ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ**	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio integral de Bienestar y Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: CC Hogar Nazareth de Chinauta

1.2 Localidad: _____

2. Linea: Cuerpo y Mente / Eje Cuidado Integral

2.1. Fecha de Ejecución:

31	01	2023	al	31	01	2023

2.2. Nombre del encuentro: Envejecimiento Saludable-Autoexamen de Seno

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Fernanda Caicedo Barbosa

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Educar a las mujeres mayores sobre la importancia del autoexamen de seno, identificar anomalías y reportar novedades encontradas a tiempo; mediante un taller teórico practico individualizado con cada una de las 56 mujeres de la institución.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Generar conciencia sobre la necesidad de hacer de manera mensual el autoexamen de seno

3.3. METODOLOGÍA

Convocar a las mujeres por grupos al consultorio médico para el taller teórico- practico **Tema**: ¡por nuestra salud y bienestar el autoexamen de seno vamos a realizar!
Retroalimentación

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se lleva a cabo la convocatoria a las personas mayores en el momento del desayuno, donde se les indica la hora y el lugar de encuentro. Se da apertura a la actividad, en el consultorio médico, dándoles a conocer los temas que serán abordados durante la sesión: autoexamen de seno.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Un autoexamen de mamas es un chequeo que una mujer se realiza en casa para buscar cambios o problemas en el tejido mamario. Muchas mujeres sienten que hacer esto es importante para su salud. Las mujeres en edad adulta deben realizarse el autoexamen de mama al menos una vez al mes. Al realizar el autoexamen buscar cambios en la apariencia de la piel, dolor, bulto o algún tipo de secreción. El autoexamen de mama le ayuda a la mujer a familiarizarse con la forma, el tamaño y la textura de sus senos. **Como realizar el Auto Examen de Mama** Realízalo una vez al mes, preferiblemente después de tu periodo o el mismo día siempre, si estas en la postmenopausia. Solo toma 10 minutos. Cualquier cambio o aspecto anormal que notes durante tu auto examen mensual debes decírselo a tu médico inmediatamente. 1. Párate frente al espejo, con las manos en las caderas y mira cada mama individualmente y compáralas para notar algún cambio. 2. Levanta tus brazos detrás de tu cabeza y mira cada mama girando lentamente de izquierda a derecha y viceversa. 3. Inclínate hacia delante con las manos en las caderas y los hombros hacia adentro y los brazos relajados colgando frente a ti. 4. Párate con una mano detrás de la cabeza y con la punta de los dedos de tu otra mano suavemente examina el área completa de tu mama izquierda (seno, pezón, el área de la axila hasta la clavícula y debajo de tu seno) con movimientos circulares. Examina la mama derecha de la misma forma. 5. Recuéstate y coloca una mano detrás de la cabeza y sigue las mismas instrucciones anteriores y revisa tus pezones, por alguna secreción inusual. El cáncer de seno puede presentarse a cualquier edad, aunque es más común en las mujeres que tienen más de 50 años. Los bultos o los cambios también pueden ser señales de otras afecciones de los senos, como mastitis o un fibroadenoma El cáncer de mama es la proliferación anormal y desordenada de células mamarias malignas que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual tiene la capacidad de invadir a otros órganos. Se considera la primera causa de enfermedad y muerte por cáncer entre las mujeres colombianas. También se presenta en menor número en hombres. La actividad física, la alimentación saludable, evitar el sobrepeso, disminuir el consumo de alcohol, así como el amamantamiento pueden reducir el riesgo de padecer cáncer de mama. **Los signos y síntomas del cáncer de mama incluyen:** • Presencia de masas o bultos en los senos o en las axilas • Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas • Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas • Hundimiento del pezón o cambios en su posición • Salida de secreción por el pezón, en periodos diferentes a la lactancia • Cualquier cambio en el tamaño o forma de las mamas • Dolor en cualquier parte de las mamas o axilas • Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula
3.3.3. MOMENTO FINAL	Las personas mayores manifiestan su agradecimiento por la realización de las actividades educativas. Se evidencia más conciencia frente a la educación brindada durante este espacio y se les motiva a mantener dicha actitud durante las actividades que se encuentran programadas. Las personas mayores comprenden y entienden la importancia del autoexamen de seno, participan activamente y reflexionan sobre la prevención de cáncer.

3.4. RECURSOS

MATERIALES	CANTIDAD
SILLA	2
ESCRITORIO	1
RECURSO HUMANO	56 PERSONAS MAYORES

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Se contó con la participación de las personas mayores, quienes recibieron la información adecuada, al igual que la sensibilización sobre toma de medicamentos y suministro de inhaladores, expresaron sus inquietudes sobre los temas abordados, las cuales fueron aclaradas por los profesionales a cargo.

Luisa F. Caicedo B.
CC 1064939928

Fecha de evaluación del encuentro: 31/01/2023

Nombre del profesional que evalúa: LUISA FERNANDA CAICEDO

¡POR NUESTRA SALUD Y BIENESTAR EL AUTO EXAMEN DE SENO NOS VAMOS A REALIZAR!







