

ENFOQUE DIFERENCIAL

INFORME DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Objetivo: Prestar servicios para implementar acciones a través del plan de intervenciones colectivas PIC en el marco del fortalecimiento en componente étnico en los procesos de salud propia e intercultural SISPI, según lineamientos de la resolución 518 de 2015, para las comunidades indígenas de las parcialidades de la Trina y Cauroma del Municipio de Supía Caldas.

ACTIVIDAD 1 Realizar 3 Festivales de la salud propia e intercultural en el marco del SISPI vinculando la Medicina Occidental con la Medicina Tradicional, en las parcialidades la Trina y Cauroma. La actividad se realizará con todas las medidas de protección y bioseguridad frente al COVID-19. Las jornadas tendrán una duración de 6 horas y un mínimo de 15 personas por festival.

Fecha 12 de Septiembre de 2022

Hora 9:00 am

Lugar Comunidad Matecaña Parcialidad Indígena La Trina

Actividad: Festival de salud

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El día 13 de Septiembre 2022 se llevó a cabo en la Parcialidad Indígena La Trina comunidad Matecaña el festival de salud. La actividad inicio con la instalación del altar por parte de la médica tradicional del territorio Luz Enidia Otagri, donde ponen a disposición las diferentes medicinas, plantas semillas, instrumentos musicales, incienso, sahumerio requeridos para la armonización. En este espacio ponen plegarias, limpiezas con tabaco, esencias, para dar apertura al espacio y actividad.

Seguidamente la jefe Lorena Ramírez da a conocer a todos los participantes la oferta de servicios para cada uno de los cursos de vida de la población, en promoción y prevención de la enfermedad mediante la detección temprana, durante la jornada se realizó atenciones por Medicina General y controles, Higiene Oral, Medicina Tradicional, entrega de medicamentos, toma de muestras ginecológicas (citología), toma de presión, talla y peso.

En este día todos los participantes se sintieron muy satisfecho con los servicios prestados por la IPS.

Se realizó la olla comunitaria el compartir de los alimentos con la población en general.

Antes de culminar la jornada de salud se rifaron detalles como incentivo motivacional a los participantes que activamente al recibir la atención mediante la actividad festival de la salud. De igual forma se evaluó el festival de salud donde los comuneros estuvieron muy satisfechos con el servicio.

Por ultimo terminada la jornada con cierre espiritual con los médicos tradicionales.

REGISTRO DE ASISTENCIA Y FOTOGRAFICO





ACTIVIDAD 2: Desarrollar la estrategia Intervención familiar en modos, condiciones y estilos de vida saludables a los grupos que pertenecen a los clubes de la salud zona rural (Murillo, Bajo San Francisco, Arcón, Cabuyal, La Loma, La Trina, La U) para realizar 2 intervenciones de manera presencial, a cada grupo, con una duración de 2 horas cada encuentro para trabajar los temas:

- Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable).
- Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).
- Higiene y limpieza.
- Prevención de las enfermedades (Transmisibles y No transmisibles) e inmunizaciones.
- Defectos de la visión, dieta saludable y salud visual.
- Prevención consumo de drogas, alcohol y tabaco. En la última intervención se debe realizar una actividad lúdica (rumbaterapia, rompecabezas, adivinanzas para cada grupo, desde los usos de la medicina ancestral y sabiduría propia, ley de origen, cosmovisión y cosmogonía, usos y costumbres espirituales. Se debe utilizar todas las medidas de bioseguridad frente al COVID-19.

Fecha 02 de Septiembre de 2022

Hora 1:00 pm

Lugar Comunidad La Trina Parcialidad Indígena La Trina

Responsable: Yulieth Gañan

Tema: Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En este día la Auxiliar Yulieth Gañan da un cordial saludo a los asistentes del grupo de salud de la comunidad de la trina. Seguidamente les da a conocer el tema a abordar “Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable)”.

Como dinámica y formando dos grupos se les entregó a cada grupo una sopa de letras alusivos a correcta alimentación.

Al finalizar cada uno de ellos expusieron lo realizado, frente a las palabras encontradas en la sopa de letras. En este espacio se dio un diálogo de intercambios de saberes donde ellas manifestaban la importancia de dar aprovechamiento a las frutas que dentro de sus parcelas

habían, como son las naranjas que aportan vitamina C, banano que aporta el potasio, guanabana, mandarinas, y entre otros productos.

Yulieth confirma que involucrar estas frutas dentro de la alimentación permitiera subir defensas y aporta nutrientes al cuerpo u organismo, puesto que las verduras son las protagonistas de la dieta y las frutas. Continúa diciendo una alimentación balanceada debe tener una gran variedad de frutas y verduras, debido a todos los nutrientes que aportan. Por eso, al menos la mitad de tus comidas deben consistir en estos alimentos. Asimismo, trata de seguir estos consejos al añadir frutas y verduras a tus comidas al combinar todo tipo de frutas en cualquier presentación (frescas, congeladas, etc.) de varios colores y sabores. Las verduras por sí mismas no aportan todos los nutrientes que necesitas, combina varias de ellas para complementarlas.

Posterior a esta actividad deja en presente involucrar en el diario vivir prácticas de actividad física, y también en tablan la conversación sobre la importancia de realizar los ejercicios diarios media hora, argumentan que caminar, correr y hacer movimientos con el cuerpo ayuda mejorar la salud.

Yulieth continúa diciendo que la actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable. Ya que al bajar de peso, una mayor actividad física aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo “quema” o utiliza para obtener energía, pues al quemar calorías mediante la actividad física y reducir a la vez el número de calorías que consume, se origina un “déficit calórico” que se traduce en pérdida de peso. Además, la mayor parte del peso se pierde al comer menor cantidad de calorías. Sin embargo, la evidencia muestra que la única manera de *mantener* la pérdida de peso es realizar actividades físicas en forma regular y lo que es aún más importante, la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola.

La actividad física también ayuda a:

- Mantener el peso.
- Reducir la presión arterial alta.

- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardiaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección.
- Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.
-

Posterior a este, realizan la actividad física ejerciendo cada parte del cuerpo.

