

| | | | | | |
|-----------------------------------|----------|------------------------|--------|-----------------------------|---------|
| FECHA DE LA SOCIALIZACION: | 2022//24 | HORA DE INICIO: | 8:00pm | HORA DE TERMINACION: | 10:00pm |
|-----------------------------------|----------|------------------------|--------|-----------------------------|---------|

| | |
|---------------------------|--|
| 1. TEMA PRINCIPAL: | AFECTACIONES Y DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD. |
| 2. SUBTEMAS: | VIH |
| | ESTILO DE VIDA SALUDABLE |
| | |

| No | 3. DESARROLLO DEL TEMA Y SUBTEMAS |
|----|---|
| 1 | <p>Para esta actividad nos acompañó la Sra. SILVIA JUSAYU de la asociación de usuarios para en socialización el fin de minimizar el riesgo de afectación en nuestra poblaciones u comunidades que muchas veces por desconocimiento son afectados ya que han tenido contacto con la cultura occidental y así mismo hay muchos que emigran del país vecino de Venezuela ya con esta en la esta infección y quienes viene para poder recibir atenciones oportunas por migración o un permiso de permanencia dentro del departamento o el municipio donde estos son acogidos en este caso el municipio de Uribia guajira trabaja con las diferentes EPS para garantizar la atención oportunas a esta población donde se le garantiza sus derechos de atención y acceso a un tratamiento y un trato digno</p> <p>Educar a la ciudadanía general en las afectaciones determinantes sociales en salud para que estos adopten estrategias para afrontar situaciones que pueden afectar su salud a nivel individual, familiar y comunitario</p> <p>¿Qué es el VIH?</p> <p>El VIH es el virus que causa el SIDA. Este afecta el sistema inmunitario, haciendo que te enfermes más fácilmente. El VIH se propaga durante el sexo, pero los condones ayudan a que te protejas.</p> <p>El VIH es una infección que lleva al SIDA</p> <p>VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. Es un virus que destruye determinadas células del sistema inmunitario (la defensa del cuerpo contra las enfermedades que nos ayuda a mantenernos sanos). Cuando el VIH daña el sistema inmunitario, es más fácil que te enfermes de gravedad e incluso que mueras a causa de infecciones que el cuerpo normalmente podría combatir.</p> <p>En los Estados Unidos, alrededor de un millón de personas viven con VIH, y cada año se presentan más de 38,000 nuevos casos de infección. La mayoría de las personas con VIH no tienen síntomas durante años y se sienten totalmente bien, de modo que es posible que ni siquiera sepan que están infectadas.</p> <p>Una vez contraído, el virus permanece en tu cuerpo de por vida. No existe cura para el VIH, pero hay medicamentos que ayudan a que te mantengas saludable durante más tiempo y que disminuyen las posibilidades de que contagies a otras personas. Los estudios demuestran que tomar los tratamientos contra el VIH de acuerdo a las instrucciones, puede bajar la cantidad de VIH en tu sangre tanto que puede no aparecer en una prueba, cuando esto sucede, no transmitirás el VIH por vía sexual.</p> |

El tratamiento es muy importante (por eso es vital **hacerte la prueba**). Prácticamente todas las personas que tienen VIH y no se tratan mueren a causa del virus. Pero con medicamentos, las personas con VIH pueden mantenerse sanas, vivir muchos años y evitar contagiar a otros.

¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA?

El VIH es el causante del SIDA. SIDA es una sigla que significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. VIH y SIDA no son lo mismo. La gente con VIH no siempre tiene SIDA.

El VIH es el virus que se transmite de persona a persona. Con el tiempo, el VIH destruye un tipo de células importante del sistema inmunitario (denominado células CD4 o células T) que nos protegen de las infecciones. Cuando no tienes suficientes células CD4, tu cuerpo no puede combatir las infecciones como lo haría normalmente.

El SIDA es la enfermedad causada por el daño que el VIH produce en el sistema inmunitario. Una persona tiene SIDA cuando contrae infecciones peligrosas o tiene un número extremadamente bajo de células CD4. El SIDA es la fase más grave de la infección por VIH y, con el tiempo, termina provocando la muerte.

Sin tratamiento, generalmente toma 10 años para que alguien con VIH desarrolle SIDA. El tratamiento desacelera el daño que causa el virus y ayuda a que los infectados se mantengan sanos durante varias décadas.

