

**ACTA DE CAPACITACIÓN CONTINUA
COOSALUD EPS-S
MUNICIPIO DE PUEBLORRICO**

FECHA : 27de julio de 2023.
LUGAR : Oficina de COOSALUD EPS-S
HORA : 10:00 de la mañana.
ASISTENTES : 7 personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión educativa.

Agenda programada para el día:

1. Saludo.
2. Exposición del tema preparado.
3. Evaluación de la capacitación.

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CAPACITACIÓN

1. La gestora municipal **ISABEL CRISTINA GONZALEZ GIRALDO**, da la bienvenida a los asistentes, les agradece la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de la capacitación.

2. TEMAS DEL MES:

Salud y bienestar. Sobre salud mental, convivencia, vida buena en familia y comunidad.

Autocuidado

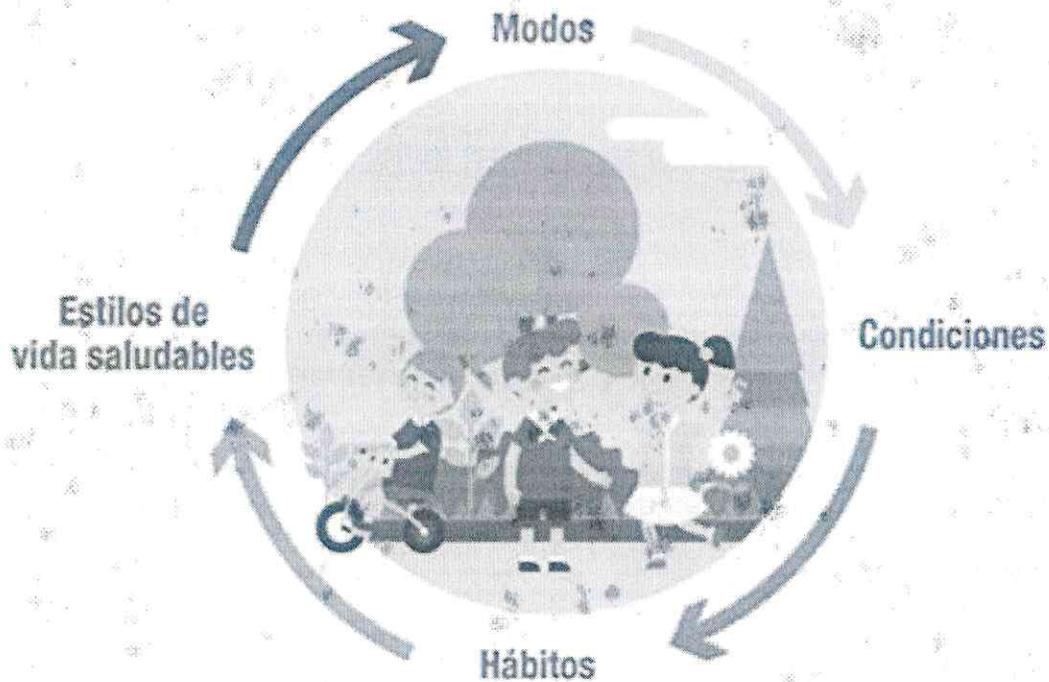
Educación Emocional	Conciencia Emocional. Regulación Emocional. Autonomía Emocional. Competencia Social. Competencias para la Vida y el Bienestar.
Estilos de Vida Saludable	Actividad Física. Alimentación Equilibrada.
Autocuidados y Accidentalidad	Autocuidados: Higiene Corporal / Salud Bucodental / Higiene del Sueño / Higiene Postural / Fotoprotección Accidentalidad: Educación Vial / Seguridad en el Hogar
Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación	Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital. Adicciones a las TIC. Buenas Prácticas y Recomendaciones
Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas	Hábitos que contribuyen a una vida sana. Consumo de Alcohol y Tabaco. Publicidad y Drogas: mitos y creencias.

Conceptos trazadores para el abordaje de estilos de vida saludables

A continuación, se presentan los conceptos trazadores esenciales para el abordaje, comprensión y promoción de los EVS.

Plan Decenal de Salud Pública (PDSP 2012-2021)





SALUDABLES

- Actividad física
- Práctica de deporte
- Ocio activo
- Vida activa

NO SALUDABLES

- Sedentarismo
- Tabaco
- Alcohol
- Mala alimentación

Comportamientos de los factores de riesgo en Colombia



Sedentarismo en Colombia

Sedentarismo:

- Población de 13 – 17 años: 26% mínimo actividad física.
- Población de 18 – 64 años: solo el 20.1%

Exceso de peso:

- Primera infancia: prevalencia del 6.3%.
- Niños y niñas edad escolar: 24% (ENSIN 2010: 17.5% - ENSIN 2015: 24%)
- Adolescentes: 17.9%, > mujeres.
- Adultos: 37.7%

Obesidad:

- Adultos: 18.7%, mayor en las mujeres (22.4%)

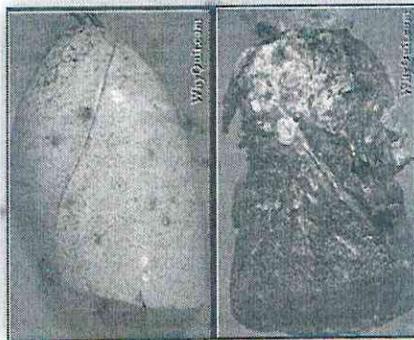
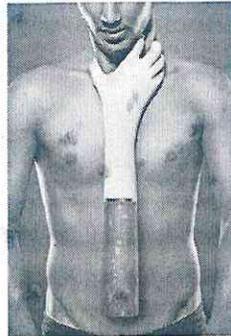
**GUÍA
ESTILOS DE
VIDA
SALUDABLES**

Alcalda de Medellín

Una vida, sobre el tiempo y, muy cercano al tiempo, una vida más satisfactoria y plena.

