ACTA DE REUNION

SECRETARIA DE SALUD DE RICAURTE		
Actividad # 08	Fecha de realización: 1 al 30 de junio	Hora: 8am
Tema tratado: Cuidado de gestantes y derechos sexuales y reproductivos.		
Grupo beneficiario: Comunidad de la vereda Llano del pozo		
Lugar	# Población programada	# Población cubierta:
Vereda Llano del pozo	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 prevalentes de la infancia enfocado en AIEPI, materno perinatal, salud ambiental (enfermedades zoonóticas enfermedades transmitidas por vectores como dengue, zika, Chikunguña, fiebre amarilla, Chagas, leishmaniasis), salud mental y convivencia social, sexualidad y derechos sexuales y reproductivos, vida saludable, enfermedades transmisibles, salud en el entorno laboral, gestión diferencial de las poblaciones vulnerables acerca de derechos y deberes en salud. (indígenas, negros, afrodescendientes, raizales, palanqueros-NARP,y RrOM o gitanos, discapacidad, víctimas del conflicto armado, desmovilizados, reinsertados, migrantes), promoción de la vacunación en la población objeto del programa ampliado de inmunizaciones-PAI y demás riesgos identificados en el micro territorio.		
Objetivos Específicos	1- Fortalecer las capacidades del personal de salud en la atención y cuidado integral de las gestantes al igual que los derechos sexuales y reproductivos. 2- Educar a la comunidad sobre cuidado integral de las gestantes al igual que los derechos sexuales y reproductivos para mejorar su calidad de vida.		
Recursos Utilizados	Técnicos Tablet	Humanos Auxiliar de enfermería	Material Folleto
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 llano del pozo con el objetivo de brindar información**, Y motivar la adopción de** la **práctica de** hábitos saludables, mejorar las prácticas de evaluación, clasificación y tratamiento de las enfermedades más frecuentes en la infancia. A continuación, se detallan los temas abordados en cada una de la información:		

ACTA DE REUNION

1- CUIDADOS DE LAS GESTANTES.

Los cuidados de la gestante son el conjunto de medidas médicas, nutricionales, físicas y emocionales destinadas a proteger la salud de la mujer embarazada y favorecer el desarrollo saludable del bebé durante el embarazo, el parto y el posparto.

- Vigilar el crecimiento y desarrollo del bebé.
- Detectar tempranamente posibles complicaciones.
- Promover hábitos de vida saludables.
- Preparar a la gestante para el parto y la lactancia.
- Disminuir el riesgo de enfermedad y mortalidad materna y neonatal.

Control prenatal

El control prenatal consiste en consultas médicas periódicas desde el inicio del embarazo.

Durante estas consultas se realiza:

- Historia clínica.
- Examen físico.
- Medición de la presión arterial.
- Control del peso.
- Medición de la altura uterina.
- Escucha de los latidos del bebé.
- Solicitud de exámenes de laboratorio.
- Ecografías según la etapa del embarazo.
- Orientación sobre nutrición, actividad física y signos de alarma.

Se recomienda iniciar el control prenatal tan pronto se confirme el embarazo.

Alimentación durante el embarazo

Una alimentación saludable debe incluir:

- Frutas y verduras.
- Cereales integrales.
- Legumbres.
- Carnes magras.
- Pescados con bajo contenido de mercurio.
- Huevos bien cocidos.
- Leche y derivados pasteurizados.
- Agua suficiente durante el día.

ACTA DE REUNION

Es importante consumir nutrientes como:

- Ácido fólico.
- Hierro.
- Calcio.
- Vitamina D.
- Yodo.
- Proteínas.

Se deben seguir las recomendaciones del profesional de salud sobre suplementos nutricionales.

Alimentos que deben evitarse

- Carnes, pescados y huevos crudos o poco cocidos.
- Leche no pasteurizada.
- Quesos elaborados con leche no pasteurizada.
- Embutidos sin calentar adecuadamente.
- Pescados con alto contenido de mercurio.
- Bebidas alcohólicas.
- Exceso de cafeína.
- Alimentos en mal estado o con mala higiene.

Actividad física

Si el embarazo transcurre sin complicaciones, generalmente se recomienda realizar actividad física moderada, por ejemplo:

- Caminar.
- Natación.
- Yoga prenatal.
- Ejercicios de estiramiento.
- Bicicleta estática (según indicación médica).

Debe evitarse:

- Deportes de contacto.
- Actividades con riesgo de caídas.
- Levantamiento de cargas pesadas.
- Ejercicio intenso sin autorización médica.

Descanso

Se recomienda:

- Dormir entre 7 y 9 horas por noche.
- Descansar durante el día si es necesario.

ACTA DE REUNION

- Dormir preferiblemente de lado, especialmente sobre el lado izquierdo en etapas avanzadas del embarazo, si resulta cómodo.

