



Aliansalud
eps

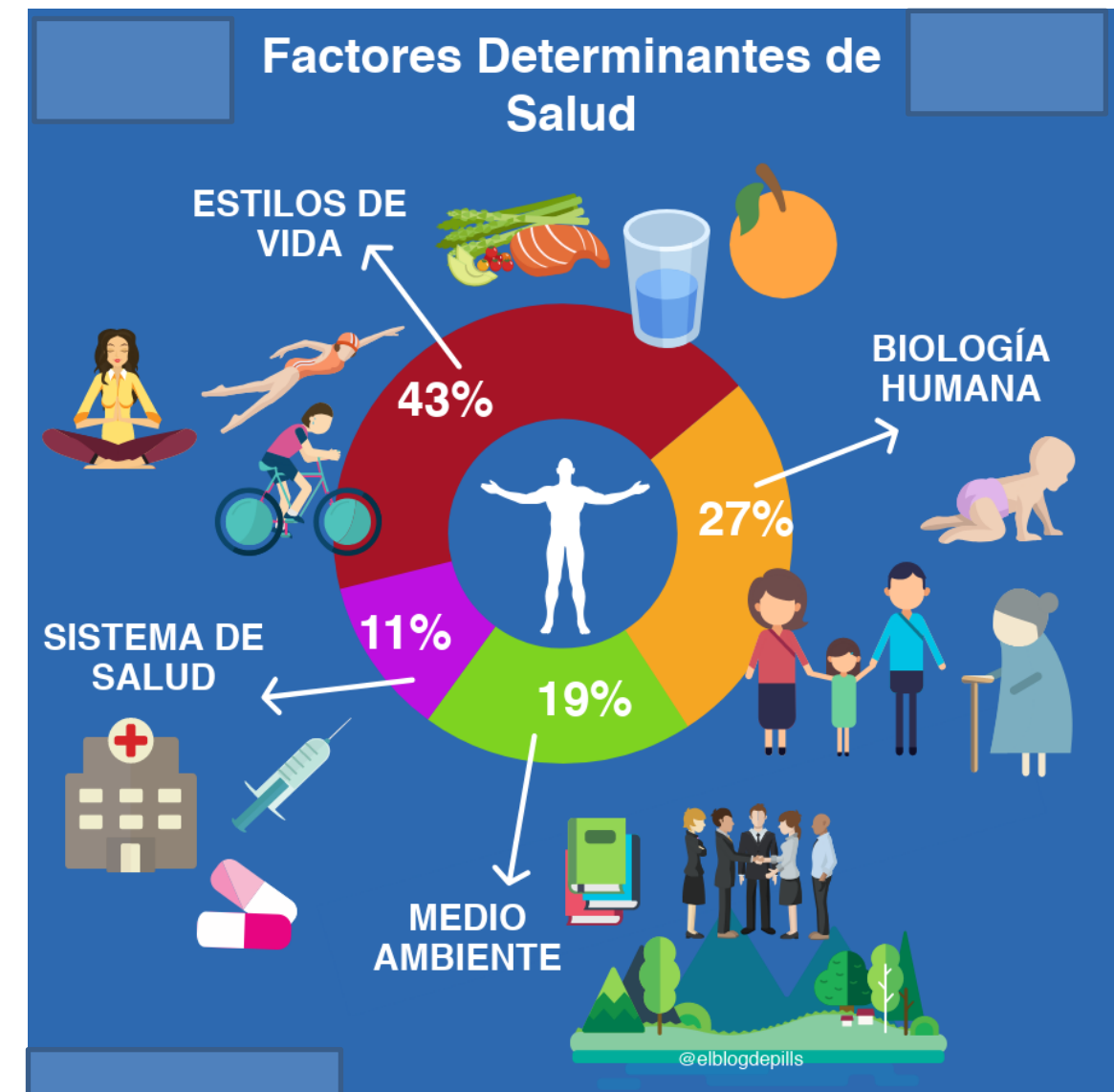
**Proyecto de
Intervención
Pedagógica
Determinantes Sociales
en Salud
Aliansalud EPS- UMD**

Determinantes Sociales en Salud

- Entendidos como “todo menor de 18 años de edad, sin perjuicio de las diferenciaciones que se Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud.
- **Cuidado:** Es la acción de cuidar (preservar, guardar, conservar, asistir). El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otra persona, tratar de incrementar su [bienestar](#) y evitar que sufra algún perjuicio.
- **Autocuidado:** El autocuidado es 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.



Factores Determinantes de la Salud



Proyecto de Intervención Pedagógica Determinantes Sociales en Salud

- Este proyecto está enfocado en educar a la comunidad usuaria de Aliansalud frente a la importancia del cuidado y autocuidado, identificando los Determinantes Sociales en salud y cómo influyen en las condiciones médicas de los usuarios, contribuir mediante la pedagogía a la construcción de conocimientos, prácticas y valores que transformen los hábitos de nuestros usuarios.



