

## INFORMALMENTE EDUCANDO

**DRA. ANDREA PEDRAZA GUTIERREZ**

**ODONTOLOGA ESE PACHAVITA**

Mujer trabajadora informal que tiene acceso y asiste al servicio de salud.

NOMBRE: María Concepción Martínez Ramírez  
EDAD: 48 años  
UBICACIÓN: PACHAVITA  
CELULAR: 3133840390  
EMAIL: No tiene.  
TRABAJO: artesanías en fique, agricultura, cuidado de la familia y oficios del hogar  
PERSONAS A SU CARGO: esposo discapacitado y dos hijos menores de edad  
ANTECEDENTES DE SALUD: migraña, Artrosis y EPOC  
FRECUENCIA DE CONTROLES EN SALUD: mensual.

Distribución de tiempo diariamente entre las tareas de cuidado del hogar, trabajo, familia y descanso.

DISTRIBUCION DE TIEMPO DE LA MUJER TRABAJADORA				
HOGAR	TRABAJO	FAMILIA	DESCANSO	TOTAL HORAS
<u>4 horas/día</u>	-Agricultura 3 horas / día  - Artesanías 5 horas / día  <u>8 horas/día</u>	<u>5 horas/día</u>	<u>7 horas/día</u>	<b>24 horas</b>



## Estrategia de comunicación de información en salud que se ajuste a esa mujer en un tema relacionado a su bienestar.

La mujer trabajadora tiene como herramienta de comunicación servicio de WhatsApp y teniendo en cuenta su trabajo y estado de salud se envía información relevante para disminuir su dolor en su rutina diaria, así:

### 1. Videos youtube sobre ejercicios para disminuir el dolor de pacientes con artrosis en manos

<https://www.youtube.com/watch?v=dlknUQEfd2I>

<https://www.youtube.com/watch?v=31Oxu3wnEOk>

### 2. Para crear conciencia sobre su rol familiar se envía documento aportado en el diplomado para lectura en familia

#### **Documento aportado sobre salud de mujeres garantes de salud**




<https://www.revistaperfil.com/bienestar/salud/mujeres-garantes-de-la-salud-familiar/RQ6P3P2755FGXOUDUKU2CQJ2CU/story/>

### 3. Apps sugeridas a la paciente

Aplicativos Móviles

Revista Perfil > Privada Salud > Artrosis en manos

App	Descripción	Enlaces de descarga
	<p>ClicSalud es una aplicación móvil que hace que el ciudadano este conectado de todo lo que esta pasando con la salud en Colombia. Solicitar información nunca fue tan fácil, realizar reservas, quejas y reclamos en un mismo lugar. Además que quiere un mejor servicio, por eso la satisfacción es primordial para lograrlo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=x0Ym602gh4Y">https://www.youtube.com/watch?v=x0Ym602gh4Y</a></p>	 
	<p>Este herramienta permite hacer información sobre oferta disponible en diferentes áreas de interés para las personas con discapacidad, de forma que conozcan qué se ofrece, quién lo ofrece y la forma en que se puede acceder a tales ofertas.</p> <p>Las áreas de interés incluyen: Trabajo, Salud, Educación, Cultura, Turismo, Tecnologías de Información y comunicación, Recreación y deporte, entre otras.</p>	 

Aprende salud	Descripción	Enlaces de descarga:
	<p>A través de Aprende salud, usted aprenderá sobre el sistema de salud de una manera divertida, repetible y sencilla. Aquí encontrará: hechos clave, términos médicos, ni términos jurídicos, ni estadísticas enredadas, ni extensos informes, ni conceptos técnicos. Solo encontrará muchas preguntas, muy cortas, que pondrán a prueba sus conocimientos sobre cómo funciona el sistema de salud, la atención, cuáles son sus derechos y deberes y qué hacer ante las dificultades.</p>	 

Comunidad Salud	Descripción	Enlaces de descarga:
	<p>A través de Comunidad Salud, usted podrá reportar situaciones de riesgo en salud pública.</p>	

PDS Pápuil	Descripción	Enlaces de descarga:
	<p>Este herramienta le permite a través de usuarios asociados al PDSUC consultar los procedimientos, servicios y medicamentos que tienen derecho en el plan de beneficios en salud con cargo a la UPC (PDSUC) de una manera fácil, sencilla y dinámica. Además el usuario acceder a un sistema de búsqueda en el que podrá consultar los contenidos del plan de beneficios en salud con cargo a la UPC al que tienen derecho los beneficiarios asociados en el territorio nacional.</p> <p>Puede acceder a todo tipo de información relacionada con el PDSUC resolver sus inquietudes y recibirlos de manera inmediata.</p>	 

Conocer tu riesgo	Descripción	Enlaces de descarga:
	<p>Con la app Conocer tu riesgo podrás saber la probabilidad que tienes de enfermar de diabetes de estar en riesgo o una diabético. Además podrás conocer tu riesgo de peso y recibir información sobre hábitos de vida saludable.</p>	 



[Inicio](#)
[Nuestro Gobierno](#)
[Atención al Ciudadano](#)
[Trámites y Procesos](#)
[Defensa de Interés](#)
[Leyes y Decretos](#)
[Prensa y Noticias](#)

## Haz el autodiagnóstico del COVID-19 en CoronApp

Para facilitar la salud y cuidar de nuestra nación desde el 2020-11-19  
 usando la aplicación oficial del Gobierno Nacional de Colombia.







**¿Por qué usar la CoronApp?**

- Es una app que es gratuita y no requiere pago.
- Ayuda a detectar zonas afectadas y personas afectadas con diagnóstico por teléfono al 1227-8194.
- Facilita el monitoreo en tiempo real de datos, necesidades, y otros de los usuarios de la zona afectada por el COVID-19 para que puedan actuar rápidamente y dar apoyo en coordinación con la UIC. (Unidad de Gestión Integrada de Atención al Ciudadano).
- Incorpora tecnologías y mecánicas de aplicación innovadoras en el mundo para facilitar el diagnóstico y el tratamiento de manera oportuna y eficiente en el Google Play y en Cross del Google como compatibilidad.





4. Para lograr posturas ergonómicas se envían las imágenes a continuación imágenes:  
<https://www.fiorp.org/ergonomia-como-mejorar-la-postura-en-el-trabajo/>



## Ejercicios para evitar contracturas por mala postura



## PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

### 1. EVITA ESFUERZOS INÚTILES:

- No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



### 3. ANTES DE TRANSPORTAR CARGAS, INTENTA:

- Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.
- Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o bienes que adoptan posturas incómodas.
- Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos.
- Buscar un punto de carga cómodo.
- Utilizar las protecciones personales precisas (calzado, guantes, etc.).



### 2. AL MOVER CARGAS, PROCURA:

- Utilizar puntos de apoyo.
- Aprovechar el peso de tu cuerpo como contrapeso para empujar o tirar de la carga.
- No forzar tu cuerpo durante el movimiento de la carga.
- Evitar movimientos de torsión, girando los pies de forma adecuada.



### 4. AL LEVANTAR CARGAS, DEBES:

- Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- Mantener la espalda recta.
- Flexionar las piernas.
- Colocar la carga cerca del cuerpo.
- Sujetar la carga firmemente.



### 5. EN MOMENTOS DE FATIGA O TENSION:

- Realiza una pausa y practica algún ejercicio de relajación.



Envío de información y posterior llamada telefónica para resolver inquietudes sobre la información:

