

ESE HOSPITAL INTEGRADO SAN JUAN DE CIMITARRA EDUCACION EN AUTOCUIDADO EN SALUD PUBLICA (ACTIVIDAD FISICA Y SALUD MENTAL) ABRIL 2025 E3L-a

El objetivo de este día es concientizar a la población sobre la importancia de la actividad física diaria, la salud mental y los beneficios que tiene para la salud.



ESE HOSPITAL INTEGRADO SAN JUAN DE CIMITARRA

LISTA ASISTENCIA

Tema	Atención personalizada - información - PPTV - ambiente laboral mental. - Privación preceut. Urnajes	Fecha	Abril 6 / 2025
Objetivo	Brindar un servicio atendiendo sus necesidades considerando un bienestar emocional, social y psicológico.		
Realizado por	Edui, funcionario de Fisioterapia de la ESE Hospital		
No	Nombre y Apellidos	Firma	
1	Audry Yajaira Bermudez Diaz	Audry	
2	Zulay Andrea Potta Tello	Zulay	
3	Jaramer Ruggel Suarez	Jaramer	
4	Naydi Julieth Bustamante P.	Naydi B	
5	Yania Medina Alvarez	Yania M.A.	
6	ANDREA TAJANA SAAVEDRA	Andrea	
7	Fabiola Chalon Velasco	Fabiola	
8	Julieth Albarran Osorio	Julieth	
9	JESS David Atenortua Salasano	David Salasano	
10	Danela Dayana Bermudez.	Danela Dayana	
11	Karen Velasquez Quina	Karen	
12	Maryely Lopez Lopez	Maryely Lopez	
13	Elsa Mari de Vargas Abaenza	Elsa V	
14	Neira Gutierrez Arriaga	Neira	
15	Maria Liza Tapardo Pobos.	Maria Liza T.T.	
16	wilson orozco Marin	wilson orozco	
17	Fermion Jaramillo Hernandez	Fermion	
18	Gabriel E. Botia B	Gabriel B	
19	WILSON RUIZ TORRES	Wilson R	
20	Flore Hernandez	Flore H	

CÓMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

1 MANTENTE ACTIVO

2 DESCANSA

3 COME BIEN

4 HAZ VIDA SOCIAL

5 DIVIÉRTE

6 GESTIONA TUS PENSAMIENTOS

7 COMUNÍCATE

8 RELÁJATE

9 PONTE OBJETIVOS

10 PIDE AYUDA

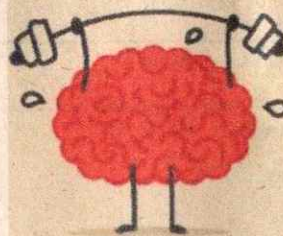
¿CÓMO AFECTA LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO A LOS EMPLEADOS?



Tips para promover la salud mental en niños



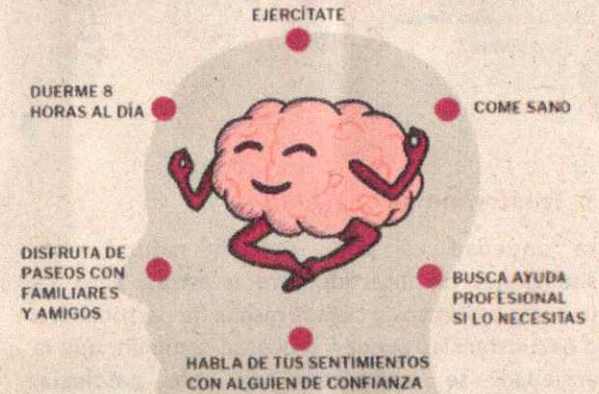
- Rutinas en las que se realicen actividades lúdicas.
- Enseña y practica la constancia en la realización de ejercicio físico.
- Motivalos.
- Establece horarios y buenas estrategias didácticas de aprendizaje.
- Capacítate constantemente de la mano de la escuela de padres.



