

Cimitarra- Agosto 10 de 2021

Señores.
Coordinación Mesa
VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO
Cimitarra, Santander

REFERENCIA: REALIZACION DE ESPACIOS DONDE SE PROMUEVA LA PARTICIPACION EN ACCIONES DE SALUD Y ESPACIOS DONDE SE PROMUEVAN LOS DERECHOS.

En la dimensión de **GESTION DIFERENCIAL DE POBLACIONES VULNERABLES** del **PLAN DE ACCION EN SALUD "PAS 2021"** que ejecuta la ESE Hospital Integrado San Juan de Cimitarra, tiene como una de sus actividades:

ACTIVIDAD CUATRO: Promoción espacios donde se promueva la participación de acciones en salud y espacios donde se promuevan los derechos hacia los grupos NARP, INDIGENA, LGBTI Y **VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO**. Fortaleciendo el conocimiento en la población vulnerable de la comunidad de cimitarra.

Comendidamente me permito solicitar permiso a todos las familias, cuidadores, agentes comunitarios y comunidad en general.

PARA REALIZAR TALLER SOBRE LA PARTICIPACION EN ACCIONES DE SALUD Y ESPACIOS DONDE SE PROMUEVAN LOS DERECHOS HACIA LA POBLACION MAS VULNERABLE.

SITIO: **INSTALACIONES PUESTO DE SALUD (protocolos de Bioseguridad) DE CIMITARRA EN EL HORARIO QUE CONSIDERE MAS APROPIADO**

Agradezco la atención que brinde a la presente, y cualquier decisión hacerla llegar a la ESE Hospital Integrado San Juan de Cimitarra, oficina del PAS 2021 al celular 3203867296

Cordialmente,

Responsable de la Dimensión
Gestión Diferencial de Población Vulnerable

Recibido

Firma: *Ancis. Venesa @fab*

Nombre: *Ancis Venesa @fab*

Fecha: *Agosto 2021*

PROMOCION DE PROGRAMAS DE SALUD PUBLICA ACTIVIDADES DE PROMOCION Y PPREVENCION AGOSTO 2021



| Tema | | Fecha | |
|---|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Prevención de Enfermedades de Riesgo. <i>Co. de usuarios</i> | | Ago 20 2021 | |
| Objetivo | | | |
| Prevenir en la Comunidad y usuarios para tener una mejor calidad de vida. <i>Con el fin de tener una mejor calidad de vida.</i> | | | |
| Realizado por | | | |
| N° | Nombres y Apellido | Cargo | Firma |
| 1 | Maria Uria Fajardo | Ama Enferm | Maria Uria Fajardo |
| 2 | Esperanza Tobos | Ama Casa | Esperanza Tobos |
| 3 | Nancy corrales | Ama casa | Nancy corrales |
| 4 | Luis Alejandro Torres B. | Empleado | Luis Alejandro Torres |
| 5 | Ayeline Barrera vargas | costurera | Ayeline Barrera |
| 6 | Ana P Comanche | Hogar | Ana Patricia |
| 7 | Sandra Patricia | ama de casa | Sandra Patricia |
| 8 | Estefanía Arenas | ama de casa | Estefanía A.O |
| 9 | Nashy Milena Vargas Castaño | empleada | Nashy Vargas C. |
| 10 | emilio castaño marin | empleado | emilio castaño |
| 11 | Mrs Isabel Urango | Saltera | Mrs Isabel Urango |
| 12 | Elsa Corrosco J. | ENFERMERA | Elsa Corrosco |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |
| 22 | | | |

ENFERMEDAD MUNDIAL

Los líderes mundiales han reconocido la urgencia de priorizar la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares, junto con las otras enfermedades no transmisibles, mediante la celebración de la Cumbre de la ONU sobre enfermedades no transmisibles, cuyo fin es el de solicitar la atención de la comunidad internacional a estas enfermedades, así como conseguir un acuerdo sobre un plan para tratar la carga de las enfermedades no transmisibles. La Cumbre permitirá asegurar un compromiso por parte de los jefes de estado para una respuesta coordinada que permita salvar millones de personas de una muerte prematura y de complicaciones relacionadas con enfermedades debilitantes.

Las enfermedades no transmisibles que serán abordadas en la cumbre son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, así como sus factores de riesgo comunes que son el consumo de tabaco, el abuso del alcohol, una dieta malsana, la inactividad física y los carcinógenos ambientales.



ADVIERTEN A TODA LA FAMILIA EN FAMILIA

Dejar el tabaco o no fumar nunca en el hogar para mejorar su propia salud y la de sus hijos.

Regla en casa: Por cada cigarrillo que fuma tendrá como castigo una tarea doméstica adicional.

Comience el día con una porción de fruta y lleve porciones saludables al colegio o al trabajo.

Asegúrese que la comida al final de día contiene al menos dos a tres porciones de verduras.

Tome una porción adicional de fruta a almuerzo.

Limite la cantidad de tiempo frente al TV a un máximo de dos horas por día.