¿Cómo se contagia el VIH?

El VIH es transportado en el semen, las secreciones vaginales, el moco anal, la sangre y la leche materna. El virus ingresa en el cuerpo a través de cortes o heridas en la piel y a través de las membranas mucosas (como el interior de la vagina, el recto y la abertura del pene). Puedes contraer VIH por:

- Tener sexo vaginal o anal
- Compartir agujas o jeringas para drogarse, hacerse perforaciones en el cuerpo, tatuajes, etc.
- Ser punzado con una aguja que tiene sangre infectada con el VIH
- Tener heridas o ampollas abiertas que entran en contacto con sangre, semen (esperma) o secreciones vaginales infectados con VIH

La forma más común de transmisión del VIH es el sexo sin protección. Puedes protegerte y proteger a tu pareja usando **condones** y/o **barreras de látex bucales** cada vez que tienen relaciones sexuales y evitando compartir agujas. Si tienes VIH, recibir tratamiento puede disminuir e incluso detener las posibilidades de contagiar a otros con el virus. Si no tienes VIH, también existe una medicina diaria, llamada PrEP que puede ayudar a protegerte del VIH.

Este virus también se puede transmitir al bebé durante el embarazo, el parto o al amamantar. Una embarazada con VIH puede tomar medicamentos que reducen considerablemente las posibilidades de que su bebé se contagie.

El VIH no se transmite por la saliva, de modo **NO PUEDES** contagiarte por dar un beso, compartir alimentos o bebidas, o usar el mismo tenedor o la misma cuchara. El VIH tampoco se contagia por abrazarse, darse la mano, toser o estornudar. Tampoco puedes infectarte por sentarte en el inodoro.

Hace muchos años, algunas personas se contagiaron de VIH al recibir transfusiones de sangre infectada. En la actualidad, donar o recibir sangre en cualquier centro de salud es totalmente seguro. Los médicos, hospitales y bancos de sangre no usan las agujas más de una vez y la sangre que se dona se somete a análisis para verificar que no esté infectada con el VIH u otras infecciones.

Primeros síntomas del VIH

En general, las personas que contraen la infección lucen y se sienten sanas durante mucho tiempo. Pueden transcurrir 10 años o más hasta que la infección por VIH manifiesta síntomas, e incluso mucho más tiempo en el caso de quienes toman medicamentos antivirales. Por eso, es fundamental realizarse pruebas de VIH periódicas, en especial si has tenido sexo sin protección o compartido agujas. Los tratamientos para la infección por VIH pueden ayudar a mantenerte sano. Los tratamientos también pueden disminuir e incluso detener las probabilidades de contagiar a otras personas de VIH durante el sexo.

Las primeras 2 a 4 semanas después de contraer el VIH, puedes sentir algo de fiebre, dolor y malestar. Estos síntomas similares a los de la gripe son la primera reacción del cuerpo a la infección por el VIH. Durante esta etapa, hay una gran concentración del virus en tu organismo, de modo que es fácil transmitirlo a otras personas. Los síntomas desaparecen tras unas semanas y habitualmente no vuelves a tenerlos en años. Una vez tienes VIH, puedes transmitírselo a otros, bien sea que tengas síntomas o no.

Síntomas tardíos de la infección por VIH/SIDA

El VIH destruye las células del sistema inmunitario llamadas células CD4 o células T. Sin células CD4, a tu organismo se le hace muy difícil combatir las enfermedades. Esto te hace más propenso a enfermarte gravemente por infecciones que generalmente no te harían daño. Con el pasar del tiempo, el daño que el VIH causa en tu sistema inmunitario provoca el SIDA.

Una persona tiene SIDA cuando sufre infecciones raras (denominadas oportunistas), ciertos tipos extraños de cáncer o tiene un recuento muy bajo de células CD4. En general, esto sucede alrededor de 10 años después de contraer el VIH y no recibir tratamiento. Con tratamiento, la aparición del SIDA puede tardar mucho más.