Se da por finalizada la actividad a las 4 pm.

REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIAS





ACTIVIDAD 3 Desarrollar la estrategia Intervención familiar en modos, condiciones y estilos de vida saludables a los grupos que pertenecen a los clubes de la salud zona rural (Murillo, Bajo San Francisco, Arcón, Cabuyal, La Loma, La Trina, La U) para realizar 2 intervenciones de manera presencial, a cada grupo, con una duración de 2 horas cada encuentro para trabajar los temas: • Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable).

- Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).
- Higiene y limpieza.
- Prevención de las enfermedades (Transmisibles y No transmisibles) e inmunizaciones.
- Defectos de la visión, dieta saludable y salud visual.
- Prevención consumo de drogas, alcohol y tabaco. En la última intervención se debe realizar una actividad lúdica (rumbaterapia, rompecabezas, adivinanzas para cada grupo, desde los usos de la medicina ancestral y sabiduría propia, ley de origen, cosmovisión y cosmogonía, usos y costumbres espirituales. Se debe utilizar todas las medidas de bioseguridad frente al COVID-19.

Fecha 26 de Septiembre de 2022

Hora 1:00 pm

Lugar Comunidad La Loma

Responsable Luz Enida Otagri Leon

Tema: Higiene y limpieza

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio al desarrollo de la actividad con una pequeña armonización colocando el espacio a los buenos espíritus para que permitan el desarrollo de la actividad.

Posterior, la Medica Tradicional Luz Enidia mediante dialogo de saberes realizan el conversatorio sobre la importancia de la Higiene personal y limpieza del hogar.

Higiene personal

Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar

algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

Tipos de higiene personal

La idea de higiene personal que cada persona tiene es diferente. Las siguientes categorías son un buen lugar donde empezar a construir buenos hábitos de higiene:

Higiene en el baño

Lávate las manos después de usar el baño. Frota con jabón durante 20 a 30 segundos y asegúrate de limpiar entre los dedos, en la parte posterior de las manos y debajo de las uñas. Enjuágate con agua tibia y seca con una toalla limpia.

Si no tienes cerca agua corriente o jabón, un desinfectante para manos a base de alcohol también funcionará. Usa uno que sea al menos 60 por ciento alcohol.

Higiene en la ducha

La preferencia personal puede determinar con qué frecuencia deseas ducharte, pero la mayoría de las personas se beneficiarán de una ducha al menos cada dos días. Ducharte con jabón ayuda a eliminar las células muertas de la piel, las bacterias y los aceites.

También debes lavarte el cabello al menos dos veces por semana. El champú ayuda a eliminar la acumulación de piel y protege contra los residuos grasos que pueden irritar la piel.

Higiene de las uñas

Recorta tus uñas regularmente para mantenerlas cortas y limpias. Cepilla debajo con un cepillo de uñas o un paño para eliminar la acumulación, la suciedad y los gérmenes.

Arreglar tus uñas ayuda a prevenir la propagación de gérmenes en la boca y otras aberturas del cuerpo. También debes evitar morderte las uñas.

Higiene de los dientes

Una buena higiene dental es algo más que dientes blancos como perlas. El cuidado de los dientes y las encías es una manera inteligente de prevenir las enfermedades de las encías y las caries.

Cepilla tus dientes al menos dos veces al día durante 2 minutos. Intenta cepillarte después de despertarte y antes de acostarte. Si puedes, cepíllate también después de cada comida. Usa hilo dental entre los dientes diariamente, y pregúntale a tu dentista sobre el uso de un enjuague bucal antibacteriano.

Estos dos pasos pueden ayudar a prevenir la caries dental y eliminar las bolsas donde pueden acumularse bacterias y gérmenes.

Higiene durante una enfermedad

Si no te sientes bien, debes tomar medidas para evitar que los gérmenes se propaguen a otros. Esto incluye cubrirte la boca y la nariz al estornudar, limpiar las superficies compartidas con una toallita antibacteriana y no compartir utensilios ni aparatos electrónicos. Además, desecha los pañuelos sucios inmediatamente.

Higiene de las manos

Los gérmenes en las manos pueden entrar fácilmente en el cuerpo a través de la boca, la nariz, los ojos o los oídos. Lávate las manos:

cuando manipules alimentos

antes de comer

si tocas basura

cuando estornudes

cada vez que toques un animal

Asimismo, lávate las manos después de cambiar el pañal de un bebé, ayudar a alguien más a limpiarse, o al limpiar un corte o una herida.

Limpieza en el hogar

La higiene y el orden del hogar son tan importantes como la propia higiene personal. La limpieza es una de las acciones más necesarias, la cual debe realizarse en los espacios que recorremos y, sobre todo, en los que habitamos. La limpieza es lo que nos garantiza evitar bacterias, parásitos y/o virus que puedan ser contaminantes, pero se encarga de evitar cualquier tipo de suciedad. Según especialistas de la salud, se considera que tener un entorno limpio e higiénico de manera constante es uno de los elementos más importantes y esenciales para la salud de la una persona.

La limpieza del hogar es esencial para nuestra salud. Una limpieza diaria es capaz de acabar con sustancias y condiciones ambientales que pueden afectar a nuestra salud como

pueden ser las alergias, provocadas por ácaros, polvo o pelos de mascotas entre otras muchas partículas.

Elimina la suciedad interior. La limpieza y el orden son esenciales para terminar con la suciedad que se acumula en las superficies y en el ambiente interior del hogar. Muchas veces esta contaminación es mayor en la casa que en el exterior, por lo que, además de limpio, el hogar también necesita estar ordenado y ventilado.

Comodidad y mejor humor. Una casa limpia y ordenada proporciona a sus habitantes mayor sensación de bienestar, por lo que supone también supone un aspecto positivo para mejorar nuestro humor y nuestras sensaciones.

Cualquier objeto puede propiciar el desarrollo de un virus o bacteria, por eso es necesario darle mucha importancia a la higiene de todo el hogar, sobre todo de determinadas habitaciones como el baño y la cocina, las cuales están expuestas a mayores cantidades de suciedad día a día.

