

DIA CONTRA EL CANCER

ACTA 003		año	mes	día
		2022	02	04
TEMA: DIA CONTRA EL CANCER.	HORA 7:30am	INICIAL		

AGENDA: • Saludo de los participantes y profesionales de salud. • Presentación del personal de salud. • socialización del tema central (día mundial contra el cáncer). • Que es el cáncer. • Como aparece el cáncer. • Causas y prevención. • Factores de riesgo. • Publicación Facebook material educativo enviado EPS Mallamas • Publicación por red social whatsapp • Entrega de folleto educativo. • Despedida	ASISTENTES: Se anexa acta y fotos, de la capacitación
FACILITADOR O CAPACITADOR: Yeini Andrea Arias Rodríguez	RESPONSABLE ACTA: Yeini Andrea Arias Rodríguez

generalidades de la reunión / desarrollo agenda / conclusiones y decisiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inició con la presentación y el saludo de la profesional de salud y usuarios que acudieron a la ips tricauma se realiza desinfección a cada usuario que ingresa a la IPS TRICAUMA, Se continuó con la charla explicando que el 4 de febrero se celebra el día mundial contra el cáncer.

Se explicó que es el Cáncer es el nombre que se da a un conjunto de enfermedades relacionadas. En todos los tipos de cáncer, algunas de las células del cuerpo empiezan a dividirse sin detenerse y se diseminan a los tejidos del alrededor.

El cáncer puede empezar casi en cualquier lugar del cuerpo humano, el cual está formado de trillones de células. Normalmente, las células humanas crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Cuando las células normales envejecen o se dañan,

“TRABAJAMOS POR SU SALUD CON SENTIDO HUMANO”

Barrio Centro, Carrera 9 # 35 - 71 Supía - Caldas TEL 8561245 CEL 3116339206

mueren, y células nuevas las remplazan. Sin embargo, en el cáncer, este proceso ordenado se descontrola. A medida que las células se hacen más y más anormales, las células viejas o dañadas sobreviven cuando deberían morir, y células nuevas se forman cuando no son necesarias. Estas células adicionales pueden dividirse sin interrupción y pueden formar masas que se llaman tumores. Muchos cánceres forman tumores sólidos, los cuales son masas de tejido. Los cánceres de la sangre, como las leucemias, en general no forman tumores sólidos.

Cómo aparece el cáncer

Cáncer es causado por ciertos cambios en los genes, las unidades físicas básicas de la herencia. Los genes están organizados en cadenas largas llamadas cromosomas de ADN empaquetado estrechamente.

El cáncer es una enfermedad genética— es decir, es causado por cambios en los genes que controlan la forma como funcionan nuestras células, especialmente la forma como crecen y se dividen.

Los cambios genéticos que causan cáncer pueden heredarse de los padres. Pueden suceder también en la vida de una persona como resultado de errores que ocurren al dividirse las células o por el daño del ADN causado por algunas exposiciones del ambiente. Las exposiciones ambientales que causan cáncer son las sustancias, como los compuestos químicos en el humo de tabaco y la radiación, como los rayos ultravioleta del sol.

Causas y prevención

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.

Factores de riesgo de cáncer

Los factores de riesgo pueden aumentar las posibilidades de que una persona padezca cáncer, pero también hay factores de protección, que pueden disminuir el riesgo de cáncer.

Cómo prevenir el cáncer fácilmente en nuestro día a día?

- 1. Siguiendo una alimentación sana y variada.** Los que consumen más frutas y verduras tienen índices de mortalidad de hasta el 30% menos que los que consumen pocas. Se ha visto que la dieta rica en vegetales protege contra tipos de cáncer, enfermedades

“TRABAJAMOS POR SU SALUD CON SENTIDO HUMANO”

Barrio Centro, Carrera 9 # 35 - 71 Supía - Caldas TEL 8561245 CEL 3116339206

MACROPROCESO EDUCACION CONTINUADA	PROCESO GESTION DOCUMENTAL	INSTRUMENTO ACTA
CÓDIGO 0001	VERSION 01	COPIA CONTROLADA

cardiovasculares, y diabetes entre otras. Se recomienda:

- Mínimo 5 raciones de fruta y verdura al día, incluyendo legumbres.
- Consumir productos de granos enteros (integral) en vez productos refinados.
- Minimizar el consumo de carne, sobretodo rojo y procesado.
- Evitar bebidas azucaradas, comida procesada, o con alto contenido en sal.

