

ACTA DESARROLLO DE ACTIVIDADES

1. Identificación

OBLIGACIÓN	N. 8
Proceso- proyecto	Consolidar la veeduría social juvenil a los servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes y realizar 5 reuniones donde se traten temas de Participación Social en Salud.
Fecha	25 de septiembre del 2024
Lugar	Alcaldía Municipal

2. Objetivo

Dialogar con los jóvenes acerca de Participación Social en Salud, su definición de los diferentes espacios de la participación ciudadana.

3. Desarrollo

En el segundo encuentro, se habló sobre el eje de la política de Participación Social en Salud, correspondiente al eje de impulso a la cultura de la salud, ya que este corresponde a que se debe fomentar el cuidado individual y colectivo de la salud en la vida cotidiana.

Se dialogó, sobre si sabía o conocía el término, además si implementaba alguno en su vida diaria.

Seguidamente se explicó sobre los hábitos de vida saludable y cuál era la forma de implementarlos en su vida.

Hábitos de vida saludable

Todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

- **Actividad Física**

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético (Es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo para mantener el organismo en equilibrio la energía consumida debe de ser igual a la utilizada) ayudando a la prevención de enfermedades cardiovascular, los eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer como el del colon y seno, previene la ganancia de peso, mejora la condición física en general, reduce el riesgo de caídas, favorece la salud ósea y reduce los síntomas depresivos.

- **Alimentación saludable**

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

- **Prevención de consumo de tabaco**

Dependencia física: el organismo se habitúa a recibir la nicotina y ésta se convierte en un elemento necesario para su funcionamiento. Esta clase de dependencia se evidencia cuando la persona experimenta síntomas desagradables (síndrome de abstinencia) al dejar de fumar.

- Dependencia psíquica: Se manifiesta cuando la persona tiene la idea de necesitar la sustancia para realizar alguna actividad, incluso algo cotidiano como disfrutar de un libro, un programa de televisión, una fiesta o una conversación.

- Dependencia social: Cuando el consumo de cigarrillo es sólo en las reuniones o la vinculación a un grupo.

El síndrome de la abstinencia se caracteriza por la aparición de una serie de síntomas y signos con los cuales el organismo del fumador responde ante la falta de éste.

Cuando hay síndrome de abstinencia, aparecen en las primeras horas del día al menos 4 de estos síntomas: deseo de fumar, ansiedad, aumento de apetito, insomnio, irritabilidad, dificultad en concentrarse, disminución de la frecuencia cardíaca y depresión.

Y puede presentarse también: dolor de cabeza, cansancio, mareos, vértigo, temblor interior, temblor de manos, dolor de ojos, náuseas, vómitos, contracciones musculares, debilitamiento, sudor en las manos, hormigueos en la piel y cambios en el sabor de los alimentos.

4. Dificultades Presentadas:

Ninguna.

Firma del contratista: María Fernanda Londoño C.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