¡Objetivos!

- Fortalecer el intercambio de experiencias en materia de intervención sobre determinantes sociales de la salud.
- Incentivar el autocuidado y cuidado.
- Fortalecer en la comunidad usuaria de Aliansalud EPS la participación frente a la intervención de la salud pública en los determinantes sociales.



Proyecto de Intervención Pedagógica Determinantes Sociales en Salud-UMD

TEMA	FECHA	RESPONSABLE
Capacitación de socialización lluvia de ideas, que esperan los usuarios de este proyecto y compartir experiencias.	25 de mayo 2021 Hora: 10am-11am	Leidy Fernanda Hernandez Jenny Olave
Conversatorio <u>tips</u> Estilo de vida Saludable	17 de junio 2021 Hora: 10am-11am	Enfermera Jefe Ana Isabel Hernandez Saavedra
Conversatorio hábitos alimenticios.	23 de junio 2021 Hora: 8am-9am	Nutricionista Brayan Alexander Duarte Rueda
Taller Cuidado de las emociones y relaciones interpersonales.	15 de julio 2021 Hora: 8am-9am	Psicóloga Linda Lucia Bedoya
Cierre del proyecto	6 de agosto 2021 Hora: 10am-11am	Leidy Fernanda Hernandez Margarita Ardila Jenny Olave

Participación Social

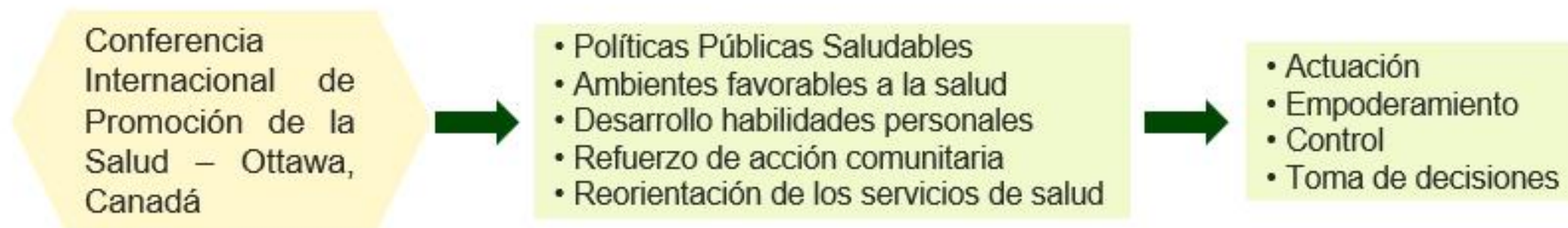
Proyecto de Intervención
Pedagógica Determinantes
Sociales en Salud-Conversatorio
Tips de vida saludable.

Aliansalud
eps

UMD-Unidad Médica y de Diagnóstico



Contexto Promoción de Estilos de Vida Saludable



Plan Decenal de Salud Pública (PDSP 2012-2021)



Conceptos trazadores EVS

En el Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012 – 2021 los Estilos de Vida Saludable se definen como un conjunto de intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes y diferenciales, que se crean y moldean en relación con los modos y condiciones de vida.

Salud

Conjunto de capacidades biológicas, psicológicas y sociales con el que cuentan las personas o colectivos.

Promoción de la Salud

Proceso de construcción de condiciones y prácticas, que permiten transformar las realidades de las personas, aumentar el bienestar y fomentar el desarrollo humano para mejorar la calidad de vida.

Educación para la Salud

Practica dirigida a fortalecer las percepciones e imaginarios que las personas y comunidades construyen alrededor de la salud para favorecer el proceso de toma de decisiones frente a esta.

Determinantes sociales en Salud

Son aquellas circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, que resultan de la distribución del dinero, el poder y los recursos que dependen de las políticas adoptadas a nivel mundial, nacional y local.

Habilidades para la vida saludable

Permiten a las personas y colectivos disfrutar de estilos de vida, para tener calidad de vida y propender por un desarrollo humano integral y sostenible.

Enfoques EVS

Enfoque de derechos

Este enfoque busca que todas las personas disfruten, de forma efectiva, del derecho a la salud y gocen del más alto nivel posible de bienestar físico, mental y social. El derecho a la salud es inherente, irrevocable, inalienable, irrenunciable, igualitario y universal para todas las personas; es atemporal e independiente de los contextos sociales e históricos.



Enfoque diferencial

Este enfoque permite diseñar e implementar estrategias y acciones incluyentes para acoger, reconocer, respetar y proteger las diversidades de las personas y colectivos. Estas diversidades están determinadas por las particularidades sociales, culturales, religiosas, de género y de etnia.