2. Practicando ejercicio físico cada día. El ejercicio físico es un factor protector de algunos cánceres como el de colon. 30 minutos diarios, o 60 para los niños. Para incorporarlo en la rutina diaria, unas opciones pueden ser:

- media hora a paso rápido.
- Caminar Bajar unas paradas antes del metro o autobús y hacer el resto del trayecto a pie (no apto para tardones).
- Moverte en bicicleta.
- Practicar deportes.
- Y sobre todo, aunque sea muy cómodo, evita estar sentado todo el rato.

3. Vacunándonos, y vacunando a nuestros hijos. Es muy importante estar al día de las vacunas que nos toquen. Por ejemplo la vacuna para protegernos de la hepatitis B (en recién nacidos, o después si no la llevamos), y la del papiloma (en niñas o mujeres), ya que ambas infecciones pueden provocar cáncer. Estas vacunas tienen un alto perfil de seguridad.

4. Haciendo las pruebas de detección precoz del cáncer. En determinados cánceres es crucial que se detecte cuanto antes mejor. Por ejemplo:

- Mamografía de los 50 a los 69 años para el cáncer de mama.
- Citología o prueba del VPH cada 3-5 años para el cáncer de cérvix.
- Prueba de sangre oculta en heces de los 50 a los 69 años para el cáncer de colon.

5. Si eres mujer: Si puedes, intenta dar el pecho a tus hijos ya que reduce tu riesgo cáncer. Consulta muy bien a tu médico antes de tomar terapia hormonal sustitutiva ya que se ha asociado al riesgo de algunos cánceres.

6. Evitando el tabaco. Es más que conocido que fumar da lugar a muchos cánceres y otras enfermedades. Entonces ¿por qué seguimos practicando un hábito tan perjudicial? Una vez se empieza cuesta mucho salir de ahí debido a que la nicotina es muy adictiva.

7. Limitando el consumo de alcohol. Las bebidas alcohólicas incrementan el riesgo de varios cánceres, sobretodo de cabeza y cuello, esófago, e hígado, pero también el de mama y colon. Mejor moderar el consumo a 1 copa (si eres mujer) o 2 (si eres hombre) máximo al día. Aunque lo mejor para el cáncer sería no beber en absoluto.

8. Evitando el exceso de peso. Si seguimos los consejos 1 y 2, debería ser más fácil conseguir éste. Aquí podéis consultar unos trucos para bajar de peso. Es recomendable moderar la ingesta de calorías y eliminar los alimentos con muchas grasas, sobretodo de origen animal.

9. Protegiéndonos del sol. Esto es muy importante sobre todo en los primeros años de vida.

“TRABAJAMOS POR SU SALUD CON SENTIDO HUMANO”

Las quemaduras de niño se reflejarán en el cáncer de piel de adultos. Protegeos con crema solar y evitando las horas de máxima intensidad solar, y si tenéis niños, protegédles y ayudadles a tener un futuro sin cáncer de piel.

10. Protegiéndonos en el trabajo de cualquier sustancia nociva. Solicita por escrito en el servicio de prevención de riesgos laborales si tu empresa utiliza algún agente cancerígeno y cuáles son las medidas que debes tomar, y la empresa debe facilitarte todo el material y logística para poder tomar dichas medidas. Sigue siempre las medidas de protección, y nunca mezcles la ropa del trabajo y la normal en la lavadora. Consulta aquí los 8 cancerígenos más frecuentes en el trabajo. Sobre el radón, te hablaremos en otra entrada con más detalle.

Se continuo con la entrega de un panfleto educativo donde se resaltaba el día de contra el cáncer y 10 tips para evitar el cáncer.

Se publicó por redes sociales como Facebook y WhatsApp materia educativo realizado por la IPS Indígena Tricauma y la EPS Mallamas, donde se resaltó la fecha a celebrar y como prevenir.