Higiene personal

- Bañarse diariamente.
- Mantener una adecuada higiene bucal.
- Usar ropa cómoda.
- Utilizar calzado estable y cómodo.
- Mantener una buena higiene íntima sin realizar duchas vaginales.

Medicamentos

Durante el embarazo:

- No automedicarse.
- Consultar siempre antes de tomar medicamentos, suplementos o productos naturales.
- Seguir únicamente los tratamientos indicados por el profesional de salud.

Vacunación

Las vacunas recomendadas pueden variar según el país y la situación clínica. El profesional de salud indicará cuáles corresponden durante el embarazo para proteger tanto a la madre como al bebé.

Consumo de sustancias

Se recomienda evitar completamente:

- Tabaco.
- Cigarrillos electrónicos o vapeadores.
- Alcohol.
- Drogas ilícitas.

Estas sustancias aumentan el riesgo de complicaciones para la madre y el bebé.

Salud emocional.

Durante el embarazo es importante:

- Expresar emociones y preocupaciones.
- Buscar apoyo de familiares y personas de confianza.

ACTA DE REUNION

- Mantener actividades que favorezcan el bienestar.
- Consultar al equipo de salud si aparecen síntomas persistentes de ansiedad, tristeza o cambios importantes del estado de ánimo.

Signos de alarma

La gestante debe acudir de inmediato a un servicio de urgencias si presenta:

- Sangrado vaginal.
- Salida de líquido por la vagina antes del parto.
- Dolor abdominal intenso.
- Dolor de cabeza fuerte y persistente.
- Visión borrosa o pérdida de la visión.
- Hinchazón repentina de cara, manos o piernas.
- Fiebre.
- Disminución o ausencia de movimientos del bebé (cuando ya son perceptibles).
- Convulsiones.
- Dificultad para respirar.
- Dolor intenso en el pecho.

Preparación para el parto

Es recomendable:

- Asistir a cursos de preparación para la maternidad.
- Elaborar un plan para el traslado al hospital.
- Tener listos los documentos y pertenencias necesarias.
- Identificar el lugar donde se atenderá el parto.
- Conocer los signos que indican el inicio del trabajo de parto.

Derechos de las gestantes

Las mujeres embarazadas tienen derecho a:

- Atención prenatal oportuna y de calidad.
- Atención del parto por personal capacitado.
- Información clara sobre su estado de salud.
- Trato digno y respetuoso.
- Privacidad y confidencialidad.
- Participar en las decisiones sobre su atención.
- Atención de urgencias cuando sea necesaria.

Recomendaciones generales

ACTA DE REUNION

- Iniciar el control prenatal temprano.
- Mantener una alimentación equilibrada.
- Beber suficiente agua.
- Dormir y descansar adecuadamente.
- Realizar actividad física según indicación médica.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- No automedicarse.
- Cumplir con los controles y exámenes programados.
- Consultar de inmediato ante cualquier signo de alarma.

Importancia de los cuidados durante el embarazo

El seguimiento prenatal adecuado ayuda a detectar y tratar oportunamente posibles complicaciones, favorece un embarazo saludable y contribuye a mejores resultados para la madre y el recién nacido. La atención debe ser individualizada y adaptarse a las necesidades de cada gestante, con el acompañamiento continuo del equipo de salud.

Consigue respuestas más inteligentes, carga archivos e imágenes y mucho más.



ACTA DE REUNION

2- DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.

Los **derechos sexuales y reproductivos** son derechos humanos que garantizan que todas las personas puedan vivir su sexualidad y tomar decisiones sobre su reproducción de manera libre, informada, responsable y sin discriminación, coerción ni violencia.

Estos derechos están reconocidos en tratados internacionales de derechos humanos y son promovidos por organismos como la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de Población de las Naciones Unidas.

¿Qué son los derechos sexuales?

Son los derechos relacionados con la vivencia de la sexualidad de forma segura, libre y respetuosa, independientemente de si una persona desea tener hijos.

Incluyen el derecho a:

- Vivir la sexualidad de manera libre y responsable.
- Decidir si desea iniciar o no una vida sexual.
- Elegir libremente a su pareja.
- Recibir información y educación integral sobre sexualidad.
- Acceder a servicios de salud sexual de calidad.
- Vivir libre de violencia, abuso y explotación sexual.
- Recibir un trato digno y sin discriminación.
- Disfrutar de privacidad y confidencialidad en la atención en salud.

¿Qué son los derechos reproductivos?

Son los derechos que permiten a las personas decidir libremente sobre la reproducción.

Incluyen el derecho a:

- Decidir si desean tener hijos o no.
- Decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos.
- Espaciar los embarazos.
- Acceder a métodos anticonceptivos seguros y eficaces.
- Recibir atención durante el embarazo, el parto y el posparto.
- Acceder a servicios de planificación familiar.