Posterior a esta explicación dada por la médica tradicional Luz Enidia forma grupos donde a cada uno se les entregó una sopa de letras con palabras e imágenes con respecto al tema tratado, el cual debían buscar las palabras en la sopa de letras, ya que a través de esta actividad lo que se busca es contruir conomientos y fortalecer los que se tiene de manera creativa y el trabajo en equipo.

Al finalizar esta actividad se brindó un espacio del juego para activar la mente de los asistentes mediante Bingo. Todos se sintieron muy contentos con la actividad y solicitaron realizar acompañamiento más de seguido como también dijeron que los temas tratados fueron de suma importancia porque conocen hogares que la higiene es poca esto no es favorable ni para la salud que habitan en ella.

Se da por terminada la actividad a las 3 pm.

REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIAS



ACTIVIDAD 4 Desarrollar la estrategia Intervención familiar en modos, condiciones y estilos de vida saludables a los grupos que pertenecen a los clubes de la salud zona rural (Murillo, Bajo San Francisco, Arcón, Cabuyal, La Loma, La Trina, La U) para realizar 2 intervenciones de manera presencial, a cada grupo, con una duración de 2 horas cada encuentro para trabajar los temas: • Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable).

- Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).
- Higiene y limpieza.
- Prevención de las enfermedades (Transmisibles y No transmisibles) e inmunizaciones.
- Defectos de la visión, dieta saludable y salud visual.
- Prevención consumo de drogas, alcohol y tabaco. En la última intervención se debe realizar una actividad lúdica (rumbaterapia, rompecabezas, adivinanzas para cada grupo, desde los usos de la medicina ancestral y sabiduría propia, ley de origen, cosmovisión y cosmogonía, usos y costumbres espirituales. Se debe utilizar todas las medidas de bioseguridad frente al COVID-19.

Fecha 26 de Septiembre de 2022

Hora 3:00 pm

Lugar Comunidad La Loma

Responsable Luz Enida Otagri Leon

Tema: Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio al desarrollo de la actividad con una pequeña armonización colocando el espacio a los buenos espíritus para que permitan el desarrollo de la actividad.

Posterior la medica tradicional realiza preguntas a los asistentes ¿Cuántas veces realizan actividad física?, ¿Por qué creen que es importante la actividad física? ¿Qué beneficios nos aporta la actividad física?.

Seguidamente da una explicación acerca de la importancia de realizarla y practicarla a diario por lo menos cada 30 minutos y complementarla con una alimentación balanceada.

- ¿Cuál es el objetivo de la actividad física?

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.

- ¿Qué beneficios tiene la actividad física en el adulto mayor?

Controlar y prevenir algunas enfermedades como la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ocho tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno (mama) y de colon. Dormir mejor. Reducir los niveles de estrés y ansiedad.

- ¿Cuáles son los ejercicios que deben realizar los adultos mayores?

Las actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. ...

Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos. ...

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas.

Los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado.

- ¿Como la actividad física previene el envejecimiento?

Beneficios físicos de la actividad física en la tercera edad; Prevenir atrofas, lesiones musculares y óseas, y mejorar la movilidad articular. Mantener la capacidad respiratoria. Potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Mejorar los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.

Posterior a este dialogo y breve explicacion la medica luz enidia reunido con los asistente invita a realizar los ejercicios realizados haciendo multiples movimientos con el cuerpo,

lo cual permito abrir mentes, y obtener cuerpos relajados.

Se da por terminada la actividad a las 5:15 pm

REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIAS



ACTIVIDAD 5: Fortalecer la red de escuela de medicina tradicional y partería conformada en el año 2021 en la Parcialidad la Trina y Cauroma con 4 encuentros de dos horas cada uno, donde se trabajarán e intercambiarán saberes en la construcción del Sistema de salud indígena propio e intercultural desde una perspectiva ancestral en cuanto a salud sexual y reproductiva, lactancia materna, enfermedades transmisibles, entre otros. Se debe utilizar los elementos de bioseguridad para prevenir el COVID-19.

Fecha 13 de Septiembre de 2022

Hora 9 :00 am

Lugar Comunidad La Trina – Parcialidad la Trina

Responsable: Luz Enida Otagri Leon y Lorena Ramirez

Tema: Educar y fortalecer los Derechos sexuales y reproductivos en los adolescentes y Jovenes desde la Red de Medicina Tradicional

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La presente actividad fue concertada con la autoridad Ariel Otagri

La medica Tradicional Enidia Otagri realizo la armonización con todos los asistentes con el proposito de equilibrar energias y contar con un espacio armonioso que permita desarrollar la actividad propuesta.

La jefe Lorena Ramirez agradece la participación y continua dando el tema a tratar Educar y fortalecer los Derechos sexuales y reproductivos en los adolescentes y Jovenes desde la Red de Medicina Tradicional.

La jefe manifiesta que importante concientizar y darle la mayor importancia al abordar este tema debido que aun se presente embarazos desde la temprana edad. Pues desde el area de la salud y los semilleros de salud conformado por medicos tradicionales, parteras se deben tomar ciertos compromisos de orientación y educación desde la infancia y mas aun en la adolescencia y juventud, porque esta es la epoca donde se deben dar ciertas intervenciones con respeto a la sexualidad conociendo los Derechos Sexuales y reproductivos que se tienen para disminuir riesgos y tener dentro del territorio gestantes a temprana edad.

La enfermera Lorena Ramirez abordó el tema desde la occidentalidad y fortaleciendo este mediante los dialogos de saberes propios desde los modelos de salud propia.

