

CHARLA AUTO CUIDADO

“TRABAJAMOS POR SU SALUD CON SENTIDO HUMANO”
Barrio Centro, Carrera 9 # 35 - 71 Supía - Caldas TEL 8561245 CEL 3116339206
Correo: ips_itricauma@hotmail.com

AGENDA:	ASISTENTES: Se anexa acta y fotos, de la capacitación
FACILITADOR O CAPACITADOR: DIANA LORENA RAMIREZ	RESPONSABLE ACTA: YEINI ANDREA ARIAS RODRIGUEZ

Generalidades de la reunión / desarrollo agenda / conclusiones y decisiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se dio inicio a la celebración del día internacional del autocuidado en la comunidad de la trina, perteneciente a la parcialidad indígena la TRINA, con el saludo y presentación por parte del personal de salud y la comunidad.

Se continuo con la socialización del tema autocuidado explicando que el Día Mundial del Autocuidado: 24 de julio día central: El objetivo de la campaña del Día Internacional de Autocuidado es explicar a todas las personas en general y sobre todo estas que son las responsables de cuidar de su salud en sus hogares, trabajo, calle y todo lugar donde ejercen su vida, así pues la importancia del autocuidado en la atención de la salud y procura alentar al público en general a practicar el auto-cuidado.

El 24 de julio (24/7) es el día elegido para el Día Internacional de Autocuidado, ya que puede ser utilizado como un recordatorio de que los beneficios de autocuidado se experimentan las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

El autocuidado es una responsabilidad con nuestra salud

El autocuidado consiste en aquellas acciones que velan por el bienestar de nuestra salud física y mental, son tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina diaria y que nos ayudan a garantizar una mejor calidad de vida a medida que envejecemos.

Entre las acciones claves para el autocuidado se encuentran:

- Alimentarse saludablemente, esto puede ser con la guía de su médico tratante o nutricionista.

- Hacer actividad física mínimo 30 minutos al día, preferiblemente en la mañana para comenzar el día con toda la energía.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y cigarrillo, recordemos que estos pueden provocar enfermedades graves.
- Realizarse un chequeo médico regularmente, en este podrá acceder a exámenes que descarten posibles enfermedades y analizar los factores de riesgo que puede estar presentando.

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica", de manera que es una responsabilidad con nuestra propia integridad física y mental.

¡Recuerde! El autocuidado no es algo para hacer ocasionalmente o solo cuando nos sentimos enfermos, es clave priorizar esta responsabilidad y promover en nuestro núcleo familiar a hacerlo también.

Se realizó la exposición de una cartelera educativa con las acciones para un mejor autocuidado de la salud





También se realizó entrega de panfleto educativo sobre autocuidado de la salud con el fin de que cada participante lo comparta con su núcleo familiar, se aclara que se brinda la charla educativa del día internacional del autocuidado el día de hoy 23 de julio ya que se celebra el día de mañana pero hoy se socializo ya que se tenía el espacio.

Por último se abrió un espacio para preguntas y dudas y la comunidad manifestó que el tema les quedo claro y agradecen estos espacios educativos y piden que se realicen con más frecuencia.

Se agradece el tiempo y espacio brindado a la comunidad de la trina , por su hospitalidad y respeto con el personal de salud y se invita a compartir los conocimientos adquiridos en el día de hoy con el resto de la comunidad y familia

De esta forma se dio por terminada la celebración del día internacional del autocuidado.

	% CUMPLIMIENTO
Educar a las comunidades de manera oportuna y eficaz y lograr tener una comunidad sana.	
	100%
PRÓXIMA REUNIÓN	NOTAS
AGOSTO	