Organice y promueva actividades al aire libre.

Anímese a pasear en bicicleta, a caminar, a salir a la ciclovia, a programar paseos que incluyan caminatas.

En lo posible no utilice el carro, utilice el transporte público y camine. Proponga caminar cuatro cuadras diarias. Haga un concurso y premie a quien lo hace.

Programe su visita al médico, pero sin ninguna dolencia. Mida su presión arterial una vez al mes, cada tres meses mida sus niveles de glucosa en sangre, el colesterol y los triglicéridos y cada seis meses mida su perímetro abdominal y el índice de masa corporal.

Si conoce que tiene un riesgo de enfermedades cardiovasculares desarrolle un plan de acción específico para mejorar la salud de su corazón.

Hágalo con su médico y proponga en su casa que le ayuden a superarlo para que toda la familia le ayude y prevengan.



ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR



La enfermedad cardiovascular causa el 29 por ciento de todas las muertes en el mundo cada año.

Esta alarmante cifra la convierte en la primera causa de muerte en el mundo.

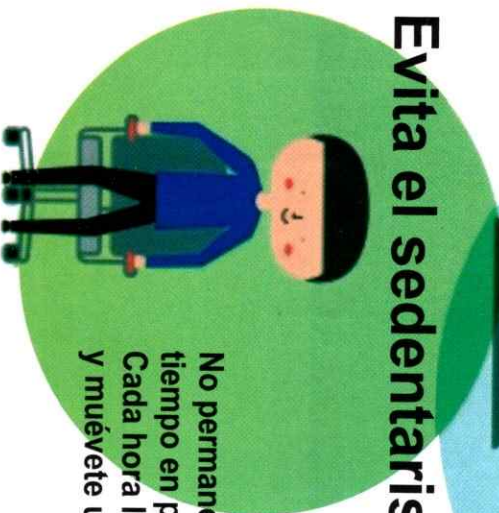
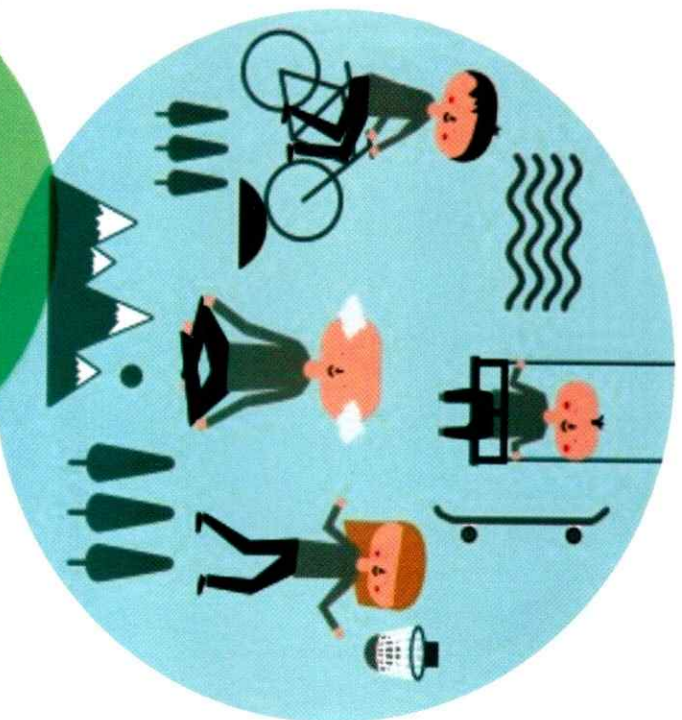
CUIDATE

San Juan
ESTRATEGIA NACIONAL DE SALUD



PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

Elige actividad física...



Evita el sedentarismo...

No permanezcas mucho tiempo en postura sentada. Cada hora levántate y muévete un poco.

...Tú ganas

Mejorará tu calidad de vida...

- ▶ Fuerza y resistencia de huesos y músculos, incluido tu corazón.
- ▶ Pesó, azúcar en sangre, tensión arterial.

... y te sentirás mejor

Estarás de mejor humor y dormirás mejor.

Comienza con una actividad ligera y poco a poco aumenta el tiempo y la intensidad.

Mejor hacer algo de actividad física que no hacer nada, pero cuanta más realices mejor.

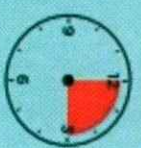
Incluye ejercicios de fuerza y de flexibilidad.

¡Tienes todo el día para conseguirlo!

< 5 años



3 h./día



Ánimate a moverte y al juego activo



6-17 años



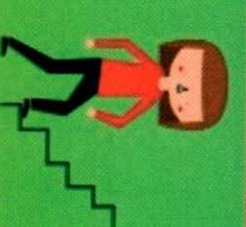
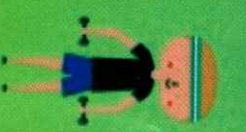
1 h./día



18-64 años



1/2 h./día



> 65 años



1/2 h./día