Dirección de Promoción y Prevención

Modelo de Atención Integral en SSR para

Adolescentes y Jóvenes

Grupo SSR

Línea Adolescentes

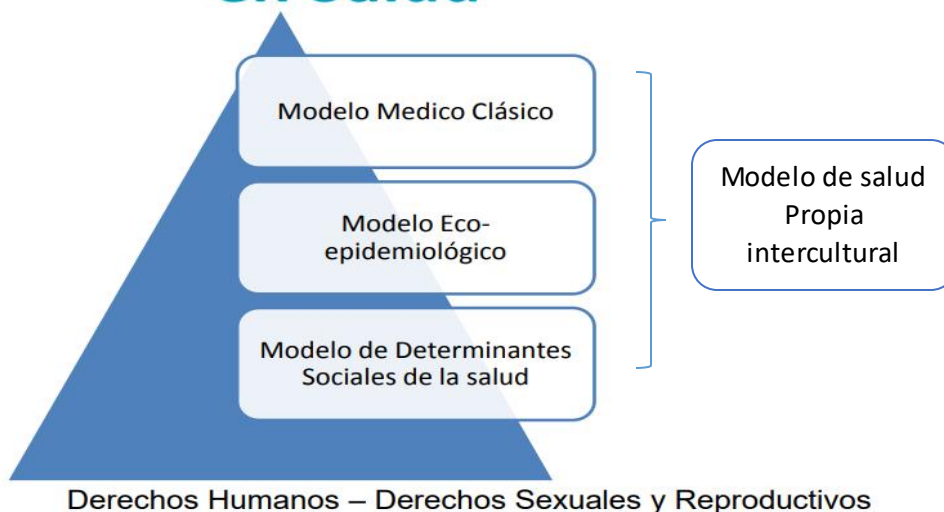


MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

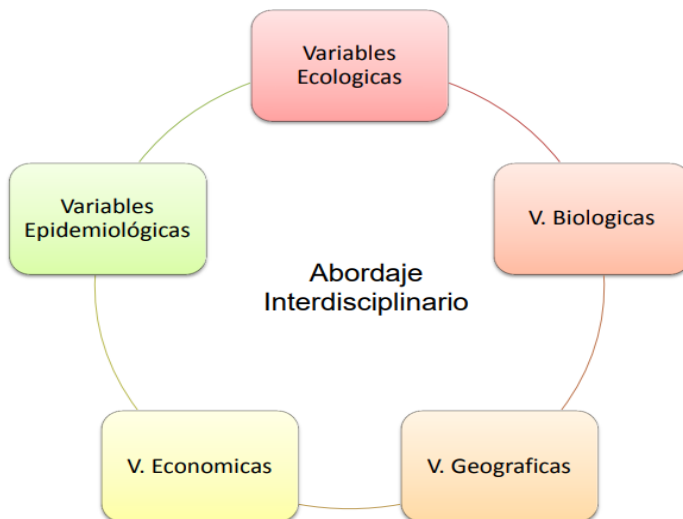
Modelos de atención en Salud





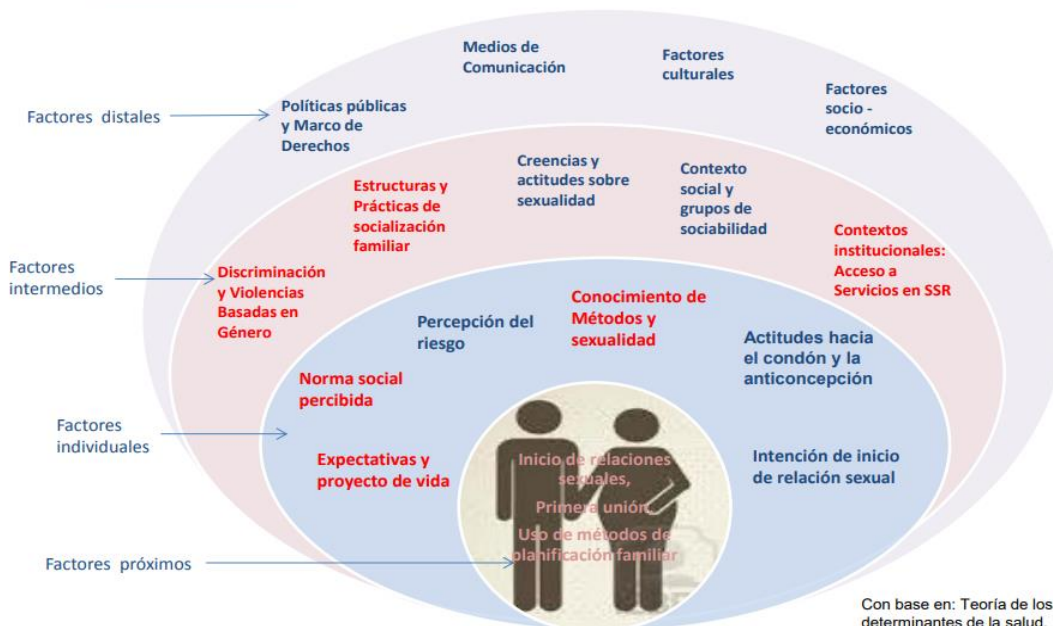
MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

Perspectivas Salud/ Enfermedad



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

Determinantes sociales del Embarazo Adolescente



Con base en: Teoría de los factores determinantes de la salud.



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

Los derechos humanos



Son inherentes, son universales; inalienables e intransferibles; acumulativos, imprescriptibles o irreversibles; son inviolables; son obligatorios; trascienden las fronteras nacionales; son indivisibles, interdependientes, complementarios y no jerarquizables.



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

Los derechos sexuales y reproductivos

Son los mismos derechos humanos interpretados desde la sexualidad y desde la reproducción.



Derechos sexuales

- Capacidad de disfrutar **relaciones sexuales satisfactorias**.
- **La ausencia de toda clase de violencia, coacción o abuso.**
- **El acceso a servicios de salud sexual** que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades que afecten el ejercicio placentero de la sexualidad, incluidas las de transmisión sexual y el VIH/Sida.
- La posibilidad de **separar el ejercicio de la sexualidad, de la reproducción.**

Derechos Reproductivos

- Autodeterminación reproductiva, (**decidir sobre su posibilidad de procrear o no**, y en ese sentido planear su propia familia).
- **Atención de la salud reproductiva**, que incluye medidas para promover una maternidad sin riesgos, tratamientos de infertilidad, acceso a toda la gama de métodos anticonceptivos (incluyendo la anticoncepción de emergencia).



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

APROXIMACIÓN A LOS DERECHOS

LA LIBERTAD SE CORRESPONDE CON EL RECONOCIMIENTO DE LOS LÍMITES INDIVIDUALES

LOS LÍMITES SON LOS MISMOS PARA TODOS LOS INDIVIDUOS QUE EN SU CRECIMIENTO HAN LOGRADO LA RAZÓN.

