

FECHA DE LA SOCIALIZACIÓN:	2021/05/18	HORA DE INICIO:	7:40 AM	HORA DE TERMINACIÓN:	9:20 Am
----------------------------	------------	-----------------	---------	----------------------	---------

1. TEMA PRINCIPAL:	POLITICA PARTICIPACION SOCIAL
2. SUBTEMAS:	LA IMPORTANCIA DEL CONTROL PRENATAL

No 3. DESARROLLO DEL TEMA Y SUBTEMAS

Se realiza la actividad de PPSS a las madres gestante la cual se mostró la importancia del control prenatal en compañía de la fisioterapeuta de la institución con el fin de cumplir satisfactoria mente se mostraron muy contentas Además, la traducción en el dialecto wayunaiki y español donde se desarrolló curso de preparación para la maternidad y la paternidad, las gestantes participaron sobre el tema donde hubo premios, refrigerios Se inició con unas dinámicas para entra en tema sobre decir una fruta que más le gustaba y regalársela a la que está sentada a su derecha con el fin de conocerse y afianzar la empatía entre todos y romper el hielo.

LA IMPORTANCIA DEL CONTROL PRENATAL

El embarazo es una experiencia maravillosa y única que, y debe ser disfrutada al máximo por los futuros padres, pero conlleva una gran responsabilidad, pues de los cuidados que se tenga desde el inicio del mismo dependerá el crecimiento y desarrollo del futuro bebé.

Por eso es aconsejable planificar el embarazo, para que cualquier inconveniente sea tratado a tiempo. Si estás embarazada, es recomendable iniciar el control prenatal cuanto antes, para evitar complicaciones.

- 1 El control prenatal consiste en una visita mensual al doctor en la cual te tomará la presión arterial, medirá el crecimiento de tu abdomen, controlará el aumento de tu peso, enviará pruebas de laboratorio y ecografías, todo esto para determinar que todo esté bien.

Todas las mujeres embarazadas, sin excepción, hasta la semana 28, luego las consultas deben ser cada 2 semanas hasta la semana 36 y cada semana desde la semana 37 hasta el parto o la cesárea.

En condiciones de bajo riesgo y pacientes sin problemas se puede utilizar un esquema más flexible y con menor número de consultas, pero esto depende del criterio del médico en común acuerdo con su paciente. Si la madre presenta un embarazo de alto riesgo las consultas dependen de lo que el médico determine, lo más probable es que se den con mayor frecuencia

El objetivo más importante del control prenatal es prevenir, orientar, disminuir los factores de riesgo, detectar problemas de salud y tratarlos a tiempo como, por ejemplo: Infección urinaria sin síntomas. Infecciones genitales asociadas al aborto o infección del recién nacido. Anomalías congénitas, cardíacas o hidrocefalia. Enfermedades hereditarias y síndromes genéticos.

VIGILADO Supersalud

Infecciones congénitas como la rubéola fetal.
Enfermedades cromosómicas como el Síndrome de Down.
Embarazos múltiples o embarazo gemelar.
Amenaza de parto prematuro.
Problemas placentarios como: placenta previa y desprendimiento prematuro.
Presión arterial alta.
Trastornos de crecimiento fetal o diabetes del embarazo.
Incompatibilidad de grupo sanguíneo o enfermedad por Rh incompatible.
La buena relación con tu doctor hará que se le faciliten las cosas que parecen complicadas y que la experiencia del nacimiento de tu bebé sea lo que tiene que ser: uno de los días más especiales de tu vida.

¿COMO HAGO PARA SABER SI HE SUPERADO MI LIMITE DE PESO?

El incremento de peso de una mujer embarazada oscila entre 9 y 13.5 kilogramos y se acelera entre la semana 24 y la 32. Antes de pensar si has subido demasiado de peso ten en cuenta que el volumen de tu sangre ha tenido que aumentar paulatinamente en un 50% y que el útero, la placenta, el líquido amniótico y el feto representan más de la mitad del peso que ganas durante la gestación. El peso de cada una de nosotras durante el embarazo depende de la constitución propia, es decir, cada aumento de peso es individual.

2 No obstante, no es bueno aumentar de peso sin control y menos por una alimentación desequilibrada porque el exceso de grasa se acumula en las fibras musculares del cuerpo, en las arterias y en el útero, haciendo que en el momento del parto la contracción se dificulte y por tal motivo, la madre tenga que ser sometida a una cesárea. Las sugerencias para la alimentación durante el embarazo, generalmente consisten en largas listas de lo que se debe comer y cómo debe prepararse. Estas guías no tienen en cuenta que la mayor parte de las mujeres no siempre están en casa y que sus necesidades alimentarias son distintas. Al respecto, lo mejor es pedirle un buen consejo al médico y evitar los alimentos no procesados, incluir mucha fibra, asar en lugar de freír, evitar alimentos altos en calorías y poco nutritivos como chocolates y gaseosas. Puedes visitar nuestro artículo sobre alimentación, seguramente te servirá como guía para optimizar el proceso de absorción de nutrientes

¿Cómo PUEDO DETERMINAR LA FECHA DE MI PARTO?

