

 Gobernación de Cundinamarca	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código: E – PID – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN	Versión 05
		Fecha de Aprobación: 11/09/24

OBJETIVO DE LA REUNION:
FECHA:
ACTA No.

Convocar a las mesas de trabajo con el componente de salud sexual y reproductiva y desarrollar las actas de las reuniones, lo cual debe anexar Actas de Reunión, Registro de asistencia, Registro fotográfico.	23 DE ABRIL 2026	02
--	------------------	----

LUGAR:
HORA INICIO
HORA FINALIZACIÓN

CENTRO DE SALUD DE NILO CUNDINAMARCA	11:00 A,M	11:40 A,M
---	-----------	-----------

ORDEN DEL DÍA

Introducción al tema de educación sexual en el adulto mayor.
Desarrollo de la capacitación.
Espacio de preguntas y participación.
Conclusiones y cierre de la actividad.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Siendo las 11:00 A.M. horas, se dio inicio a la jornada educativa dirigida a las gestantes participantes, con el propósito de fortalecer los conocimientos relacionados con los cuidados que deben mantenerse en el hogar durante el embarazo, promoviendo hábitos saludables y la identificación temprana de signos de alarma que permitan prevenir complicaciones maternas y perinatales.

Inicialmente se realizó el registro de asistencia y se brindó una bienvenida a las participantes, destacando la importancia de la educación en salud como herramienta fundamental para el autocuidado y la protección de la madre y del bebé.

Posteriormente, se desarrolló la temática de cuidados en casa para gestantes, abordando los siguientes aspectos:

Alimentación saludable durante el embarazo

Se explicó la importancia de mantener una alimentación balanceada que incluya frutas, verduras, legumbres, cereales, proteínas y una adecuada hidratación. Se recomendó evitar el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y comidas con alto contenido de grasas saturadas.

 Gobernación de Cundinamarca	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código: E – PID – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN	Versión 05
		Fecha de Aprobación: 11/09/24

Asimismo, se recordó la importancia del consumo adecuado de ácido fólico, hierro y calcio, de acuerdo con las indicaciones del profesional de salud, para favorecer el adecuado desarrollo del bebé y prevenir complicaciones durante la gestación.

Higiene y autocuidado

Se orientó a las asistentes sobre la importancia del aseo personal diario, el lavado frecuente de manos, el cuidado de la salud bucal y el uso de ropa cómoda que facilite la circulación y el bienestar físico durante el embarazo.

También se resaltó la importancia de mantener espacios limpios y ventilados dentro del hogar para disminuir riesgos de enfermedades.

Descanso y actividad física

Se recomendó cumplir con horas suficientes de descanso nocturno y realizar pausas durante el día cuando sea necesario. Se explicó que la actividad física moderada, como caminar o realizar ejercicios recomendados por el personal de salud, contribuye a mejorar la circulación, controlar el peso y disminuir molestias asociadas al embarazo.

Asistencia a controles prenatales

Se enfatizó la importancia de asistir puntualmente a los controles prenatales programados, cumplir con los exámenes de laboratorio solicitados y seguir las recomendaciones médicas para garantizar un adecuado seguimiento de la gestación.

Prevención de enfermedades

Se brindó orientación sobre las medidas para prevenir enfermedades infecciosas, incluyendo el lavado de manos, la adecuada preparación de alimentos, la eliminación de criaderos de insectos y el cumplimiento de los esquemas de vacunación recomendados durante el embarazo.

También se recordó la importancia de evitar el contacto con sustancias tóxicas, humo de cigarrillo, bebidas alcohólicas y otras sustancias que puedan afectar la salud materna y fetal.

Signos de alarma durante el embarazo

Se socializaron los principales signos de alarma que requieren atención médica inmediata, tales como:

*Sangrado vaginal.

*Dolor abdominal intenso.

*Fiebre persistente.

 Gobernación de Cundinamarca	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código: E – PID – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN	Versión 05
		Fecha de Aprobación: 11/09/24

- *Pérdida de líquido por vagina.
- *Disminución o ausencia de movimientos fetales.
- *Dolor de cabeza intenso y persistente.
- *Visión borrosa o luces brillantes.
- *Hinchazón excesivo de cara, manos o pies.
- *Convulsiones.
- *Dificultad para respirar.

Se indicó a las participantes que ante cualquiera de estos síntomas deben acudir inmediatamente al centro de salud más cercano.

Salud emocional durante la gestación

Se abordó la importancia del bienestar emocional, promoviendo el apoyo familiar, la comunicación abierta sobre sentimientos y preocupaciones, así como la búsqueda de ayuda profesional en caso de presentar tristeza persistente, ansiedad o estrés significativo.

Durante la jornada las participantes realizaron preguntas relacionadas con la alimentación, los medicamentos permitidos durante el embarazo, los controles prenatales y los cuidados del recién nacido. Todas las

CONCLUSIONES

Las gestantes fortalecieron sus conocimientos sobre los cuidados necesarios en el hogar para mantener una gestación saludable.

Se reforzó la importancia de una alimentación balanceada y del consumo adecuado de suplementos nutricionales.

Las asistentes identificaron los principales signos de alarma que requieren consulta médica inmediata.

Se destacó la necesidad de asistir regularmente a los controles prenatales y cumplir las recomendaciones del personal de salud.

Se promovieron prácticas de autocuidado, higiene, actividad física segura y bienestar emocional durante el embarazo.

Las participantes manifestaron interés y participación activa durante la actividad educativa.



Gobernación de
Cundinamarca

PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO
INSTITUCIONAL

ACTA DE REUNIÓN

Código: E – PID – FR - 004

Versión 05

Fecha de Aprobación:
11/09/24



23 de abril de 2026 11:10 a.m.
5-17 Carrera 4
Nilo
Cundinamarca

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Asistir oportunamente a los controles prenatales programados.	MENSUAL	AUXILIAR DE GESTANTES
Mantener hábitos de alimentación saludable e hidratación adecuada.	MENSUAL	AUXILIAR DE GESTANTES
Cumplir con la toma de suplementos formulados por el personal de salud.	MENSUAL	AUXILIAR DE GESTANTES
Identificar y consultar oportunamente ante la presencia de signos de alarma.	MENSUAL	AUXILIAR DE GESTANTES
Compartir la información aprendida con sus familiares y cuidadores	MENSUAL	AUXILIAR DE GESTANTES

NOMBRE Y APELLIDOS	CARGO	ENTIDAD	FIRMA
ANDREA DEL PILAR WALTERO	AUX ENFERMERIA	E,S,E CENTRO DE SALUD DE RICAURTE	