LA LIBERTAD ESTA RELACIONADA CON EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA Y LA POSIBILIDAD DE INFORMACIÓN Y APRENDIZAJE, CONSECUENTES CON LA EDAD.





MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

Modelo de Atención Integral en SSR para Adolescentes y Jóvenes

Modelo de Gestión

M. Prestación
de Servicios

Línea Operativa
Promoción

L. Operativa
G. Salud Pública

Línea Operativa
G. Riesgo

Plan Decenal de Salud Pública 2012 -2021 / Política Nacional de SSR

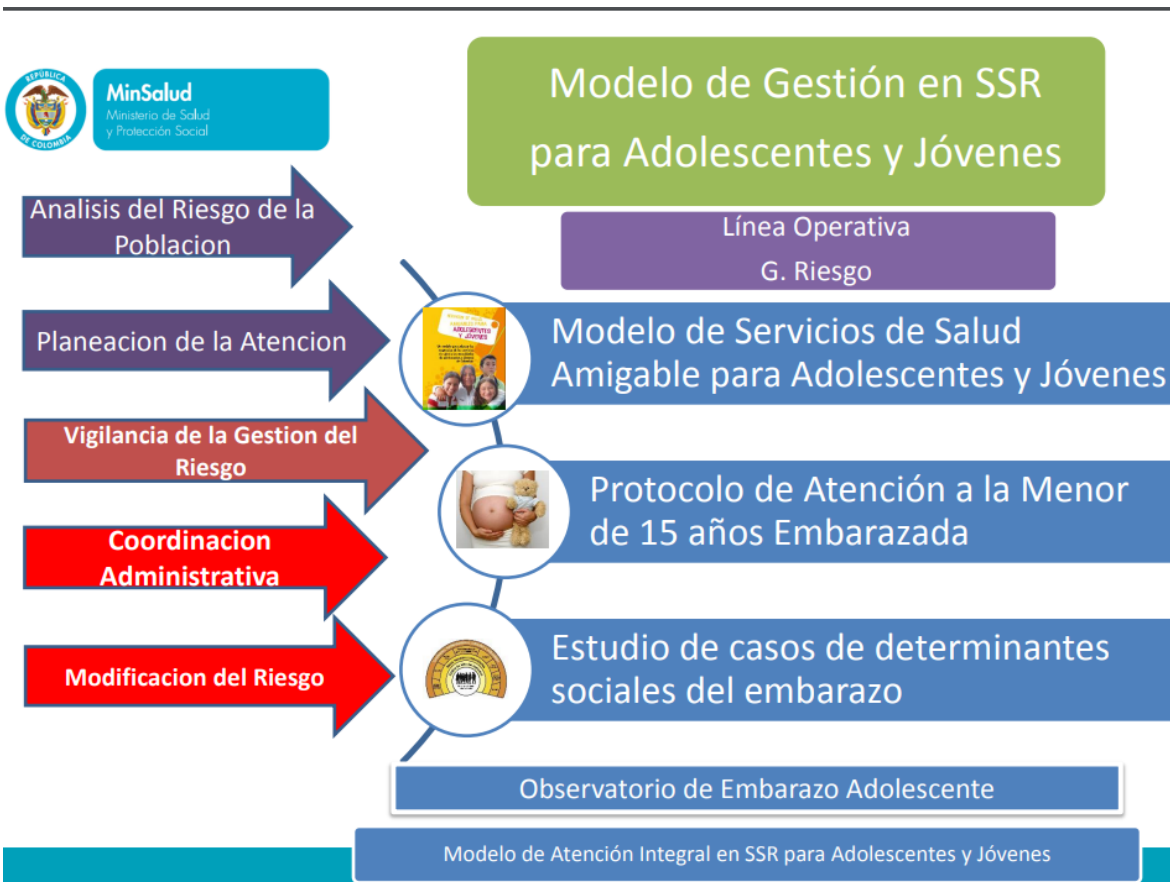


MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

Modelo de Gestión en SSR para Adolescentes y Jóvenes



Modelo de Atención Integral en SSR para Adolescentes y Jóvenes



Una vez finalizado la intervención por la jefe Lorena Ramirez, los medicos tradicionales y parteras ven con mayor importancia realizar un trabajo de capacitacion y asesoramiento desde la infancia, adolescentes y juventud atraves del programa plan de vida, porque atraves de este podemos concientizar a esta población sobre sus metas futuras y riesgos y responsabilidades que trae, traer un hijo al mundo sin tener una vida definidad en todos los sentidos de la palabra, por no tener conciencia de una sexualidad segura y responsable por lo tanto, puede truncar sueños, metas que desean alcanzar. Consideran que se puede abordar desde las escuelas y talleres formativos en comunidad.

Siendo las 12 pm se da por terminada la intervención.

REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIA



ACTIVIDAD 6: Fortalecer la red de escuela de medicina tradicional y partería conformada en el año 2021 en la Parcialidad la Trina y Cauroma con 4 encuentros de dos horas cada uno, donde se trabajarán e intercambiarán saberes en la construcción del Sistema de salud indígena propio e intercultural desde una perspectiva ancestral en cuanto a salud sexual y reproductiva, lactancia materna, enfermedades transmisibles, entre otros. Se debe utilizar los elementos de bioseguridad para prevenir el COVID-19.

Fecha 13 de Septiembre de 2022

Hora 1:00 pm

Lugar Comunidad La Trina – Parcialidad la Trina

Responsable: Luz Enida Otagri Leon y Lorena Ramirez

Tema: Fortalecer la Partería desde una mirada de salud propia e intercultural.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La presente actividad fue concertada con la autoridad Ariel Otagri

La medica Tradicional Enidia Otagri realizo la armonización con todos los asistentes con el unico fin y proposito de equilibrar energias y contar con un espacio de dialogo que permita desarrollar la actividad propuesta.

