACTA DE REUNION

íntomas:

Encías rojas e inflamadas.

Sangrado al cepillarse.

Sensibilidad en las encías.

Periodontitis

Es una etapa más avanzada de la enfermedad de las encías que puede provocar pérdida dental.

Sensibilidad dental.

Dolor al comer o beber.

Manchas oscuras en los dientes.

Cavidades visibles.

Gingivitis

Inflamación de las encías causada por acumulación de placa bacteriana.

Síntomas:

Encías rojas e inflamadas.

Sangrado al cepillarse.

Sensibilidad en las encías.

Periodontitis

Es una etapa más avanzada de la enfermedad de las encías que puede provocar pérdida dental.

Halitosis

Mal olor persistente del aliento

causado por bacterias, mala

higiene oral o algunas

condiciones médicas

ACTA DE REUNION



ACTA DE REUNION

Hallazgos y Conclusiones	La higiene bucal adecuada contribuye significativamente a la prevención de caries, enfermedades de las encias y otras afecciones orales Mantener hábitos saludables de manera constante es fundamental para conservar una buena salud a largo plazo	
Aportes y Sugerencias	Prevenir la aparición de caries, gingivitis y otras enfermedades bucales y así ayudar a prevenir el mal aliento Realizar ejercicio diariamente , tener una alimentación balanceada y saludable caminar diariamente	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	x
	Convocatoria	
	Folleto	x
	Videos	
	Otros ¿cuál?	

DIANA MENDEZ
DIANA ROCIO MENDEZ SANCHEZ
Cargo Auxiliar de enfermería
Municipio de Ricaurte



ANDREA CORDOBA ORTEGA
COORDINADORA PIC ESE Centro de Salud Municipio de Ricaurte



ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
COORDINADORA PIC
Municipio de Ricaurte

ACTA DE REUNION

REFGISTRO FOTOGRAFICO



