

## TAREA 5.

Presentado por: YANETH EFIGENIA PEÑA FUENTES

A continuación, encontrará el paso a paso para el desarrollo de la actividad 5 del Seminario:

1. De forma individual el participante identificará una mujer trabajadora informal que asista al servicio de salud o que tenga acceso.  
Sra. Aura Gutiérrez mujer de 58 años con 2 hijos no viven con ella, ella vive sola con un perro y trabaja 3 horas diarias preparando el almuerzo a 2 niños.
2. Le preguntara cuál es su distribución de tiempo diariamente entre las tareas de cuidado del hogar, trabajo, familia y descanso.  
Es una mujer solitaria tiene familia extensa dentro del Municipio, pero no los visita y por la pandemia casi no sale, se la pasa con el perrito  
Refiere que se levanta sobre las 7 am organiza su hogar y luego desayuna ella y su perrito, antes salía a caminar ahora ya no, luego se alista y a las 10 30 a 11 se va para la casa allí están los niños y les ´repara el almuerzo, almuerzan y sobre las 2 regresa a la casa.  
Ya en la tarde mira sus novelas cena algo y se acuesta a dormir  
Es hipertensa controlada cada mes va a su cita y a reclamar medicamentos, tiene redes sociales wasap Facebook
3. Luego en un documento describirá esa distribución y planteará una estrategia de comunicación de información en salud que se ajuste a esa mujer en un tema relacionado a su bienestar.

Como la Sra. Aura hay muchas mujeres en el Municipio con diagnóstico de enfermedad crónica, que acuden regularmente a sus controles de salud y toman sus medicamentos de control, para ellas la información y educación que brinda el equipo de salud es de suma importancia, pienso que para este grupo de mujeres el servicio debe crear y/o fortalecer grupos de apoyo que puedan reunirse un día a la semana o bueno cuando a ellas les quede mejor y se realicen actividades de educación en salud frente a su patología pero a la vez que este grupo de apoyo sea también fuente de inspiración para realizar actividades alternas de bienestar, aprovechando las redes sociales compartir información para que otras personas se motiven y participen y aprendan.

Este ejercicio debe estar acompañado del plan integral de cuidado familiar que por lo menos una vez durante el trimestre el equipo de salud pueda visitar en su entorno hogar a su familia, muchas personas como ella están solas y pueden generar depresión, ansiedad entre otras.

Para mi esta seria una excelente estrategia de comunicación e información a trabajar con mujeres como doña Aura.