Las señales del SIDA incluyen:

- Aftas (un revestimiento espeso y blanco en la lengua o la boca)
- Dolor de garganta
- Infecciones graves por hongos
- Enfermedad pélvica inflamatoria crónica
- Infecciones graves recurrentes
- Cansancio persistente, mareos y aturdimiento
- Dolores de cabeza
- Pérdida repentina de peso
- Formación de hematomas con más frecuencia de lo normal
- Diarrea, fiebre, o sudores nocturnos durante mucho tiempo
- Glándulas inflamadas o duras en la garganta, las axilas o la ingle
- Episodios de tos seca y profunda
- Sensación de falta de aire
- Protuberancias violáceas en la piel o en la boca
- Sangrado de la boca, la nariz, el ano o la vagina
- Erupciones de la piel
- Adormecimiento de las manos o los pies, pérdida del control sobre los músculos y los reflejos, incapacidad de movimiento y pérdida de fuerza muscular

¿Cómo sé si tengo VIH?

La única manera de saber con seguridad si tienes VIH es hacerte una prueba. No puedes saber con certeza si tienes VIH solo por cómo te sientes, ya que la mayoría de las personas con VIH no presentan síntomas durante años.

Es recomendable que te hagas las pruebas si tuviste sexo sin protección o si la prueba de tu pareja da positiva. También debes realizarte una prueba si compartiste agujas con alguien (para inyectarte drogas, hacerte perforaciones en el cuerpo o tatuajes). Si estás embarazada, hazte las pruebas de VIH en la primera consulta prenatal.

Afortunadamente, la prueba de VIH es bastante sencilla e indolora. ¿Qué es lo mejor de hacerte la prueba de VIH? Pues que una vez superada, podrás descansar. En caso de que SÍ tengas VIH, es mejor saberlo cuanto antes para tomar los medicamentos que te ayudarán a mantenerte saludable y disminuir las posibilidades de transmitir el VIH a otros.

¿Cómo funcionan los exámenes de detección del VIH?

Cuando contraes el VIH, el sistema inmunitario fabrica anticuerpos que tratan de combatir la infección. La prueba más común de VIH busca esos anticuerpos en la sangre o en las células de la mejilla.

Por lo general, el cuerpo tarda tres meses en fabricar suficiente cantidad de anticuerpos como para que puedan detectarse en la prueba, aunque puede demorarse un poco más. Este período durante el que no se detecta la infección a pesar de ya haberla contraído se denomina "período ventana". Si te haces la prueba durante este periodo, es posible que, de negativa, aun cuando tengas el virus. Durante este periodo también tienes la mayor probabilidad de transmitir el virus a otras personas.

¿Qué tipos de pruebas de VIH existen?

Las pruebas rápidas dan los resultados en 20 minutos. Otras demoran más porque deben enviarse a un laboratorio. En general, las pruebas de VIH son indoloras. Consisten simplemente en hacer un raspado suave en la parte interna de la mejilla con un hisopo. A veces se toma una muestra de sangre.

Puedes hacerte la prueba de HIV tú mismo con un kit de prueba doméstico. Para la prueba, tomas una muestra de las encías con un hisopo y la analizas tú mismo. Los resultados están en 20 minutos. Para la prueba Home Access HIV-1 Test, debes pincharte el dedo y extraer una pequeña cantidad de sangre. Envías la muestra de sangre a un laboratorio y obtienes los resultados aproximadamente en una semana. Las pruebas hechas en casa son totalmente anónimas: sólo tú conocerás los resultados. Ambas te ayudan a ponerte en contacto con asesores que, si eres seropositivo, podrán brindarte apoyo y orientación sobre el tratamiento.

Si una prueba rápida de VIH, realizada en el hogar o en una clínica, indica que estás infectado, debes hacerte una segunda prueba para verificar que el resultado sea correcto.

¿Dónde puedo realizarme pruebas de VIH?

Puedes realizarte pruebas para ver si tienes la infección por VIH u otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) en el consultorio de tu médico, en una clínica de salud comunitaria, en el departamento de salud.

Puedes hacerte una prueba de VIH "anónima" o "confidencial", según las leyes del estado en que vives. Una prueba "confidencial" significa que llevará tu nombre y los resultados serán archivados en tu historia clínica. Tus médicos y la compañía de seguro también pueden ver los resultados. Si la prueba te da positiva, los resultados se envían al departamento de salud local, para que puedan llevar las estadísticas de VIH de tu zona. Sin embargo, los resultados de las pruebas están protegidos por leyes de privacidad, de modo que ninguna otra persona podrá conocerlos sin tu autorización.