- Aunque la fecha del parto será siempre estimativa (sólo en un mínimo porcentaje las mujeres embarazadas tienen a sus bebés en la fecha pronosticada), el método utilizado comúnmente por los médicos para pronosticar la fecha del parto es tomar el mes y día de tu última regla y sumarle nueve meses y siete días. Si tu menstruación se produce exactamente cada 28 días, habrá más posibilidades de que la fecha del parto se aproxime a los cálculos. En cambio, si tu periodo es irregular, este método no será útil en absoluto. A medida que evoluciona tu embarazo será posible detectar ciertos síntomas o características que te anunciarán que el parto se acerca.

CADA DIA ME ENTERO DE QUE SON MUCHAS LAS COSAS DE MI VIDA DIARIA QUE PUEDEN REPRESENTAR UN RIESGO PARA MI EMBARZO

- La amenaza que hoy representa el medio ambiente para una mujer embarazada no es mayor a la que tuvieron que enfrentar nuestras abuelas hace algunos años. Si bien es cierto que la exposición a ciertos agentes del medio ambiente puede hacerte daño a ti y a tu bebé, debes tan sólo detectar qué cosas representan más o menor riesgo y evitarlas o tener mayores precauciones. Aquí te damos algunas sugerencias:
Aunque no se ha comprobado científicamente si ciertos productos de limpieza pueden ocasionar algún daño al bebé, es mejor que a la hora de limpiar la casa tengas un poco más de cuidado. No huelas directamente los amoniacos o productos para el aseo, trata de que el sitio que vas a limpiar tenga buena ventilación y usa guantes de plástico que te protejan.
Evita usar productos que en sus etiquetas anuncien su toxicidad y no mezcles amoniacos con productos a base de cloro, la combinación produce vapores tóxicos.
Mantente lejos de los insecticidas.
Sólo bebe agua pura.
Nunca te auto formulese.

¿PODRE VIAJAR EN ESTE ESTADO?

- 5
- Claro que puedes viajar. La mayoría de los viajes son considerados seguros para las mujeres embarazadas, sin embargo, no sobra consultarlo con el médico antes de tomar la decisión y, además, tener presente que hay algunas aerolíneas que restringen el viaje de mujeres embarazadas que superan el tercer trimestre de gestación.
 - Si el viaje es por tierra, asegúrate de parar eventualmente para estirar las piernas y caminar un rato, estar todo el tiempo sentada puede resultar agotador. Si el viaje es en avión, levántate y camina un poco por el corredor.
No vueles en aviones despresurizados, esto puede comprometer la inhalación de oxígeno. Puedes averiguar esto directamente en la aerolínea.
Si viajas a algún país en donde sea necesaria la aplicación de alguna vacuna, no dudes en consultar antes con tu médico qué tan apropiado es vacunarse según tu tipo de embarazo.
No olvides usar el cinturón de seguridad.
 - **¿Puedo manejar en estado de embarazo?**
 - Claro que puedes. Sin embargo, ten en cuenta que el cinturón de seguridad debe ir debajo de tu abdomen y la parte que va sobre el brazo debe quedar entre los senos.
 - **¿Puedo tener sexo durante el embarazo?**

- Sí puedes siempre y cuando tu embarazo se esté desarrollando en condiciones normales, es decir, mientras no tengas un embarazo de alto riesgo. Para ampliar la información al respecto puedes leer nuestro artículo de cambios en tu cotidianidad en la sección de embarazo en Cuidados para ti.



Importancia del control prenatal

PREGUNTA FRECUENTE DEL PARTO

- Después del parto, ¿Cuánto tiempo debo esperar para tener relaciones sexuales de nuevo?

Con el nacimiento de tu bebé lo más probable es que, al menos por un tiempo, no se te pase por la cabeza tener un momento de intimidad con tu pareja. Sin embargo, lo más recomendable para reiniciar la vida sexual después del parto es esperar a que desaparezca el flujo de loquios, es decir, cuando tu flujo vaginal deje de ser rojizo. Con el papel de nuevos padres, puede que tanto tú como tu pareja pierdan la libido (o deseo sexual), ambos tendrán que estar preparados para esto, ya que muchas veces las primeras relaciones después de haber tenido un bebé pueden resultar problemáticas y hasta frustrantes. Es sólo cuestión de acostumbrarse a los cambios y de no tomarse todo tan a pecho, el diálogo y la comprensión mutua serán sus mejores aliados.