Oct/10
Día Mundial de la Salud Mental

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

TIPS PARA LA BUENA SALUD MENTAL



DEFINICIÓN DE SALUD MENTAL

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Salud

Fácil y rápido Estado completo de bienestar

Físico

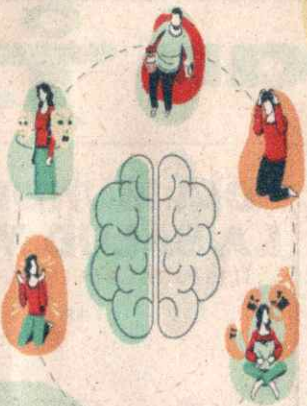
Mental

Social



TRASTORNOS MENTALES más comunes

- Trastornos de **ansiedad**
- Trastornos de estado de **ánimo**
- Trastornos de **desarrollo**
- Trastornos de la **conducta alimentaria**
- Trastornos **psicóticos**



1. Trastornos de ansiedad

La ansiedad es una **reacción natural** ante situaciones de **incertidumbre** o **estrés**, pero los factores biológicos y ciertos rasgos de personalidad o circunstancias pueden provocar, también, que la ansiedad se **convierta en una patología**, produciendo, además, un riesgo para la salud

2. Trastornos del estado de ánimo

Los **trastornos del estado de ánimo**, por ejemplo, son uno de los subtipos de **enfermedades mentales graves** más comunes y complejos de tratar, ya que los factores a los que nos enfrentamos son diversos. También son conocidos como trastornos afectivos. Dentro de los trastornos del estado de

- Trastorno bipolar.
- Trastorno depresivo

3. Trastornos del desarrollo

Los trastornos del desarrollo son aquellos que **tienen una base neurológica**, apareciendo sus problemas en la infancia, **afectando al desarrollo, adquisición y retención de ciertas habilidades**, entre otras. También, puede ser debido a **factores genéticos y ambientales**

- Trastornos de déficit de atención e hiperactividad TDAH.
- Trastornos del espectro autista.
- Dificultades del lenguaje y el aprendizaje, como la dislexia.
- Discapacidad intelectual

4. Trastornos de la conducta alimentaria

Los **trastornos de la conducta alimentaria** han sido tratados de forma coloquial como enfermedades mentales que sólo aparecen en personas jóvenes, más que en la edad adulta, y principalmente en mujeres, afectando igualmente a la salud física y

- Anorexia nerviosa.
- Bulimia nerviosa.
- Trastorno por atracón.
- Trastorno de la conducta alimentaria no

5. Trastornos psicóticos

Los **trastornos psicóticos** son enfermedades mentales cuyos **síntomas principales** son, entre otras afecciones médicas, **delirios y alucinaciones**. Se suele observar que los pacientes que sufren este **tipo de trastorno mental** pierden el contacto con la realidad, por ello es necesario ofrecerles **ayuda antes y durante**

los **síntomas y tratamiento**, ya que padecen un alto riesgo para su salud.

- Trastorno delirante.
- Esquizofrenia.
- Trastorno límite de personalidad.
- Trastorno antisocial

ESE HOSPITAL DE CIMITARRA

SISTEMAS DE INFORMACION Y ATENCION AL USUARIO (SIAU) CEL.
3153670717

Www.esehospitalcimitarra.gov.co

siau@esehospitalcimitarra.gov.co

esesiauhospital@gmail.com

TIPOS DE AUTOCUIDADOS

El autocuidado de la salud mental es muy importante, por lo que a continuación se muestran algunos ejemplos:

FÍSICO



- DORMIR
- ESTIRAMIENTO
- CAMINAR
- LIBERACIÓN FÍSICA
- COMIDA SANA
- YOGA
- DESCANSO



EMOCIONAL



- MANEJO DE ESTRÉS
- MADUREZ EMOCIONAL
- PERDÓN
- COMPASIÓN
- AMABILIDAD



SOCIAL



- ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES
- REDES DE APOYO
- MEDIOS SOCIALES POSITIVOS
- COMUNICACIÓN EFECTIVA
- SANA CONVIVENCIA
- PEDIR AYUDA



ESPIRITUAL



- TIEMPO A SOLAS
- MEDITACIÓN
- CONEXIÓN CON LA NATURALEZA
- DIARIO DE EXPERIENCIAS
- ESPACIO SAGRADO (CREENCIAS)



SIAU

Sistema de Información y Atención al Usuario