Una prueba "anónima" significa que tu nombre no figura en la prueba. Te darán un número de identificación que usarás para buscar los resultados. Los resultados no serán archivados en tu historia clínica y no serán enviados a tu compañía de seguros o al departamento de salud. Solo tú sabrás el resultado.

Las pruebas de ETS, incluidas las de VIH, no siempre forman parte del chequeo médico o ginecológico habitual; de modo que es posible que debas pedir que te las hagan. Sé sincero con la enfermera o el médico para que puedan ayudarte a determinar qué pruebas necesitas. No te avergüences: tu médico está para ayudarte, no para juzgarte. (Si el médico te juzga porque le pides una prueba de VIH, quizá sea momento de cambiarlo).

La idea de realizarse una prueba puede asustar un poco, pero trata de tomarlo con calma. Las pruebas de ETS son parte de ser responsable y cuidar de tu salud. Las pruebas de VIH son rápidas y, usualmente, indoloras. Y en caso de que SÍ tengas VIH, es mejor saberlo cuanto antes para empezar el tratamiento.

¿Qué es el tratamiento para la infección por VIH?

El VIH no tiene cura, pero existen tratamientos que ayudan a quienes los padecen a llevar vidas largas y saludables. El tratamiento antirretroviral (TARV) es una combinación de medicamentos que disminuye la concentración del VIH en la sangre, ayudándote a vivir saludable por muchos años. El TARV también puede disminuir e incluso detener el riesgo de que le transmitas VIH a otros.

En ocasiones el TARV disminuye la cantidad de VIH en tu cuerpo (conocido como carga viral) al punto de que el VIH no aparece en las pruebas estándares de sangre. Si tu carga viral es tan baja que algunas pruebas no pueden detectarla, se llama "indetectable". Cuando alguien tiene una carga viral indetectable, no pueden transmitirles el virus a otros por vía sexual.

Es importante recordar que aun cuando tengas una carga viral indetectable, el virus sigue presente en tu cuerpo. Si detienes el tratamiento, tu carga viral puede subir, haciendo que sea posible que transmitas el virus del VIH a las personas con quienes tengas sexo. Tu doctor o enfermera te puede ayudar a encontrar el tratamiento más adecuado para ayudar a bajar tu carga viral y así puedas mantenerte saludable.

Prestar atención a tu estilo de vida, puede contribuir a que te mantengas sano. Esto implica alimentarse bien, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, aprender a manejar el estrés y evitar el alcohol, el cigarrillo y las drogas.

¿Dónde puedo recibir tratamiento para la infección por VIH?

Es importante encontrar un médico que tenga experiencia tratando VIH. Tu centro de salud local de Planned Parenthood puede ayudarte a obtener el tratamiento que necesitas. HIV.gov también puede ayudarte a encontrar un doctor experto en VIH y otros servicios de apoyo en tu área.

¿Cómo evito contagiarme del VIH durante una relación sexual?

El VIH se contagia a través del contacto con la sangre o con las secreciones sexuales (como el semen y los fluidos vaginales), normalmente durante el sexo vaginal y anal. Por eso, la única forma de estar 100% seguros de evitar el contagio es no tener sexo vaginal o anal.

Sin embargo, la mayoría de las personas tienen sexo en algún momento de su vida, por lo que es importante informarse sobre la prevención de VIH y el sexo seguro. El uso de condones REALMENTE disminuye el riesgo de contagio del VIH. Si vas a tener sexo, la mejor manera de protegerte es usar condón cada vez que lo hagas. También existe una píldora de uso diario que puedes tomar - llamada PrEP - que puede ayudarte a prevenir el VIH. Tu doctora o enfermero puede indicar si PrEP es adecuada para ti.

En lo que respecta al VIH, algunas actividades sexuales son más seguras que otras. Las siguientes actividades son de "riesgo nulo", es decir, nunca se ha reportado un caso de VIH por hacerlas:

- Masturbarse
- Tocar los órganos genitales de tu pareja
- Frotarse el cuerpo mutuamente con la ropa puesta
- Besarse
- Tener sexo oral con un condón, barrera de látex bucal o envoltura plástica
- Usar juguetes sexuales limpios

Estas actividades son de "bajo riesgo", es decir, sólo se han reportado algunos casos de VIH (entre millones) por hacerlas:

- Darse besos con lengua (si la persona con VIH tiene llagas o sangrado en la boca)
- Tener sexo vaginal con condón y/o
- Tener sexo anal con condón y/
- Sexo oral sin condón ni barrera bucal