6 Quizás sientas aún un poco adoloridos los músculos de la región genital y sientas los tejidos rígidos y delicados, pero la espera no les hará recobrar su elasticidad más rápido en cambio puedes usar una ayuda como un gel lubricante (K-Y de Johnson & Johnson) porque lo más probable es que, por la baja en los niveles de estrógenos durante la lactancia, sientas resequeza en la vagina y esto podría producir dolor o sensibilidad en la penetración

CONCLUSIÓN: se concluye que el estado de embarazo es una etapa muy importante para una mujer y todo lo que implica este proceso en los cuidados que esto implica una serie de atenciones por médico y por la misma gestante. El objetivo más importante del control prenatal es prevenir, alguna complicación en la gestante, orientar el proceso de referencia y contrareferencia y el seguimiento con el ginecólogo de manera mensual, disminuir los factores de riesgo, detectar problemas de salud y tratarlos a tiempo como, por ejemplo: Infección urinaria sin síntomas.

Infecciones genitales asociadas al aborto o infección del recién nacido.
 Anomalías congénitas, cardíacas o hidrocefalia.
 Enfermedades hereditarias y síndromes genéticos. Así mismo se le indica de la importancia del cartón control prenatal

Infecciones congénitas como la rubéola fetal.

3. SEGUIMIENTO DE LA COBERTURA

3.1 TOTAL PERSONAL CONVOCADO PARA LA CAPACITACION	3.2 TOTAL PERSONAL QUE ASISTIÓ A LA CAPACITACION
25	22

4. COMPROMISOS GENERADOS EN LA SOCIALIZACION

No	COMPROMISOS	RESPONSABLE	FECHA LÍMITE DE CUMPLIMIENTO
1	EDUCAR A NUESTROS USUARIOS	TODOS	MAYO 2021
2	HACER PARTICIPE DE LAS ACTIVIDADES PPSS	TODOS	MAYO 2021
3			
4			
5			

5. ANEXOS Y/O SOPORTES

Marque con una X la existencia o no de los siguientes registros:

DOCUMENTOS ANEXOS		EN CASO DE DECIR SI, INDIQUE EL NUMERO DE FOLIOS	PRESENTACIÓN IMPRESA		LISTADO DE ASISTENCIA		FOTOGRAFÍAS Y/O VIDEOS	
SI	NO		SI	NO	SI	NO	SI	NO
X					X		X	

Nota: Se adjunta formato **Listado de Asistencia** como registro de participación, compromiso y/o aprobación de los distintos temas relacionados en los ítem 4 y 5, por parte de cada uno de los profesionales relacionados en el ítem 2, es de carácter obligatorio disponer del diligenciamiento del formato antes descrito, de lo contrario, la falta del mismo deja sin soporte formal lo relacionado en el presente documento.

FORMATO

LISTADO DE ASISTENCIA PARA PROGRAMAS DE SALUD
FO-PM-007-PM V. 2



Político Participación Social

Nombre del programa:	NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DE IDENTIFICACION	IDENTIFICACION	SEXO		Fecha de diligenciamiento:		ZONA		TELEFONO	FIRMA O HUELLA
				M	F	EPS	RURAL	URBANO			
	Elmar Montiel	3394550393	1124550393		✓	Ane Wayu	✓		3207313486	Elmer Montiel	
	Leida Epieyu	C	36466551		✓	Confaguajira	39273	✓	324167		
	Adriana P.O.F	114036882	1140366932		✓	comfaguajira			3016619025	Adriana	
	Blanca Luisa	1140370000	1140370020		✓	Makiahuiso	3243066483			Makiahuiso	
	Maria Jesus	1479164	147940404		✓	Desatavi			3114389696	nuti epieyu	
	Nuti epieyu	1.124486596	1.124486596		✓	Confaguajira			3235047409	Sandra	
	Sandro Gonzalez	11479470	1147942235		✓	Duguhuc				Amilinda G	
	Arminada Gonzalez	11240169	C		✓	ANAS WAYU			319548852	WILMO POMA	
	VERGINIA PUJANO	T.I	1124480091		✓	ANAS WAYU			3003659582	Konandis v.	
	Konandis villalobos	32620469	32620469		✓	ANAS WAYU			3126920866	DIANA EGUILLO	
	Diana Carolina Epieyu	100691778	100691778		✓	ANAS WAYU			3136584267	Carolina Pujano	
	Carolina Pujano	100691778	100691778		✓	ANAS WAYU			302231133	Arceles Torres	
	Arcelis Torres	11.44945094			✓	comfaguajira				Belisa para	
	Belisa Cavallina	19289274	1.192.892.774		✓	Dusa haki			356682259	Eglondis b.	
	Eglondis Epieyu	1.14057120	C.C		✓	comfaguajira			310692804	Laura p.	
	Laura Pujano	1006913903	C.C		✓	comfaguajira			3058741079	Maria Jesus	
	Maria Jesus	10228285	CC		✓	comfaguajira			3116125862	Chirath Pujano	
	Chirath Pujano	114514591	CC		✓	comfaguajira			3155394176	Maria Ynes	
	Maria Ynes Villana	7-193-237	C.C		✓	Confaguajira					

Firma del funcionario responsable del registro

[Signature]
Nombre: Estefana Cejogal / Sandra Garcia.
Cargo: Psicoterapeuta / Trabajo social.

VIGILADO SuperSalud