Una vez finalizado la actividad agradece a todos los asistentes por sacar el espacio y darsen la oportunidad de participar de los espacios de salud propia e intercultural, ya que los encuentros de dialogos permiten fortalecer los procesosy afianzar los que ya se tienen. Continúa dandoles a conocer que tema a tratar Salud Sexual y Reproductiva desde una mirada de la salud propia.

Contando con la presencia de estudiantes de la Licenciatura de la Madre Tierra y parteras de la Parcialiad de Cauroma y la Trina, da inicio al Dialogo de saberes con la Medica Tradicional Luz Enidia Otagri, con respeto a la siguiente pregunta: ¿Cómo es la salud en las comunidades indigenas? Responde una mayora que la salud son las practicas y costumbres que se han venido practicando de generación en gerenación para curar las enfermedades haciendo uso de las plantas medicinales, rezos y apoyo en los partos.

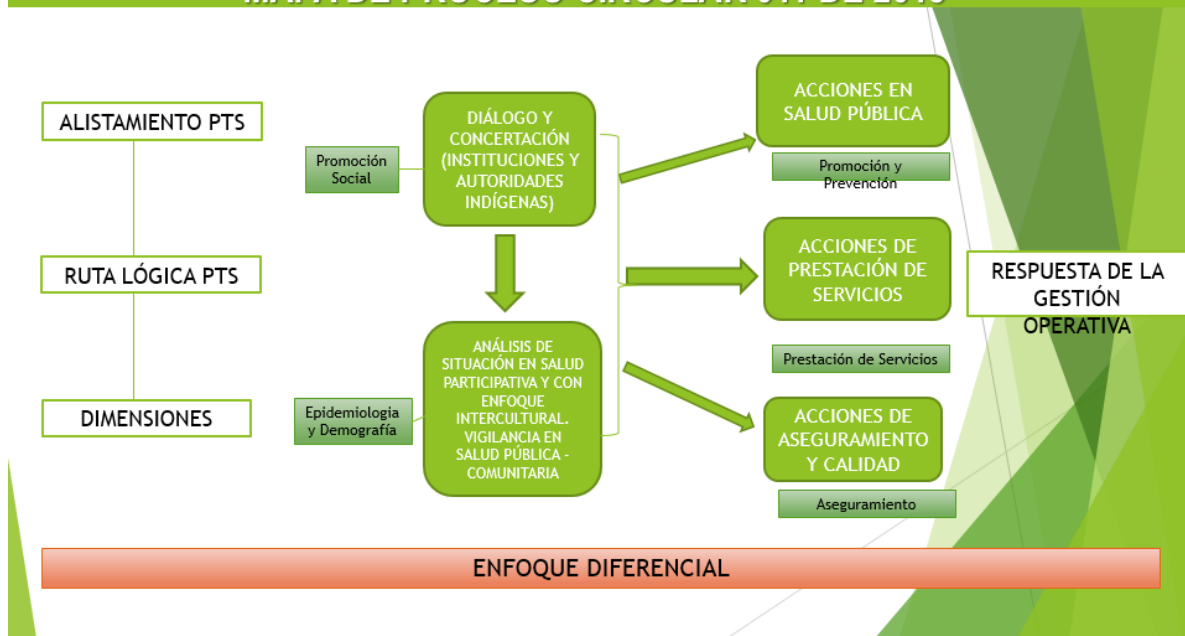
Toma la palabra la jefe lorena que mediante la pregunta ¿Cuál es el objetivo de la salud sexual y reproductiva? Considera que existen aspectos que son fundamentales de los servicios de salud reproductiva y sexual son:

- Mejorar la atención perinatal, posparto y neonatal.
- Ofrecer servicios de planificación familiar de alta calidad, incluidos servicios de atención a personas con problemas de infertilidad.
- Eliminar los abortos peligrosos.
- Combatir las enfermedades de transmisión sexual, en particular el VIH, las infecciones del aparato reproductor, el cáncer cervicouterino, o otras afecciones.
- Promover la salud sexual.

Posterior a este continua brindando conocimiento a los asistentes mediante una pequeña presentación, donde se les dio a conocer normatividades donde ampara las prácticas ancestrales de salud propia e intercultural, para ello se utilizó herramientas como video beam



