

## **Celebración de la semana de hábitos de vida saludable en los Establecimientos de Sanidad Militar.**

Durante la semana del 22 al 26 de Septiembre de 2014 se desarrollaron actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en concordancia con la población es decir las características particulares de los usuarios, con el fin de celebrar la semana de hábitos de vida saludables en todos los Establecimientos de Sanidad Militar.

El objetivo de la celebración era generar una cultura de autocuidado en la promoción de estilos y hábitos de vida saludables en la población sana e identificación de factores de riesgo en la población con antecedentes de enfermedad no trasmisible, cabe resaltar que la planeación, ejecución y el éxito de las actividades es el resultado del esfuerzo de cada uno de los Establecimientos de Sanidad Militar quienes lograron la convocatoria de la población mediante las siguientes estrategias comunicativas:

1. Se realiza la promoción de la jornada divulgando la información mediante correo electrónico enviados a las unidades militares.
2. Carteleras ubicadas en los ESM en la entrada de las diferentes dependencias recordando las actividades diarias que se llevarían a cabo.
3. Se convocó al personal de la unidad -militar y civil para asistir el día de la jornada por medio del voz a voz.
4. Se elaboraron folletos informativos el cual se entregó al personal de usuarios en consulta externa.

Se realizaron charlas educativas en las emisoras de algunas unidades militares, divulgación de información en murales, carteles informativos y charlas educativas en temas como:

| <b>TEMA</b>                                              | <b>No. PARTICIPANTES</b> |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|
| Hábitos y estilo de vida saludable                       | 438                      |
| Nutrición saludable                                      | 197                      |
| Alimentación una manera fácil de amar nuestro cuerpo     | 53                       |
| Prevención de enfermedades cardiovasculares              | 16                       |
| Prevención de riesgos cardiovasculares                   | 224                      |
| Taller mezclando sabores personal club de vida saludable | 97                       |
| Detección alteraciones nutricionales                     | 64                       |
| Educación por medicina de nutrición                      | 112                      |
| Educación en hábitos de vida saludables: Buena nutrición | 50                       |
| Fomento de hábitos alimenticios                          | 41                       |
| Prevención de infecciones de transmisión sexual – ITS    | 67                       |

|                                                                              |       |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Detección de alteraciones nutricionales                                      | 64    |
| Prevención de consumo de sustancias psicoactivas                             | 38    |
| Detección de cáncer de seno y cérvix                                         | 166   |
| <u>Importancia toma de citología</u>                                         | 125   |
| Taller de salud mental                                                       | 163   |
| Pautas para una buena actividad física y aseo personal<br>caries (cepillado) | 17    |
| Ponte en forma: rumboterapia                                                 | 137   |
| Cuidados del pie diabético.                                                  | 123   |
| Métodos de planificación familiar                                            | 36    |
| Uso adecuado del preservativo                                                | 198   |
| Alteraciones del joven y del adulto                                          | 46    |
| Hábitos Saludables de Higiene oral                                           | 22    |
| prevención del suicidio, entrega de tarjetas línea en<br>defensa de la vida  | 40    |
| Importancia de la toma de mamografía                                         | 66    |
| Prevención de cáncer de próstata                                             | 91    |
| Sesión Educativa sobre dislipidemia                                          | 59    |
| Charla sobre caídas y fracturas en los adultos mayores                       | 20    |
| Sección educativa “audición”                                                 | 37    |
| Gimnasia cerebral                                                            | 29    |
| Enfermedad periodontal y técnicas de cepillado                               | 71    |
| Total de usuarios participantes                                              | 2.907 |

Para la detección temprana de factores de riesgo se realizaron los siguientes tamizajes:

| <b>TAMIZAJE</b>                                                                                                            | <b>No. PARTICIPANTES</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Toma presión arterial, peso, talla, perímetro abdominal y cálculo de IMC.                                                  | 247                      |
| Tamizaje VIH-VDRL personal Guaimaral                                                                                       | 57                       |
| Tamizaje de agudeza visual.                                                                                                | 55                       |
| Toma de laboratorios: parcial de orina, CH, VIH, perfil lipídico, colesterol, triglicéridos, ácido úrico, BUN, creatinina. | 55                       |
| Toma de citologías                                                                                                         | 66                       |
| Toma de glucometría                                                                                                        | 53                       |
| Total de usuarios participantes                                                                                            | 533                      |

También, se desarrollaron jornadas de vacunación con los biológicos Influenza-HA, hepatitis A+B y triple viral al personal militar en algunos Establecimientos de Sanidad Militar de la Armada Nacional y de Fuerza Aérea, en total se vacunaron 432 usuarios.

## REGISTRO FOTOGRÁFICO