ACTA DE REUNION

- Recibir tratamiento para problemas de fertilidad cuando esté disponible.
- Tomar decisiones reproductivas de manera libre e informada.

Principios fundamentales

Los derechos sexuales y reproductivos se basan en principios como:

- Igualdad.
- No discriminación.
- Autonomía.
- Dignidad humana.
- Libertad.
- Privacidad.
- Confidencialidad.
- Respeto.
- Participación.
- Acceso a información basada en evidencia científica.

Derecho a la información

Todas las personas tienen derecho a recibir información clara y comprensible sobre:

- Sexualidad.
- Pubertad.
- Métodos anticonceptivos.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Embarazo.
- Planificación familiar.
- Salud reproductiva.
- Prevención de la violencia sexual.

Derecho a la educación sexual integral

La educación sexual integral busca proporcionar conocimientos y habilidades para:

- Comprender los cambios del cuerpo.
- Promover relaciones respetuosas.

ACTA DE REUNION

- Prevenir embarazos no planificados.
- Prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Favorecer la toma de decisiones informadas.
- Promover el respeto por los derechos propios y de los demás.

Planificación familiar

La planificación familiar permite decidir de forma libre y responsable el momento de tener hijos y el número de hijos que se desea tener.

Incluye el acceso a métodos anticonceptivos como:

- Condón masculino.
- Condón femenino.
- Anticonceptivos orales.
- Inyecciones anticonceptivas.
- Implantes subdérmicos.
- Dispositivos intrauterinos (DIU).
- Métodos permanentes cuando están indicados y se eligen libremente.

Prevención de infecciones de transmisión sexual

Toda persona tiene derecho a:

- Información sobre prevención.
- Acceso a pruebas diagnósticas cuando estén indicadas.
- Tratamiento oportuno.
- Consejería.
- Atención médica sin discriminación.

Entre las infecciones de transmisión sexual más frecuentes se encuentran:

- Virus de la inmunodeficiencia humana.
- Sífilis.
- Gonorrea.
- Virus del papiloma humano.
- Herpes genital.

Atención durante el embarazo

ACTA DE REUNION

Las mujeres tienen derecho a:

- Control prenatal oportuno.
- Atención segura durante el parto.
- Atención durante el posparto.
- Información clara sobre su salud y la del bebé.
- Trato digno y respetuoso.
- Atención de urgencias cuando sea necesaria.

Derecho a una maternidad segura

Incluye:

- Atención por personal de salud capacitado.
- Prevención de complicaciones.
- Acceso a medicamentos y tratamientos necesarios.
- Atención del recién nacido.
- Promoción de la lactancia materna.

Derecho a vivir libres de violencia

Todas las personas tienen derecho a vivir libres de:

- Violencia sexual.
- Violencia física.
- Violencia psicológica.
- Acoso sexual.
- Explotación sexual.
- Matrimonio o unión forzada.
- Cualquier forma de coerción relacionada con la sexualidad o la reproducción.

Derechos de los adolescentes

Los adolescentes tienen derecho a:

- Recibir información adecuada para su edad.
- Acceder a servicios de salud con confidencialidad, conforme a la legislación aplicable.
- Ser tratados con respeto.
- Recibir orientación para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual.

ACTA DE REUNION

- Participar en decisiones relacionadas con su salud, de acuerdo con su capacidad y el marco legal vigente.

Derechos sexuales y reproductivos en Colombia

En Colombia, estos derechos están protegidos por la Constitución Política de Colombia, la legislación nacional y decisiones de las altas cortes. Las personas tienen derecho a acceder a servicios de salud sexual y reproductiva, planificación familiar, atención materna y prevención de infecciones de transmisión sexual, dentro del sistema de salud y conforme a la normativa vigente.

Responsabilidades

El ejercicio de estos derechos implica también responsabilidades, entre ellas:

- Respetar los derechos de otras personas.
- Tomar decisiones informadas.
- Buscar información confiable.
- Utilizar los servicios de salud cuando sea necesario.
- Practicar conductas sexuales seguras.
- Cumplir las recomendaciones del personal de salud.