Estas actividades son de "alto riesgo", es decir, millones de personas se contagian del VIH al hacerlas:

- Tener sexo vaginal sin condón o PrEP
- Tener sexo anal sin condón

Es mucho más fácil que el VIH entre a tu cuerpo si tienes llagas, cortes o aberturas en la piel por los cuales puede penetrar el semen, las secreciones vaginales o la sangre. Por eso, no debes tener sexo si tienes una erupción de herpes u otras infecciones. Si sufres otras enfermedades de transmisión sexual (ETS), tienes más probabilidades de contagiarte del VIH, por eso es recomendable que te hagas pruebas periódicas de ETS.

No existe ninguna vacuna que proteja contra el VIH, pero hay mucha gente está trabajando en ello. Existen medicamentos (llamados) que también ayudan a prevenir el VIH.

¿Qué es la profilaxis de preexposición (PrEP) y cómo previene el VIH?

PrEP es la abreviatura en inglés de profilaxis preexposición. Es una píldora que tomas una vez al día para prevenir el VIH. Tu médico o enfermero puede ayudarte a decidir si PrEP es o no adecuada para ti. Lee más sobre PrEP.

¿Qué es la profilaxis posposición (PEP) y cómo evita el VIH?

PEP es la abreviatura en inglés de profilaxis postexposición. Es una serie de píldoras que empiezas a tomar para reducir las probabilidades de contagio de VIH luego de la exposición al mismo. Debes comenzar a tomar PEP dentro de las primeras 72 horas (3 días) luego de la exposición al VIH para que funcione. Cuanto antes empieces, mejor. Cada hora cuenta, de manera si crees haber estado expuesto al VIH, llama a tu enfermera o médico o acude a la sala de emergencias de inmediato. PEP es solo para emergencias - no reemplaza el uso de condones o PrEP. Lee más sobre PEP.

¿Qué es la terapia antiretroviral (TARV) y cómo ayuda a prevenir el VIH?

La terapia antiretroviral (TARV) es una combinación de medicamentos que retarda los efectos del VIH en tu cuerpo y puede cuidar a que te mantengas saludable por muchos años. También puede disminuir o incluso detener las probabilidades de que le transmitas el virus a otra persona.

TARV disminuye la cantidad de VIH en tu cuerpo (conocido como carga viral), en algunas ocasiones al punto en que las pruebas de sangre estándar no detectarán el VIH. Si tu carga viral de VIH es tan baja que algunas pruebas no la ven, se llama "indetectable". Cuando alguien tiene una carga viral indetectable, no pueden transmitir el VIH a otras personas por vía sexual.

Es importante recordar que aun cuando tengas una carga viral indetectable, el virus sigue presente en tu cuerpo. Si detienes el tratamiento, tu carga viral puede subir, haciendo que sea posible que transmitas el virus del VIH a las personas con quienes tengas sexo. Tu doctor o enfermera te puede ayudar a encontrar el tratamiento más adecuado para ayudar a mantener tu carga viral baja y así puedas mantenerte saludable.

¿Cómo puedo asegurarme de no transmitir el VIH durante las relaciones sexuales?

Si te enteras de que tienes VIH, no te asustes. Las personas que viven con VIH pueden tener una vida sexual y relaciones normales y saludables. Pero es importante tomar precauciones para ayudar a tu(s) pareja(s) a mantenerse libre(s) del VIH. Hay algunas maneras para no transmitirlo a otras personas:

- Usa siempre condón cuando tengas relaciones sexuales vaginales y anales.
- Comienza los tratamientos del VIH tan pronto sea posible y continua tomándolo de manera consistente. Cuando se toma de manera correcta, el tratamiento para el VIH puede disminuir o incluso detener las probabilidades de transmitir el virus a tus parejas sexuales (y ayudar a mantener saludable).
- Hay una píldora de uso diario que tu pareja puede tomar para reducir el riesgo de contraer VIH llamada PrEP.
- No compartas agujas para inyectarte drogas, hacerte perforaciones en el cuerpo o tatuarte.
- Hazte pruebas periódicas y recibe tratamiento para otras ETS además del VIH. Tener otras ETS aumenta las probabilidades de transmitir el VIH a otros.

