

**ADMINISTRACIÓN ZONAL
EUGENIO ESPEJO**

INFORME Nº 10 MAYO

COMERCIANTES AUTONOMOS DE LA SOCIACION JASSIEL

Modalidad	Presencial
Fecha:	09-05-2023
Tiempo:	1 hora
Hora:	15:30h
Temas tratados:	Promoción de Salud sexual y reproductiva en el Taller sobre Autocuidado y Prevención de cáncer de Ovario
Responsable del informe:	Carmen Viviana Gualoto Llamuca

Descripción:

En la fecha 09 de mayo del 2023 se trabajó el Taller sobre Autocuidado y además se logró socializar una fecha emblemática como es la prevención de cáncer de Ovario a comerciantes del Mercado Autónomo de la Asociación Jassiel, con un total de 10 participantes que permitieron interactuar en el proceso de información, educación, comunicación.

Introducción al tema

Objetivo: Motivar a las personas a la participación activa durante el desarrollo de la temática, propiciando en ellos la importancia del Autocuidado.

Dinámica de inicio: “La tortuga”

ACTIVIDAD 1

Lluvia de ideas sobre el conocimiento que mantienen las personas, para ello se les pide a los participantes que corroboren con una lluvia de ideas, con el fin de formar conceptos y acciones afirmativas sobre el tema y con ayuda del facilitador se explicará brevemente sobre;

¿Qué es Autocuidado? Preguntas generadoras:

¿Te cuidas?

¿Te valoras?

¿Te sientes acompañado?

ACTIVIDAD 2

Explicar brevemente que es el cáncer de ovario y sus generalidades y Entregar un afiche sobre prevención de cáncer de Ovario, para que de alguna manera puedan replicar esta información con sus familiares y la importancia de la prevención.

- ¿Qué es el cáncer de Ovario?
- ¿Cuáles son los signos y síntomas?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo a tener en cuenta?
- ¿Cuáles son los factores protección?

Prevención cáncer de ovario

Nuestros cuerpos son nuestros jardines
Nuestras decisiones, nuestros jardineros.



Qué es el cáncer

Es una enfermedad en la que se produce el desarrollo de las células cancerosas en el ovario, que se dividen y crecen en forma descontrolada.



Signos y síntomas

- Hinchazón o inflamación abdominal
- Sangrado Vaginal anormal
- Dolor en la zona pélvica
- Cansancio excesivo
- Cambios en los hábitos intestinales, como estreñimiento
- Necesidad frecuente de orinar

Factores de riesgo

- Antecedentes hereditarios
- Obesidad
- Problemas hormonales
- Consumo de drogas
- Inicio de la menstruación temprana
- Tener endometriosis



Factores de protección

- Utilizar métodos anticonceptivos orales
- Alimentación saludable
- Hacer ejercicio
- Control ginecológico (Ecografía)
- Lactancia materna
- No fumar

Conclusión:

Se logró crear un compromiso sobre **¿cómo puedo ser bueno conmigo mismo?** con cada uno de los participantes, Teniendo en cuenta que el Autocuidado favorece nuestra salud física, mental, promueve la autoestima y trae beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, teniendo en cuenta que muchas de ellas son prevenibles y dependen mucho de nuestros estilos de vida.

Finalizar con la Dinámica de grupo “La Ensalada”

CIERRE: Agradecimientos y despedida de la facilitadora del proyecto SIPS.

Objetivo: Sensibilizar a los y las participantes sobre la importancia del Autocuidado.
y concientizar la importancia de prevenir el cáncer de Ovario

Evidencia fotográfica:



ACCIONES	FIRMA
<p align="center">RESPONSABLE LCDA VIVIANA GUALOTO</p>	