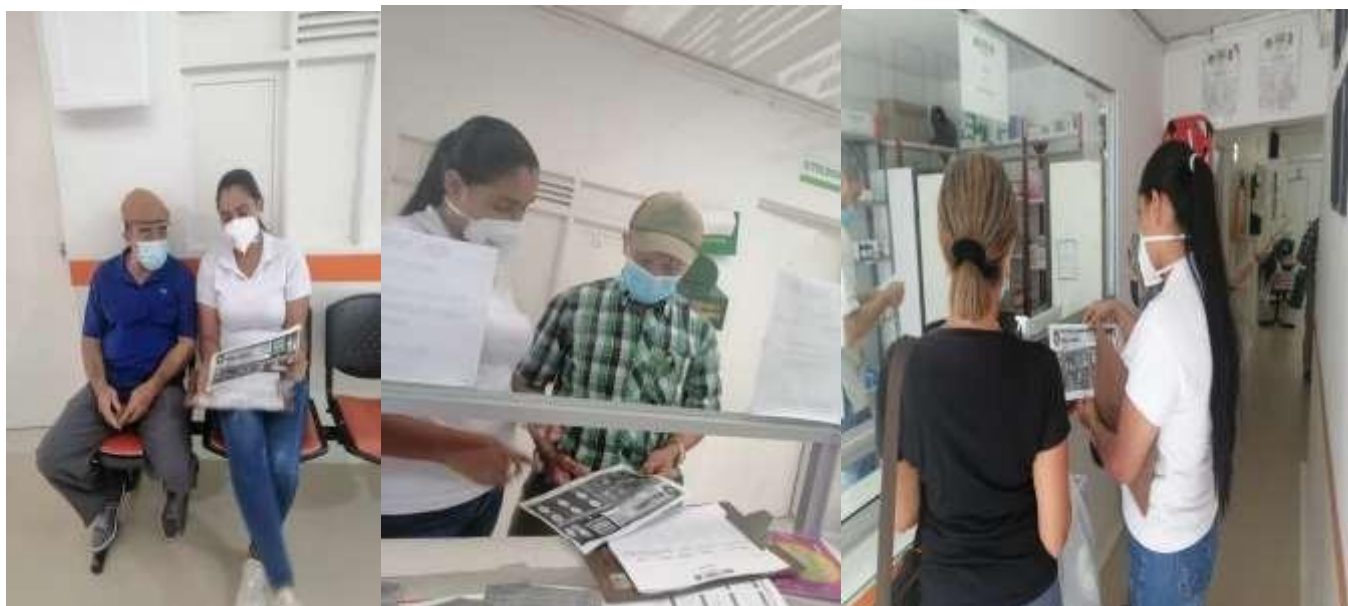
De esta forma se mantuvo a la comunidad en genera educada e informada sobre este día, se gradeció la atención prestada a los usuarios.

Evidencia fotográfica.



“TRABAJAMOS POR SU SALUD CON SENTIDO HUMANO”

Barrio Centro, Carrera 9 # 35 - 71 Supía - Caldas TEL 8561245 CEL 3116339206



Publicación red social Facebook y whatsapp



“TRABAJAMOS POR SU SALUD CON SENTIDO HUMANO”

Barrio Centro, Carrera 9 # 35 - 71 Supía - Caldas TEL 8561245 CEL 3116339206



Cuadro informativo institucional



% CUMPLIMIENTO

“TRABAJAMOS POR SU SALUD CON SENTIDO HUMANO”

Barrio Centro, Carrera 9 # 35 - 71 Supía - Caldas TEL 8561245 CEL 3116339206

• capacitar mensualmente sobre diferentes temas en salud. • Dar a conocer la fecha del día mundial contra el cáncer. • Capacitar de forma clara, para que cada usuario comparta con la demás comunidad. • Brindar el conocimiento necesario para reconocer los signos y síntomas de alarma y acudir a tiempo al centro de salud más cercano y evitar complicaciones y ser tratado de manera Oportuna.	100%
PRÓXIMA REUNIÓN	NOTAS
AÑO: 2022 MES: FEBRERO LUGAR: INSTALACIONES IPS TRICAUMA	

“TRABAJAMOS POR SU SALUD CON SENTIDO HUMANO”

Barrio Centro, Carrera 9 # 35 - 71 Supía - Caldas TEL 8561245 CEL 3116339206