Si la prueba de VIH resulta positiva, es importante que se lo comuniques a tus parejas para que también se la hagan. Incluso si tienes mucho cuidado de no contagiar el VIH, sé honesto con tus futuras parejas sobre tu estatus de manera que ambos estén informados y puedan ayudarse mutuamente a mantenerse saludables. Lee más sobre cómo hablar con tu pareja sobre el VIH.

Fue una actividad muy participativa que nos ayudó a la mayor comprensión de la población con la cual se realiza la socialización

Niveles recomendados de actividad física para la salud.

De 5 a 17 años Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que: 1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. 2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. 3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos

De 18 a 64 años Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que: 1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. 2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo. 3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. 4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

De 65 años en adelante Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

| | |
|---|---|
| | <p>3. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.</p> <p>4. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.</p> <p>5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.</p> <p>6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado. En conjunto, considerando los tres grupos de edades, los beneficios que pueden reportar las actividades aquí recomendadas y la actividad física en general son mayores que los posibles perjuicios. Cuando se invierten 150 minutos semanales en actividades de intensidad moderada, las tasas de lesión del aparato locomotor son muy bajas. Para la población en general, el riesgo de lesiones del aparato locomotor podría disminuir si se fomentase un plan de actividad física inicialmente moderado, que progresara gradualmente hasta alcanzar una mayor intensidad.</p> |
| 3 | <p>La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial (1). La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas (1). Además, las ENT representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad. Se ha estimado que, de cada 10 defunciones, seis son atribuibles a enfermedades no transmisibles (2). La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, la creciente prevalencia de las ENT y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Cerca de un 5% de la carga de enfermedad en adultos de esos países es hoy imputable a las ENT. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento.</p> <p>Con estas actividades buscamos que nuestros usuarios quienes ha participado en este taller para sensibilizar y educar en que nadie es propenso a que les de esta infección es por ello que debemos auto educarnos en esta infección y así mismo educar a nuestros nuestro jóvenes y los miembros de nuestros de nuestra familias quienes en su proceso de crecimiento y desarrollo el estar informado podrán prevenir adquirir esta infección y podrá garantizar una buena salud con sus miembros de la familia y también en la comunidad quienes podrán ser garantes de sus derechos en salud</p> |
| 4 | <p>La asociación de usuario Silvia Jusayu quien da su apoyo en la realización de estas actividades manifiesta que no solo las comunidades han quedado bastante consternadas por esta infección que pone en riesgo muchas vidas más si desconocen esta infección pero que ha quedado muy claro el proceso de infección y por qué todos debemos de cuidarnos</p> |

| | |
|---|--|
| 5 | |
|---|--|

3. SEGUIMIENTO DE LA COBERTURA

| 3.1 TOTAL PERSONAL CONVOCADO PARA LA CAPACITACION | 3.2 TOTAL PERSONAL QUE ASISTIÓ A LA CAPACITACION |
|---|--|
| 40 | 34 |

4. COMPROMISOS GENERADOS EN LA SOCIALIZACION

| No | COMPROMISOS | RESPONSABLE | FECHA LÍMITE DE CUMPLIMIENTO |
|----|---|-------------|------------------------------|
| 1 | Seguir con la prevención de esta infección cada uno | todos | 2022 |
| 2 | Practicarse el balotario si siente que este riesgo por esta infección | todos | 2022 |
| 3 | Realizar ejercicios periódicos para mantener la buena salud | todos | 2022 |
| 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 | | FOTOGRAFIAS Y/O VIDEOS | | |
| SI | NO | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 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

Nombre del programa: Afectados y determinados VIH. Fecha de diligenciamiento: 24 de Noviembre 2022