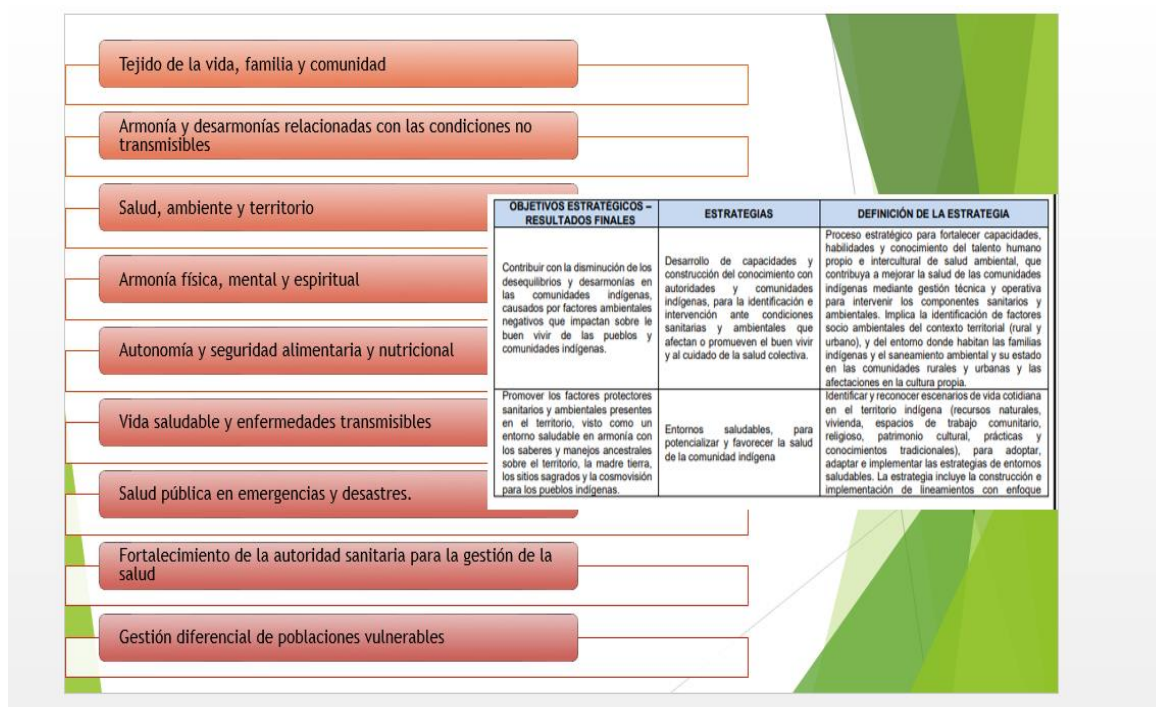
MAPA DE PROCESO CIRCULAR 011 DE 2018



GARANTIZAR LAS ACCIONES PROPIAS E INTERCULTURALES EN SALUD PÚBLICA CON EL FIN DE:

Avanzar hacia el goce efectivo del derecho fundamental a la salud, mejorar las condiciones de vida y salud, lograr cero tolerancia con la morbilidad, mortalidad y discapacidad evitables, en virtud del principio de reconocimiento y derechos colectivos de los pueblos indígenas, con fundamento en su pervivencia física y cultural.





De esta manera se desplegaron conocimientos de las mayores – parteras donde dicen que hoy en día muchas de las mujeres solo tiene un hijo maximo dos porque anteriormente las familias eran muy numerosas porque tenían 12 a 13 hijos mas o menos y esto se ha dado por los metodos de planificacion familiar.

Tambien mencionaron que encuentran muchas deficiencias en la atencion a las gestantes en la ESE municipal porque devuelven a las gestantes para la casa, con ellas van porque sienten dolor y salida de liquido y les dicen que todavia no es tiempo poniendo en riesgo la vida de la creatura y de la materna.

Como parteras realizamos el acompañamiento a las gestante con el fin de evitarles una complicación antes, durante y despues del parto, por eso les recomienda tomar en los ultimos dias bebidas de manzanilla y bañarse con estas para botar los frios que se reconcentran en la matriz.

Desencajan a los bebes colocando en la posición que es, para el momento del alumbramiento. La jefe Lorena y la Medica Luz Enidia les da a conocer que hay la normatividades que ampara para que les sea entregado la matriz para hacer la siembra teniendo cuenta sus usos costumbres tradicionales, recomiendan que en el momentos de tener el bebe solicitar la placenta para la siembra ya que es un derecho que se tiene.

Tambien dicen que no se debe mojar el ombligo del niño para evitar el pujo, y si una gestante los visita si es de sexo diferente pedirle a ellas que le hagan una cruz en la frente del bebe para asi evitar el pujo y que carguen el bebe.

Cuando los niños le da Hipo se le recomienda a la materna humedecer un pedazo de hilo y colocarlo en la frente del bebe.

Una vez que se caiga el ombligo recomienda guardarlo env un frasco para la cura de enfermedades huerfanas, entre otros.

Durante los dias de cuarentena dicen que las maternas deben evitar recibir corrientes de aire y sol para evitar enfermedades.

Consumir los alimentos con buen ajo, cominos y gallina criolla, para botar frios y tomar aguadepanela con canela y chocolate y para que el cuello uterino vuelva a recuperar su estado. Permanecer con los odios tapados par evitar que el aire entre por los oidos, y asi evitar dolores de cabeza y subidos.

A los bebes se deben bañar y asolearlos a las 9 am, que el sol no esta tan fuerte.

El primer pañal con popo colocarlo al sereno para evitar a los bebes refriados.

Ritualizar al niño o niña y colocar el coral para evitar que los ojen.

Evitar beber al recién nacido acalorado.

Al finalizar le conversatorio a cada uno de los participantes se le hace entrega el diploma de reconocimiento por las asistencias a los talleres en formnación en parteria.

La jornada estuvo muy frtifera y se agradece la participacion. Se brinda un almuerzo a todos los asistentes, siendo la 3:00 pm se da por terminada la actividad.

REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIA





ACTIVIDAD 7: Realizar cuatro charlas educativas en cada una de las parcialidades con una participación mínima de 15 personas para tratar temas sobre hábitos propios y complementarios e interculturales para el cuidado del Estado nutricional de personas familias y comunidades hábitos alimenticios a bajo costo cuidado a la salud nutricional sabiduría ancestral de los pueblos indígenas y de las prácticas interculturales complementarias para una buena alimentación fortalecimiento de prácticas alimentarias productos propios y su contexto territorial y desde los usos y costumbres de las comunidades indígenas a través de los trueques o mercados locales con una duración de 2 horas cada uno entregar material educativo y utilizar los elementos de bioseguridad frente al covid-19.

Fecha 19 de Septiembre de 2022

Hora 1:00 pm

Lugar Comunidad Gaspar – Parcialidad la Trina

Responsable: Luz Enida Otagri Leon

Tema: Charla Educativa en alimentacion a bajo costo, huertas caseras

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La presente actividad fue concertada con el lider de la comunidad Deyanira Salazar de la comunidad de Gaspar.

La medica Tradicional Enidia Otagri realizo la armonización con todos los asistentes con el unico fin y proposito de equilibrar energias y contar conn un espacio de dialogo que permita desarrollar la actividad propuesta.

Una vez finalizado la actividad agradece a todos los asistentes por sacar el espacio y darsen la oportunidad de participar de los espacios de salud propia e intercultural, ya que los encuentros de dialogos permiten fortalecer los procesos y afianzar los que ya se tienen. Continua dandoles a conocer que tema a tratar alimentacion a bajo costo, huertas caseras desde una mirada desde la siembra propia.

Iniciando con dialogos interculturales la mayora Carmen Tapasco manifiesta que desde un tiempo se esta perdiendo la cultura y el sentido de pertenencia por la siembra en la tierra. Cuenta que hace años las parcelas em muy cultivadas por ellos, siembra de platano, tomate, maiz, cebolla, zanahoria, banano, caña, existia muchos frutales como abundancia en naranjas, mandarinas, mangos, guanabana, entre otros, pero ella ve con preocupación que ahora se ve

mucha escases de algunos de estos productos agricolas. Estos productos favorecia mucho la canasta familiar.