Enfoque diferencial

Reconoce la necesidad de dialogar y estar en armonía con las políticas públicas que se refieren a las poblaciones:

- En situación de discapacidad.
- Desplazadas y víctimas del conflicto.
- Sexualmente diversas.
- Institucionalizadas.
- En condiciones territoriales particulares.
- Reconocidas en instrumentos internacionales vinculantes para el país.



Enfoque de capacidades

Desde este enfoque, propuesto por Amartya Sen, las capacidades humanas son entendidas como elementos y condiciones que permiten a las personas construir su proyecto de vida en el marco de las oportunidades ofrecidas por la sociedad. Este enfoque destaca la capacidad de los individuos para elegir el tipo de vida que resulta valioso vivir.



Enfoque de Cursos de vida

Momentos del curso de vida

Para el abordaje conceptual de los momentos del curso de vida se toma como referencia el Manual Metodológico para la implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS) elaborado por el Ministerio de Salud y Protección Social (5).

Gestación



10 a 49 años

Primera infancia



0 a 5 años

Infancia



6 a 11 años

Adolescencia



12 a 17 años

Juventud y adultez



18 a 28 años
29 a 59 años

Adulto mayor



60 años y más

Hábitos de vida Saludable



Beneficios psicológicos y mentales - físicos

- Mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima
- Reduce el riesgo de depresión y disminuye el estrés
 - Mejora el desempeño y la satisfacción sexual

Beneficios físicos

- Fortalece el corazón y los vasos sanguíneos
 - Ayuda a controlar el peso
 - Mejora la apariencia física
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.

Beneficios de aprender a comer de manera adecuada

- Da energía y vitalidad
 - Genera bienestar físico y emocional
 - Fortalece los músculos, huesos y dientes
- Ayuda a mantener un peso adecuado y un corazón saludable
 - Evita la aparición de enfermedades



Hábitos de vida Saludable

Elementos para una adecuada higiene bucal

- Seda dental: Ayuda a retirar los restos de alimentos de los espacios entre diente y diente.
- Cepillo de dientes: Debe ser seleccionado teniendo en cuenta las necesidades de las personas, como posición de los dientes o uso de aparatos como prótesis u ortodoncia. Se debe cambiar cada 3 a 6 meses y es de uso individual
- Crema dental: Como complemento de una buena técnica de cepillado y para mejorar la rutina de higiene.



Promoción de los derechos sexuales y reproductivos

- A conocer respetar y amar el cuerpo
- A una vida libre de violencias y rechazo a las agresiones físicas psicológicas y sexuales
- A la educación e información sexual oportuna, integral, gradual, científica y con enfoque de género
 - A expresar la preferencia sexual
 - A la intimidad y confidencialidad
- A expresar la sexualidad independientemente de la reproducción
 - A usar métodos anticonceptivos
 - A utilizar preservativo (condón)