| NOMBRES Y APELLIDOS | TIPO DE IDENTIFICACION | IDENTIFICACION | SEXO M F | EPS | ZONA | | TELEFONO | FIRMA O HUELLA |
|-------------------------|------------------------|----------------|-------------|------------|-------|--------|------------|-------------------------|
| | | | | | RURAL | URBANO | | |
| Ana Sofía Páez | CC | 40819694 | X | A. Wayuu | | | 322269473 | Kelly Páez |
| María Elena López | CC | 40458419 | X | A. Wayuu | X | | 3192564829 | María Elena López |
| Laura Inés Jiménez | CC | 1124501665 | X | Compayagua | X | | 3127283841 | Laura Inés Jiménez |
| Laura Flores | CC | 40820857 | X | Anas Wayuu | | | 3043987711 | Laura Flores |
| Adriana | CC | 1173946243 | X | ANAS Wayuu | | | 312863897 | Adriana |
| Adriana | CC | 1140374102 | X | Anas Wayuu | | | 3218003228 | Adriana |
| Deimarís Espino | CC | 1124550405 | X | Anas Wayuu | X | | 3224308131 | Deimarís Espino |
| Kada Espinayo | C.E. | 1124485261 | X | Anas Wayuu | X | | 3205855325 | Kada Espino |
| Deisy García | CC | 1124474572 | X | Anas Wayuu | | | 3206867645 | Deisy García |
| Andrés González | P.D.F. | 59248604 | X | Anas Wayuu | | | 3043698983 | Andrés González |
| Haydel González | CC | 149689403 | X | Anas Wayuu | X | | 3148233260 | Haydel González |
| Janeth Ruiz Wayuu | CC | 1124518620 | X | Anas Wayuu | X | | 3107444366 | Janeth Ruiz |
| Patricia | CC | 106788380 | X | N.EPS | | | 3233189330 | Patricia |
| María Consuelo González | CC | 50448934 | X | Anas Wayuu | X | | 3024325727 | María Consuelo González |
| Glady Páez | CC | 1148185498 | X | Anas Wayuu | X | | 3112123419 | Glady Páez |
| Yuxy Espino | CC | 1140371172 | X | N.EPS | X | | 3136682259 | Yuxy Espino |
| Evelandis Espino | CC | 1140371720 | X | PSIC | X | | 3136022734 | Evelandis Espino |

Firma del funcionario responsable del registro
Nombre: Sandra Peláez
Cargo: T Social.

FORMATO
LISTADO DE ASISTENCIA PARA PROGRAMAS

I.P.S.I.
OUTTAJIAPÜLEE
NIT. 900.191.322-1

Nombre del programa: Estilo de vida saludable Fecha de diligenciamiento: _____

| NOMBRES Y APELLIDOS | TIPO DE IDENTIFICACION | IDENTIFICACION | SEXO | | EPS | ZONA | | TELEFONO | FIRMA O HUELLA |
|---------------------|------------------------|----------------|------|---|------------|-------|--------|------------|----------------|
| | | | M | F | | RURAL | URBANO | | |
| Jelicia Ipuana I | C.C | 1124.518557 | | X | Nueva Eps | | X | 3045446720 | Jelicia I |
| Arelis Ipuana | C.C | 606913997 | | X | Dusakaw i | X | | 312763069 | Arelis I. |
| Dennis delcuma | C | 27076449 | | X | Dennis | | X | 31975578 | Dennis |
| Yoniel Ipuana | CC | 1124.502845 | | X | nuevo Eps | | | 312712076 | Yoniel Ipuana |
| Mario 201025 | CC | 1124.505139 | | X | | | | 3148271026 | Mario |
| Maria N. Herrera | CC | 1148.49097 | | X | ANOS WAYWU | | X | 313013583 | Maria N. |
| Carina Ramirez | CC | 36466678 | | X | Caja Copi | | X | 3182240527 | Carina R. |
| Yosmar Linares | CC | 1063.160585 | | X | Nuevo EPS | | X | 3242124797 | Yosmar L. |
| Mari vi nunez | CC | 21.953825 | | X | nuevo eps | | X | 324351199 | Mari vi |
| Dalyana | tarjeta | 6533465 | | X | | | | 315570924 | Dalyana |
| Juana Ipuana | C.C | 1122.841 | | X | Dusakaw | X | | 3205636541 | Juana I. |
| Yenni Gonzalez | C.C | 1124.503653 | | X | ANOS WAYWU | X | | 312740392 | Yenni G. |
| Jeferzon Puerto | C.C | 1147945192 | | X | ANOS WAYWU | X | | 3012906620 | Jeferzon |
| Mandelis Ujina | C.C | 84.063.409 | | X | Dusa Kawi | X | | 323 | Mandelis Ujina |
| Miriam Pacheco | CC | 1.147.939.00 | | X | ANOS WAYWU | | | 3126240325 | Miriam P. |
| OMIT A Ujina | CC | 1.147.939.327 | | X | DSK | X | | 303407493 | OMIT A |

VIGILADO Supersalud

Firma del funcionario responsable del registro

Nombre: Dalva Palacios
Cargo: T. Social
40847476