Ahora es poco lo que se practica desde nuestros hogares y preferimos comprar los productos que cultivarlos.

Fue de gran importancia este aporte por la mayora, pues todos los demas asistentes ractificaron lo que la mayora les conto.

Despues de este conversario la medica tradicional Luz Enidia Otagri los invita a retomar estas practicas desde los hogares al contar con huertas caseras que seran de mucho alivio para la canasta familiar, porque algunos productos son de clima caliente que se pueden cultivar, ademas ofrece una opción de alimentación saludable, al tener disponibilidad de alimentos nutritivos, frescos y sanos en todo momento, tambien tiene muchos beneficios ya que se evita el uso de fertilizantes u otros productos químicos, como tambien trae con el tiempo enfermedades a nuestro orgnismo por los quimicos que hoy en dia le aplican a los productos para su durabilidad y para la venta de estos, por las empresas.

Para finalizar la actividad se realizo el juego de las adivinanzas de algunos productos, los cuales fueron adivinados por cada uno de ellos, fue un momento donde los participantes disfrutaron de este momento, donde hubo risas y se forlecio la memoria al tratar de adivinar.

- De la vaca, oveja y cabra vengo, y a muchos niños sostengo.

Respuesta: la leche.

- Mi madre es tartamuda, mi padre es cantador. Tengo blanco mi vestido, y amarillo el corazón.

Respuesta: el huevo.

- Tengo duro cascarón, pulpa blanca y líquido dulce en mi interior.

Respuesta: el coco

- Tiene ojos y no ve, tiene agua y no la bebe, tiene carne y no la come, tiene barba y no es hombre.

Respuesta: aguacate.

- Oro parece, plata no es; el que no lo adivine, bien tonto es.

Respuesta: El plátano

- Blanco fue mi nacimiento, verde mi niñez, roja mi madurez y negra mi vejez.

Respuesta: La mora.

A continuacion la medica Enidia les dice que muchos de los productos que se cuentan en las parcelas se pueden elaborar recetas caseras los cual aportan nutrientes a nuestro organismo.

Deyanira toma la palabra y menciona algunas recetas que han sido practicada por ella, enuncian algunas de ellas:

Torta de banano, ahuyama, postre de naranja, dulce de guayaba.

Otra participante menciona que ha hecho tortas de beyota de platano, de lentejas.

Posterior a esta actividad solo una asistente llevo la receta casera, el cual habla un poco de ella, explicando paso a paso su elaboracion y que productos utilizo.

Para finalizar la actividad se brinda un compartir y se rifan regalos incentivando su participación y luego un posterior regreso a nuestros hogares,

Se da por terminada la actividad a las 4 pm

REGISTRO FOTOGRAFICO





ACTIVIDAD 8: Realizar cuatro charlas educativas en cada una de las parcialidades con una participación mínima de 15 personas para tratar temas sobre hábitos propios y complementarios e interculturales para el cuidado del Estado nutricional de personas familias y comunidades hábitos alimenticios a bajo costo cuidado a la salud nutricional sabiduría ancestral de los pueblos indígenas y de las prácticas interculturales complementarias para una buena alimentación fortalecimiento de prácticas alimentarias productos propios y su contexto territorial y desde los usos y costumbres de las comunidades indígenas a través de los trueques o mercados locales con una duración de 2 horas cada uno entregar material educativo y utilizar los elementos de bioseguridad frente al covid-19.

Fecha 26 de Septiembre de 2022

Hora 10:00 am

Lugar Comunidad La Trina – Parcialidad la Trina

Responsable: Luz Enida Otagri Leon

Tema: Charla Educativa en alimentacion a bajo costo, Nutrir desde el saber propio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se concerto con la segunda gobernadora Carolina Canaval, y esta se llevo a cabo en la comunidad de la Trina.

Como es de costumbre las actividades inician con la armonización con el fin de equilibrar energias colocando el espacio hacia los buenos espíritus y proteccion a los asistentes.

Acontinuacion la medica Luz Enidia Otagri les da a conocer el tema de la actividad a desarrollar sobre la importancia de Nutrir desde el saber propio. Inicia realizando una actividad con el juego de Tingo Tango, para conocer como es la alimentacion en los hogares.

Dentro de la alimentación, ¿Consumen frutas y verduras?

¿Cómo afecta a la salud una mala alimentación?

¿Cómo se puede evitar tener una mala alimentación?

¿Qué recetas caseras se practican desde el hogar con productos cultivados en la parcela?

De esta forma y divertida se indagaron las practicas que realizan con respeto a la alimentación.

La media Enidia Otagri entabla una conversacion de intercambios de saberes en base a las preguntas abordadas mediante el juego tingo tango.

Dentro de la alimentación, ¿Consumen frutas y verduras?

Las frutas y verduras también proveen vitaminas y minerales esenciales, fibra y otras sustancias que son importantes para la buena salud. Además, las dietas ricas en frutas y verduras pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.

¿Cómo afecta a la salud una mala alimentación?

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación abarcan las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes.

¿Cómo se puede evitar tener una mala alimentación?

Es importante evitar consumir en exceso sal, azúcar y ciertas grasas (trans y saturadas), y aumentar la ingesta de fruta, verdura y fibra. Además, es necesario evitar un estilo de vida sedentario para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con factores dietéticos.

¿Qué recetas caseras se practican desde el hogar con productos cultivados en la parcela?

Es importante dar aprovechamientos a los frutales y productos agricolas realizando recetas que si bien benefician nuestra salud porque estan libres de quimicos, como tambien favorece la canasta familiar. Se invita para desde los hogares se cuente con habitos de siembra mediante la huerta casera y sembrar cebolla, tomate, cilantro, zanahoria, etc pues el clima

favorece la siembra de estos y así evitan la compra de estos alimentos que son esenciales para la alimentación en el hogar.

Se terminó el conversatorio siendo las 12 m se da un compartir y un feliz regreso a nuestras casa y se agradece la participación.

REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIA