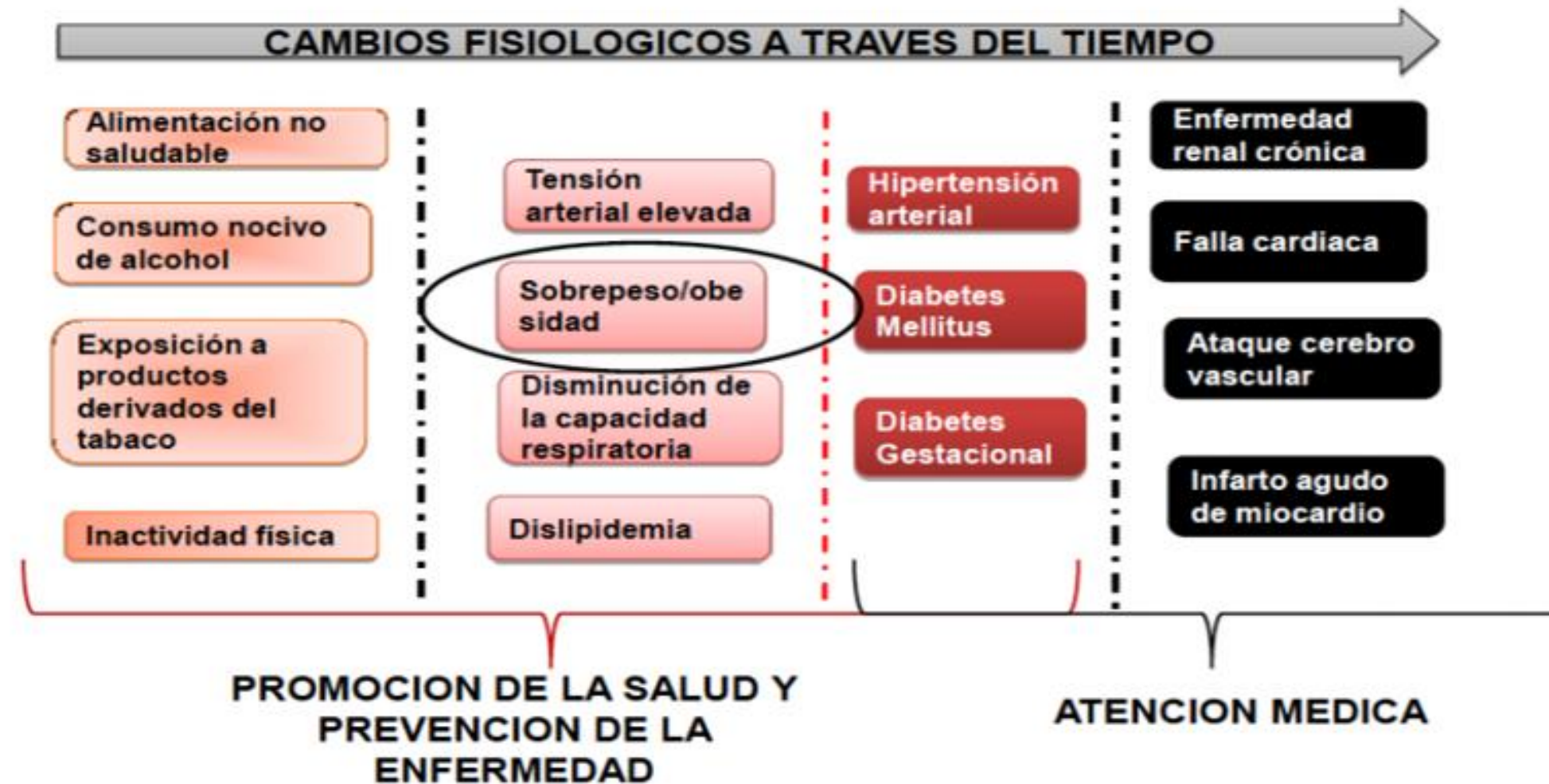
Hábitos de vida Saludable



Salud Mental positiva

- Incentiva el desarrollo de competencias emocionales para que las personas logren percibir, reconocer, expresar y regular sus emociones
- Reconoce las necesidades emocionales que se tienen y permite orientarlas en pro de su regulación
- Fomenta el desarrollo de competencias como: apropiación del mundo; relaciones interpersonales; capacidad de expresión; capacidad de preservación de la vida, la dignidad y la integridad
- Fomenta los encuentros intergeneracionales para mantener vínculos sociales, de memoria y tradiciones.

Historia Natural de las Enfermedades Cardiovasculares



Estrategia 4X4

Es una propuesta en salud que busca orientar lineamientos para la prevención y control de los cuatro grupos de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) más prevalentes en Colombia, como son: el cáncer, la enfermedad cardiovascular, diabetes y enfermedades de vías respiratorias inferiores; reconociendo el consumo nocivo de alcohol, consumo y exposición al humo de cigarrillo, la inactividad física y la alimentación no saludable, como los cuatro factores de riesgo comportamentales que más contribuyen a la aparición de estas enfermedades.