- Moviendo tu cuerpo**
- Comiendo frutas y verduras**
- Usando cepillo y seda dental a diario**
- Respetando los ambientes
100% libres de humo de cigarrillo**
- Celebrando cada momento sin el consumo de alcohol**
- Amando y respetando tu cuerpo**
- Pensando y respirando antes de actuar**

COOSALUD



Cerebro:

- A largo plazo, produce lesiones cerebrales e intelectual demencia.

Corazón:

- El tabaco daña las arterias del corazón, produciendo angina de pecho e infarto.

Estómago:

- Aumenta la aparición de úlceras gástricas y duodenales.

Boca:

- Produce cáncer de boca y faringe.
- Halitosis (mal aliento).

Pulmones:

- Produce la inmensa mayoría de los cánceres de pulmón.
- La destrucción de los cilios permite la acumulación de moco en los pulmones.
- Cierra los bronquios empujando la salida del aire.

Piernas:

- Lesiona las arterias de las piernas y es el mayor motivo de la mayoría de las amputaciones no traumáticas.

- Inviertan tiempo diario en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica

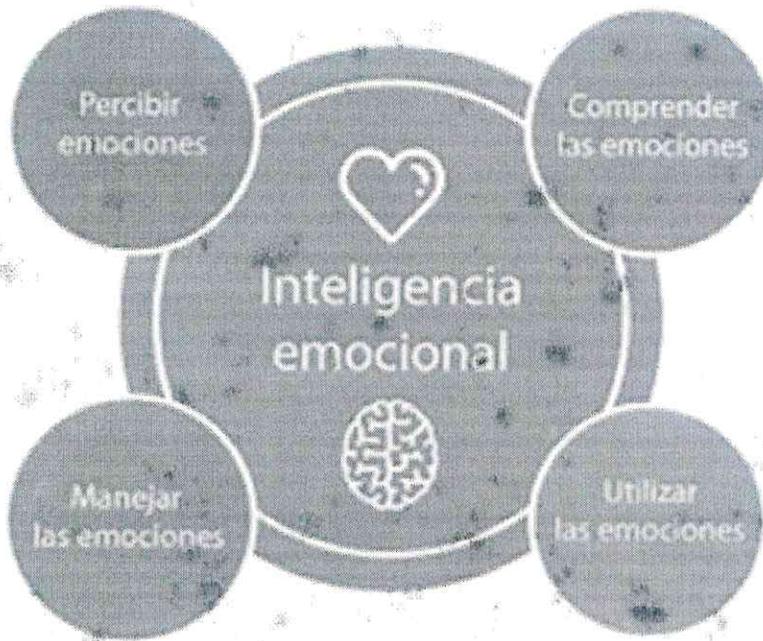
- Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos

Se considera que el ejercicio es de intensidad moderada si aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, y el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementan, pero aún nos permite hablar



- El descanso y el sueño son imprescindibles para compensar el esfuerzo y recuperar
- Conveniente dormir 8 horas, cómodamente, en silencio, en un ambiente apacible
- Dispositivos electrónicos apagados (móvil, tablets, televisión)

Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de dormir dificulta conciliar el sueño.

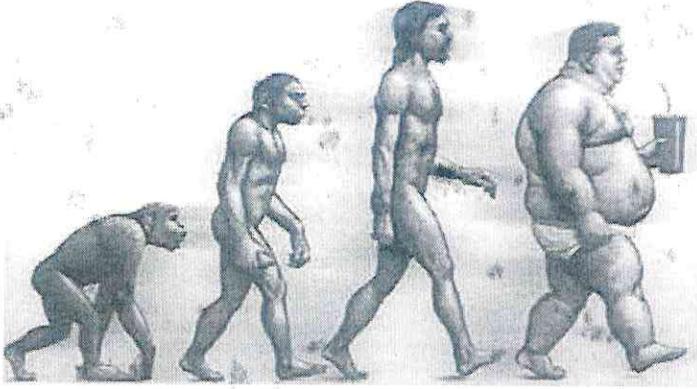


- 1. Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- 2. Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- 3. Autonomía emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- 4. Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- 5. Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

- Mantener el peso adecuado
- Evitar el exceso de grasas saturadas y colesterol, preferir las grasas de origen vegetal
- Tomar de 6 a 8 vasos de líquido al día
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas
- Hacer ejercicio, mínimo 30 minutos diarios
- Disminuir el consumo de azúcares. Se recomienda consumirla en cantidad moderada. Recuerde que muchos alimentos procesados ya contienen azúcar
- Disminuir el consumo de alimentos procesados cuya etiqueta diga "parcialmente hidrogenado" - porque sin ser saturadas actúan a nivel fisiológico como tales, y evitar al máximo las frituras

Evitar el consumo de los alimentos curados, ahumados, quemados. Preferir los alimentos cocidos, asados o al vapor, evitar los fritos

- Preferir carnes magras
- Realizar comidas en horarios regulares, y Consumir alimentos naturales
- Comparta la alimentación en familia, para fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar
- Para prevenir enfermedades infecciosas, lávese las manos antes de preparar las comidas
- Una alimentación inadecuada puede ocasionar desnutrición, sobrepeso y predisponer a enfermedades del corazón, hipertensión, osteoporosis, cáncer y diabetes.



Para constancia, se anexa listado de asistencia.

ISABEL CRISTINA GONZALEZ GIRALDO
GESTOR MUNICIPAL
COOSALUD EPS-S
Pueblorrico – Ant.

