

**ESE HOSPITAL INETGARDO SAN JUAN
CAPACITACION A USUARIOS DONDE SE INFORME ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LOS
USUARIOS EN SALUD PUBLICA POR FUNCIONARIAS POR PERSONAL IDONE ESE
HOSPITAL**

La ESE Hospital en su unidad funcional de los programas de promoción y prevención capacita e informa a los usuarios asistentes sobre las actividades donde se promueve la salud y la prevención de la enfermedad. Estas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, van orientadas a que la población, como individuos y como familias, mejore sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable y para mantenerse sanos.

Es importante para los sistemas de salud y profesionales sanitarios, por qué la promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Se trata de un enfoque que va más allá del comportamiento individual hacia uno que asegura un entorno social, físico y político que promueve la salud.

El objetivo de la promoción en la salud, principalmente permite a las personas o comunidad incrementar el control sobre su salud y tener una mejor calidad de vida, con esto se busca fortalecer la capacidad individual y comunitaria para mejorar la salud, así como abordar los determinantes sociales de la salud a través de una participación significativa y un trabajo intersectorial. La Promoción de la Salud promueve cambios en el entorno para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan.

En los Programas de Educación y Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades, cuyas capacitaciones van enfocadas hacia un interés individual y general.

DENTRO DE ESTOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA SALUD TENEMOS:

- Vacunación.
- Control Prenatal.
- Crecimiento y Desarrollo

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN EN SALUD.

Planificación Familiar.

Salud Oral.

Preparación para la familia gestante.

La ESE Hospital de primer nivel de complejidad tiene las siguientes actividades, por los que invita a la comunidad asistente a los diferentes servicios, familias acompañantes, y comunidad en general del municipio a que participa y se integre en pro de la salud.

- Crecimiento y Desarrollo
- Salud Oral
- Vacunación según PAI
- Programa de planificación familiar
- Promoción y fomento de Dietas y hábitos alimentarios saludables
- Programa de Riesgo Hipertensión, Diabetes, Dislipidemia, y otros
- Atención al Joven
- Atención al Adulto Mayor
- Programas de TBC, Hansen, Leishmaniasis.

Estas actividades ejecutadas y dirigidas a los usuarios en promoción y prevención de la salud, fortalecen a la comunidad en los espacios de participación social y el autocuidado de la salud de manera individual y en su propio entorno o comunidad.

*-La Promoción de la alimentación saludable, la actividad física y el cuidado del medio ambiente. Prevención del tabaquismo, alcoholismo y consumo de sustancias psicoactivas. Vacunación antirrábica de caninos y felinos. Prevención de la violencia a nivel escolar, familiar y comunitario

Los temas tratados por las Auxiliares de salud con la supervisión de la coordinadora jefe de Enfermería de promoción y prevención, direccionados a informar a los usuarios asistentes en las diferentes salas de espera a la prestación de los diferentes servicios de salud ofertados por la ESE Hospital Integrado San Juan de Cimitarra.

Los temas tratados en las capacitaciones

- Cáncer de Cuello Uterino
- Alimentación saludable durante el Embarazo
- Actividad física

Los temas enfocados son muy importantes ya que cada usuario, persona o comunidad tiene la oportunidad de informarse y así prevenir enfermedades como:

*-El cáncer de uterino como: vacunarse contra el VPH y hacerse pruebas de detección en forma periódica. Los siguientes factores de protección pueden disminuir el riesgo de cáncer de cuello uterino: Evitar la actividad sexual. Vacunarse contra el VPH. Usar barreras de protección durante la actividad sexual.

- 1-Dar a luz a muchos niños.
- 2-Usar anticonceptivos orales durante mucho tiempo.
- 3-Fumar cigarrillos.

La prevención del cáncer es lo que se hace para bajar el riesgo de padecer cáncer. Esto puede incluir mantener un estilo de vida sano, evitar la exposición a sustancias que se sabe causan cáncer y vacunarse o tomar los medicamentos que pueden proteger para no padecer cáncer.

¿Cómo cuidar el cuello uterino?

Prevención

Retrasar el inicio de la actividad sexual hasta el fin de la adolescencia o después.

Limitar el número de parejas sexuales.

Practicar relaciones sexuales con protección mediante preservativos y barreras bucales.

Evitar las relaciones sexuales con personas que han tenido muchas parejas sexuales

Tipos de cánceres de cuello uterino más comunes

- 1- El carcinoma de células escamosas
- 2- El adenocarcinoma.