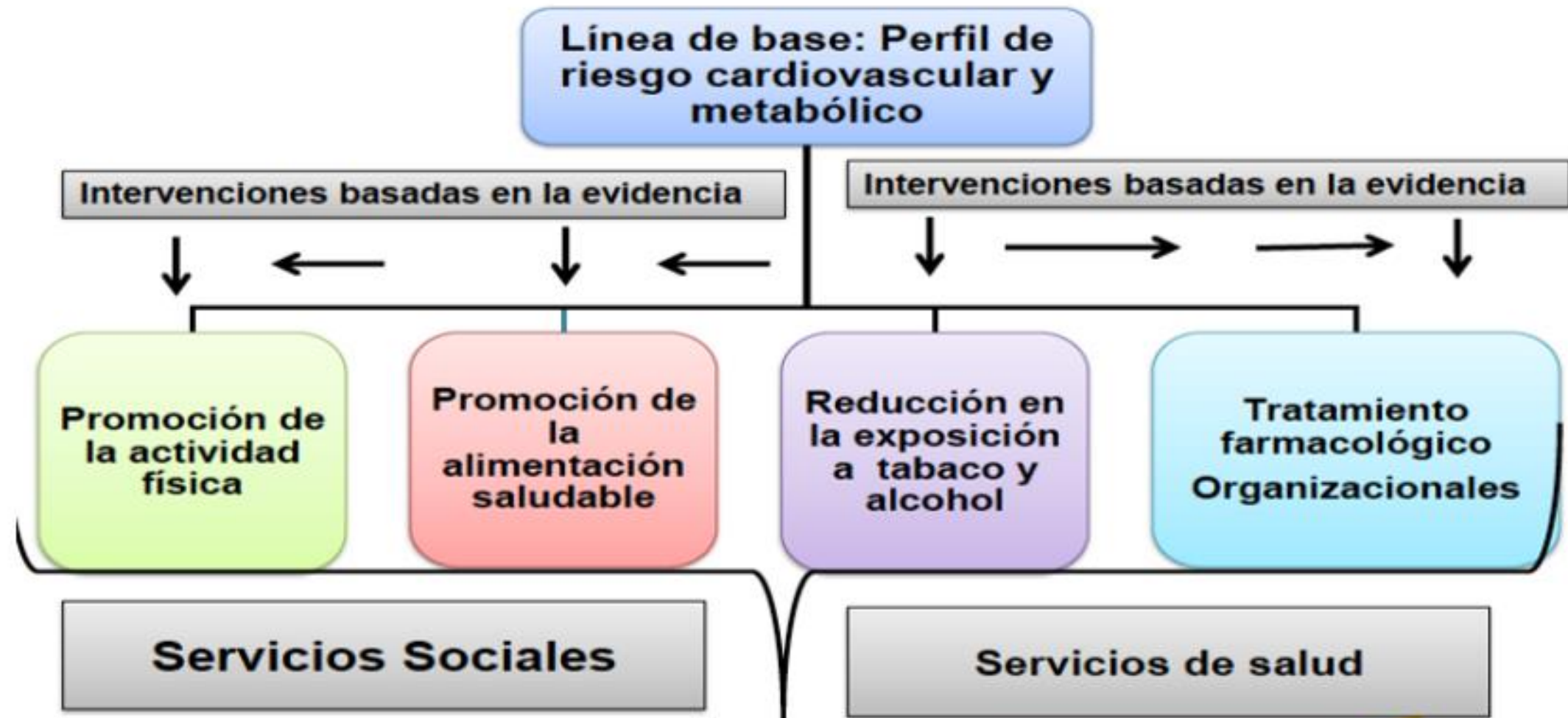
Desafíos PDSP 2012 - 2021

- Resolución del conflicto armado
 - Corregir las desigualdades sociales
- Enfrentar la epidemia de ECNT

\$ 2.800 millones
de dólares

Estrategia 4X4

Estructura para la implementación



Estrategia 4X4



MINSALUD



Unidad Médica y
de Diagnóstico IPS

Estrategia 4X4

- Fomento de uso de servicios para promover EVS
- Educación en signos de alarma para ECV-Diabetes
- Promoción del autocuidado

E
V
E
N
T
O
S



Entornos
4X4



F
A
C
T
O
R
E
S
D
E
R
I
E
S
G
O

MINSALUD

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Participación Social

Proyecto de Intervención
Pedagógica Determinantes
Sociales en Salud-Conversatorio
hábitos alimenticios.



Aliansalud
eps

UMD-Unidad Médica y de Diagnóstico

Hábitos Alimentarios Saludables

Bryam Alexander Duarte Rueda
Nutricionista y Dietista UMD
Unidad Médica y de Diagnóstico



Proyecto de Intervención Pedagógica Determinantes Sociales en Salud- Conversatorio hábitos alimenticios.

Recomendaciones para todos:

- Consulte al Médico Y Nutricionista para el control de peso, la tensión arterial y los niveles de lípidos y glucosa en sangre.
- Practique alguna actividad física moderada, por lo menos durante 30 minutos al día.
- Consuma 5 porciones de fruta y verduras todos los días.
- Prefiera la comida de casa a la comida “chatarra” y los alimentos procesados
- Evite las salsas y los aderezos artificiales
- Coma alimentos bajos en sal. No ponga salero en la mesa
- Tome de 6 a 8 vasos al día
- Evite alimentos fritos o con alto contenido de grasas, como carnes gordas, mantecas, mantequilla, embutidos, chicharrón piel de pollo, nata de leche.



Recomendaciones para adultos mayores:

- Asista periódicamente a consulta con el medico para el control de peso, tensión arterial y niveles de lípidos y glucosa en sangre.
- Prefiera preparaciones como licuados espesos, purés, papillas, alimentos molidos, desmenuzados o desmechados.
- Si presenta problemas de flatulencia evite el consumo de coliflor, brócoli, cebolla cabezona, pepino y leguminosas como frijol o garbanzo
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día
- Si presenta intolerancia a la lactosa, consuma leche deslactosada o kumis, yogurt queso y cuajada.
- Practique ejercicio moderado al menos 3 veces a la semana durante 30 minutos ojala al aire libre.
- Evite el consumo de alimentos altos en grasa, azúcar o sal.
- Tome el sol diariamente en las mañanas, pero que use siempre protector solar.
- Permanezca en compañía de su familia.



Recomendaciones para tener en una alimentación saludable:

- Prefiera alimentos frescos y naturales preparados en casa.
- Los adultos deben dar ejemplo a los niños a la hora de comer.
- Consuma productos lácteos carnes y huevos para mantener los músculos, los huesos y los dientes sanos y fuertes.
- Aliméntese con 5 porciones al día de frutas enteras y verduras frescas; esto ayuda a la buena digestión y a prevenir enfermedades del corazón.
- Consuma leguminosas 2 veces por semana : frijol, garbanzo, lenteja y son económicas.
- Niños, adolescentes y mujeres en gestación deben comer vísceras 1 vez a la semana para prevenir la anemia.
- Estar “Gordito” no es saludable evite comidas rápidas, alimentos fritos.