Importancia de los derechos sexuales y reproductivos

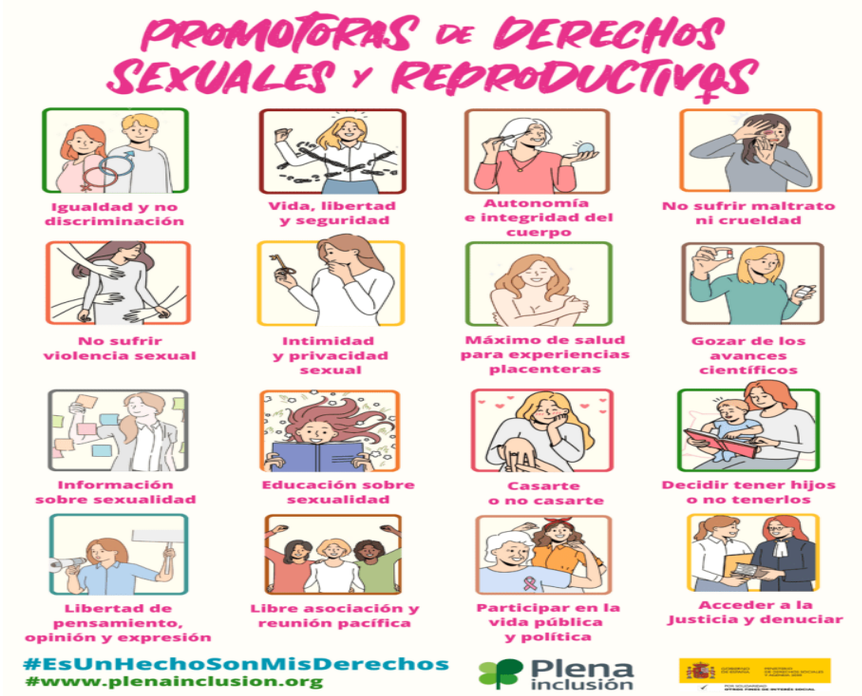
Estos derechos contribuyen a:

- Mejorar la salud de las personas y las comunidades.
- Reducir los embarazos no planificados.
- Disminuir la mortalidad materna e infantil.
- Prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Promover relaciones basadas en el respeto y el consentimiento.
- Favorecer la igualdad y la no discriminación.
- Fortalecer la autonomía para tomar decisiones sobre la propia vida.

Conclusión

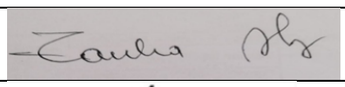
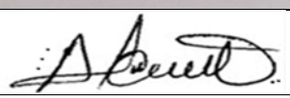
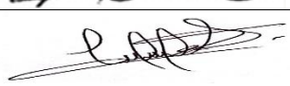
Los derechos sexuales y reproductivos forman parte de los derechos humanos y buscan garantizar que todas las personas puedan acceder a información, educación y servicios de salud de calidad para vivir su sexualidad y ejercer sus decisiones

ACTA DE REUNION

	reproductivas de forma libre, responsable, informada y con respeto a su dignidad. 
Hallazgos y Conclusiones	las vulneraciones de los derechos sexuales y reproductivos están profundamente arraigadas en los valores sociales en materia de sexualidad. Las concepciones patriarcales de las funciones de la mujer en la familia y las diversidades sociales que se intersecan con los sistemas de opresión, dominación y discriminación, suponen que a menudo se valore a las mujeres en función de su capacidad reproductiva. Además, es fundamental evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, así como mantener un estilo de vida activo y descansar lo necesario para garantizar un desarrollo seguro Los hábitos saludables son la base de una vida larga y de buena calidad. Pequeños cambios diarios pueden prevenir enfermedades y mejorar significativamente el bienestar general. Durante el recorrido casa a casa por el micro territorio asignado se realizó seguimiento a las gestantes DANA YANETH RAMIREZ y LIZER AVILA ESTRELLA las cuales se encontraban al día en sus controles prenatales se remitió al área de vacunación de la ESE municipal a la sra Dana para la respectiva inmunización según su edad gestacional y también se le tramito las autorizaciones para toma de laboratorios y ecografía obstétrica, cabe resaltar que se verifico que la usuaria cumpliera con la cita y a la fecha ya se encuentran al día en su esquema de

ACTA DE REUNION

	vacunación, quedando pendiente la toma de laboratorios y ecografía.	
Aportes y Sugerencias	Fortalecer los conocimientos y aumentar la práctica de hábitos saludables reduce el riesgo de padecer enfermedades de transmisión sexual y mejora la calidad de vida de las personas Promover la prevención, el reconocimiento temprano de signos de alarma y la participación comunitaria para disminuir casos y complicaciones de salud. Se evidencia que las personas visitadas ya tenían conocimiento sobre los temas tratados, no presentaban factor de riesgo para alguna enfermedad y conocían perfectamente sus derechos sexuales y reproductivos, personas comprometidas con el cuidado y bienestar propio.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál? FOLLETOS	X

ASISTENCIA		
CARGO	**NOMBRE**	**FIRMA**
AUXILIAR DE ENFERMERIA	**ZANDRA YANETH ALVAREZ**	
Coordinadora PIC ESE municipal	**Andrea Carolina Córdoba**	
Coordinadora PIC secretaria de salud	**Zulma Jauregui Velandia**	

ACTA DE REUNION

REGISTRO FOTOGRAFICO