La mayoría (9 de 10 casos) de los cánceres de cuello uterino son carcinomas de células escamosas.

La mayoría de los otros cánceres cervicales son adenocarcinomas que se originan de células glandulares.

*-La alimentación saludable durante el embarazo: nos indica Los cuidados que debes tener en cuenta cuando estas embarazada, la alimentación es uno de ellos, no solo debes velar por una

buena nutrición sino que también está la del bebe. Se debe pensar en todo lo que como pues, impactara en él bebe, los nutrientes que necesita para un desarrollo normal del bebe llegan a través de la placenta, así que se debes ser responsable e informarte con el ginecólogo y nutricionista sobre el tema. Es importante aclarar que las necesidades energéticas se verán incrementadas durante el embarazo. Es importante aclarar que persigue 4 objetivos principales:- Cubrir las necesidades nutricionales de la mujer embarazada, preparar el organismo dela madre para el parto,- satisfacer las exigencias nutricionales del bebe y asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia. La gestante debe como proteínas, fuentes de proteínas, calcio hierro, vitamina C, entre otras.

*-La actividad física, tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. Pues contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Además de ser considerado el ejercicio como una actividad física: el movimiento planeado, estructurado, repetitivo y corporal realizado para mejorar o mantener a uno o más componentes de una buena salud. El ejercicio aerobio consta de movimientos rítmicos, repetidos y continuos de grupos musculares grandes, al menos 10 min; ejemplo, caminar, montar en bicicleta, trotar, nadar, entre otros deportes. El ejercicio de resistencia consta de actividades que usan la fuerza muscular para mover un peso en contra de una carga resistente; ejemplo, el levantamiento de pesas y los ejercicios en los cuales se utilizan máquinas de peso. El ejercicio físico debe ser aerobio en las personas con DM, este incrementa la sensibilidad a la insulina y el consumo de glucosa muscular y hepática, influye favorablemente sobre el control metabólico, Se debe tener presente, que la indicación del tipo de ejercicio, la intensidad y la duración debe ser personalizado, con el propósito de evitar posibles riesgos.⁷ Además, a la ejercitación activa se debe agregar un enfoque recreativo, lo que la hace más atractiva y aumenta la adhesión a esta actividad.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL DIABÉTICO. La actividad física nos trae como beneficios lo siguiente en diferentes patologías.

- Mejoría de la sensibilidad a la insulina, lo que disminuye la insulinemia basal y posprandial.
- Aumento de la utilización de glucosa por el músculo, esto contribuye a evitar la hiperglucemia.
- Reducción de las necesidades diarias de insulina o de las dosis de hipoglicemiantes o normoglicemiantes orales.
- Aumento del gasto energético y de la pérdida de grasa, que contribuye a controlar el peso corporal y evita la obesidad.
- Mejoría en general de la presión arterial y función cardiaca.

- Contribución a mejorar los niveles de las lipoproteínas de alta densidad (HDL- colesterol) y a disminuir los niveles de colesterol total y de los triglicéridos.
- Reducción de la incidencia de algunos tipos de cáncer.
- Disminución de la osteoporosis.
- Preservación del contenido corporal de la masa magra, aumento de la masa muscular y de la capacidad para el trabajo.
- Aumento de la elasticidad corporal.
- Mejoría de la sensación de bienestar y la calidad de vida.
- Evita la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Reducción a largo plazo del riesgo de complicaciones de la DM.

-La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
La actividad física mejora el bienestar general.
A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial.
Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física

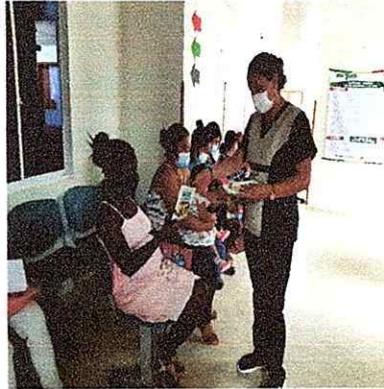
Las Auxiliares que intervinieron en la capacitación a los usuarios asistentes:

Elizabeth Rodríguez Hernández
Shary Navarro Salazar



Jefe: ELSA L CARRASCO J
Coordinadora Promoción y Prevención ESE Hospital

CHARLA A USUARIOS ESE HOSPITAL. TEMA: PROMOCION Y PREVENCION- NUTRICION SALUDABLE EN LA GESTACION



ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

BUENO

- HARINA DE AVENA
- PESCADOS GRASOS
- VERDURAS DE HOJA VERDE
- NUCES
- LEGUMBRES
- YOGUR
- AGUACATE
- CARNE MAGRA

MALO

- HUEVOS CRUDOS
- CARNE CRUDA
- PESCADO CRUDO Y SUSHI
- ALTA CANTIDAD DE CAFEINA
- ALCOHOL
- CIERTOS TIPOS DE PESCADO COCINADO

Tips de Madre

CAPACITACION USUARIOS ESE HOSPITAL. TEMA: PROMOCION Y PREVENCION- ACTIVIDAD FISICA MARZO 18 DEL 2022

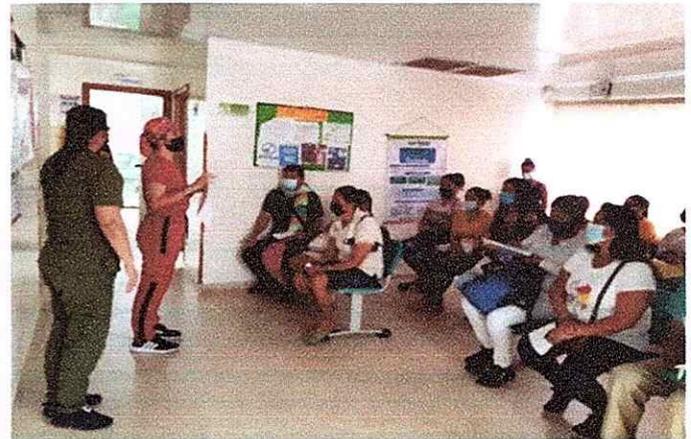
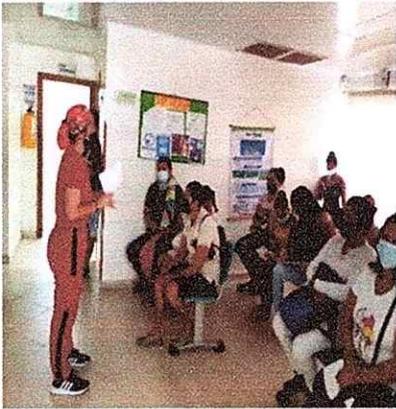


ACTIVIDAD FISICA

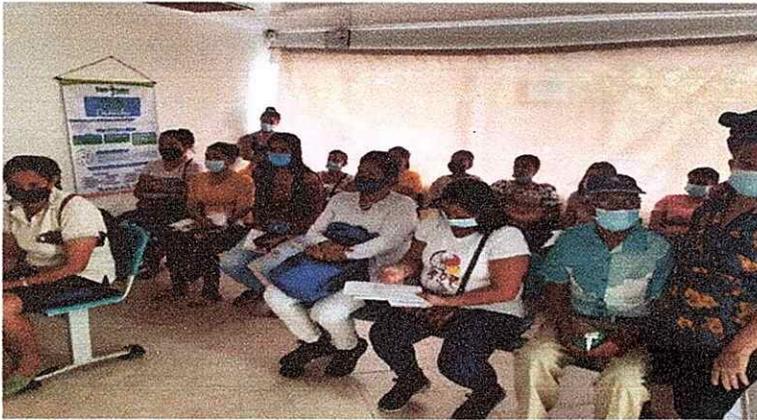
NO TE PASES LA VIDA SENTADO, MUEVETE, PRACTICA UN DEPORTE, REALIZA CAMINATAS DIARIAS, ESTO AYUDARA A MEJORAR TU SALUD.



CAPACITACION USUARIOS ESE HOSPITAL. TEMA: PROMOCION Y PREVENCION- CANCER DE CUELLO MARZO 25 DEL 2022



CAPACITACION USUARIOS ESE HOSPITAL. TEMA: PROMOCION Y PREVENCION- CANCER DE CUELLO MARZO 25 DEL 2022



CÁNCER DE CUELLO UTERINO

¿Como puedes prevenir el CÁNCER DE CUELLO UTERINO?

- 1 Usa siempre preservativo
- 2 Realízate la citología desde que inicies relaciones sexuales
- 3 Las niñas de 9 a 17 años deben vacunarse contra el virus de papiloma humano (vph)
- 4 Mantén una alimentación y hábitos de vida saludables



¡ UNA CITOLOGÍA PUEDE CAMBIAR TU VIDA !