Proyecto de Intervención Pedagógica Determinantes Sociales en Salud- Conversatorio hábitos alimenticios.



Video plato saludable

https://www.youtube.com/watch?v=YxnYZrZB_vU





Participación Social

Proyecto de Intervención Pedagógica
Determinantes Sociales en Salud-Taller
Cuidado de las emociones y relaciones
interpersonales.



Aliansalud
eps

UMD-Unidad Médica y de Diagnóstico

EMOCIONES Y RELACIONES INTERPERSONALES

Linda Lucia Bedoya Rodriguez

Psicologa U. Bosque

Esp. Psicología médica y de la salud U. Andes

Phd Psicología U. Bosque





AGENDA

- 1.- ¿Qué son las emociones?
- 2.- Biología de las emociones
- 3.- Tipos de emociones.
- 4.- Proceso: Emoción/reacción.
- 5.- Control emocional
- 6.- Técnicas de autocontrol.
- 7.- Relaciones interpersonales



Reconociendo LA emoción

1

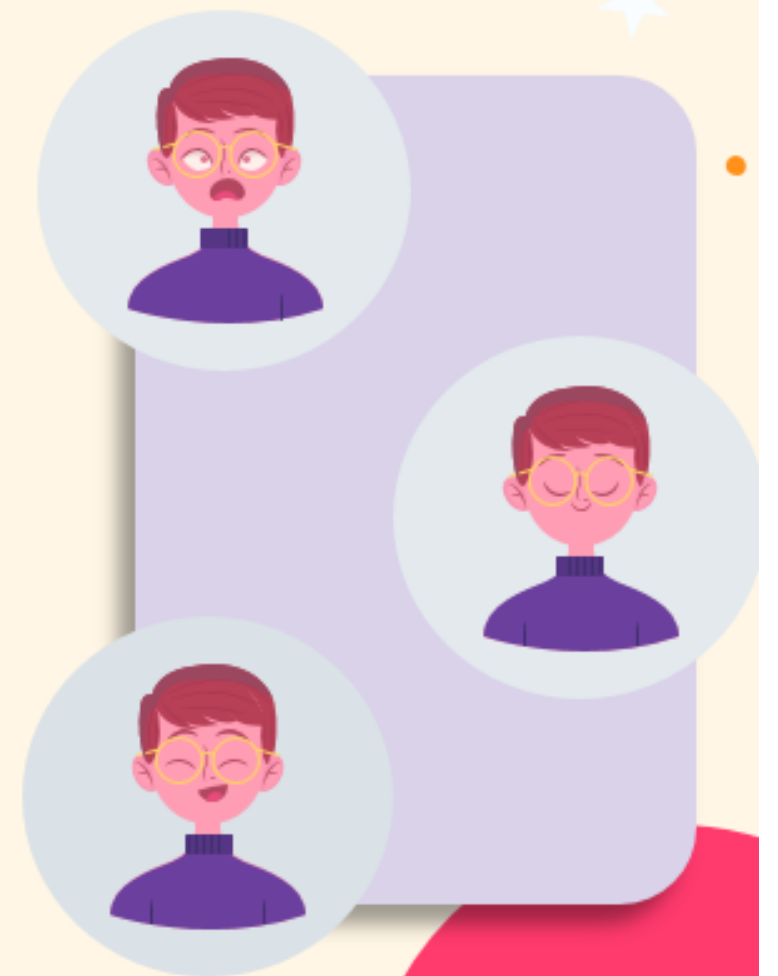
¿Con cuál
emoción te
sientes
identificado
hoy?

2

¿Cómo has
manejado
hasta ahora
esas
emociones?

Emociones

- Las emociones son señales internas que nos permiten mantenernos vivos Greenberg (2000) .
- No son racionales ni irracionales son adaptativas, porque todo el tiempo nos están proporcionando información.
- Una de las funciones más importantes de la emoción es la de conectar el mundo interno con el exterior a través de la respuesta ante aquellas cosas que tienen que ver con la supervivencia.



EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

EMOCIONES PRIMARIAS

ALEGRIA

TRISTEZA

IRA

MIEDO

ASCO

CARACTER UNIVERSAL - INNATAS

EMOCIONES SECUNDARIAS

VERGUEENZA

CULPA

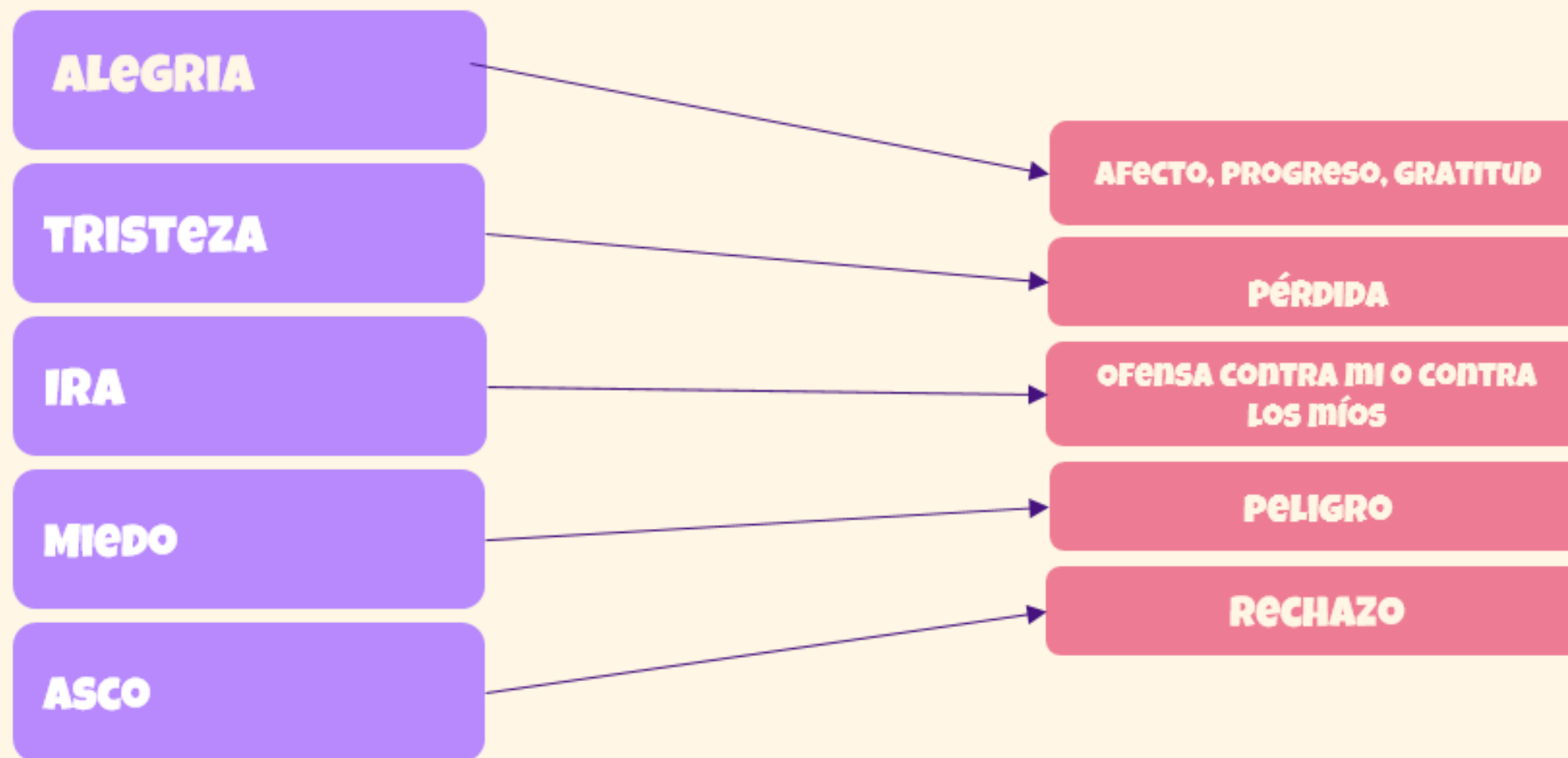
ORGULLO

DESPRECIO

PLACER

APRENDIDAS, ADQUIRIDAS, SURGEN DE LA INTERACCIÓN PERSONAL

EMOCIONES PRIMARIAS Y VALORACIÓN COGNITIVA



TIPOS DE RESPUESTA

01

COGNITIVAS

02

AUTÓNOMAS

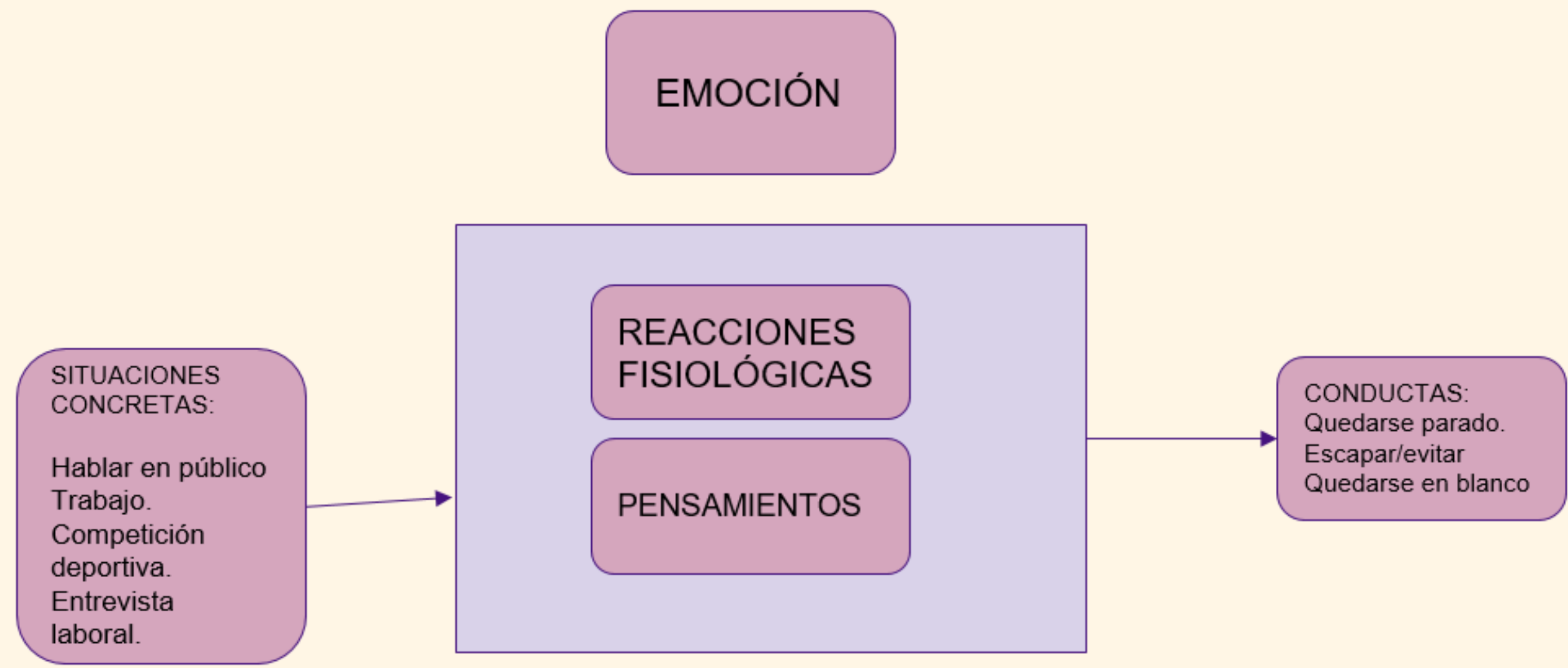
03

MOTORAS





EMOCIÓN - REACCIÓN



IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

- Regulan nuestra atención.
- Nos ayudan a conectarnos afectivamente con el otro.
- Las emociones comunican asuntos a través de la expresión facial o las acciones.
- Permiten la adaptación.
- Nos alertan frente a situaciones de peligro. Influyen en el pensamiento y la memoria.
- Generan motivación en las personas cuando hay metas claras por lograr.



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que duran un breve tiempo, los sentimientos son reacciones psicofisiológicas pero de larga duración. La materia prima de los sentimientos es la emoción.

Los sentimientos constituyen una experiencia subjetiva, muchas veces las personas se quedan atascadas en sentimientos insanos que se vuelven disfuncionales e interfieren notoriamente en su calidad de vida.





IMPACTO DE LAS EMOCIONES SOBRE NUESTRO CUERPO



CÓMO GESTIONAR MIS EMOCIONES ?

01

Fíjate en las señales emocionales cuanto antes. Párate y piensa, ¿cómo me siento?

02

Localiza físicamente la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...) Ponle nombre a todos los sentimientos. Trata de identificar cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas. Sepáralas y etiquétalas. No juzgues tus sentimientos sean cuales sean, acéptalos.

03

Busca el origen de esos sentimientos y el porqué se encuentran ahí.

04

Dale en cada momento la importancia que tienen. No tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.

TECNICAS DE CONTROL emocional

R **e** **D** **E** **m** **O** **C** **I** **Ó** **n**

TOGETHER

S **A** **L** **I** **R**

PLAY

R **e** **S** **P** **I** **R** **A** **R**

RESPECT

HABILIDADES SOCIALES

EMPATIA

Capacidad para ponerse en el lugar del otro y entenderlo

AUTOCONTROL

Reconocimiento y control de impulsos

ASERTIVIDAD

Defender sus ideas y opiniones sin dañar a los demás.



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Poner en práctica conocimientos y habilidades y encontrar una solución

COMUNICACIÓN

Capacidad de expresar y escuchar al otro

APEGO

Capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas

GRACIAS!



"Comienza tu día con una sonrisa y verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo"

fity

https://www.youtube.com/watch?v=V-rXgE_ZDLg

https://www.youtube.com/watch?v=V-rXgE_ZDLg

Participación Social Aliansalud EPS

Agradecimiento a los usuarios de la Unidad Médica y de Diagnóstico por su participación.

Aliansalud
eps