

**ADMINISTRACIÓN ZONAL
EUGENIO ESPEJO**

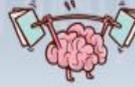
INFORME Nº 11 MAYO

MERCADO RUMIÑAHUI

Modalidad	Presencial
Fecha:	10-05-2023
Tiempo:	1 hora
Hora:	15:00h
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:	
<p>En la fecha 10 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 Rumiñahui, con un total de 19 participantes que permitieron interactuar en el proceso de información, educación, comunicación.</p> <p>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: “El hilo ”</p> <p>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?</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿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>RESPONSABLE LCDA VIVIANA GUALOTO</p>	



Identificación de la actividad

Viviana Guacoto

RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD:

Taller
Atención / Prevención Cáncer de Cuello
Mercado Ruminahui
Eugenio Espejo
10/05/2023

V: LACION ZONAL:
mm-aaa)

Datos del participante

Nombres y Apellidos	N° de cédula	Edad	Género			Nacionalidad				Autoidentificación Étnica						Discapacidad		Firma		
			Masculino	Femenino	LGBTIQ+	Ecuatoriana	Venezolana	Colombiana	Otra	Indígena	Afro - negro	Mulata	Montubia	Mestiza	Blanca	Otra	Si		No	Tipo
IRICIA GURCHUQUIN	171324755-7	51	X			X											X			Patricia Guacoto
ZMO GURCHUQUIN	171324755-7	48	X			X											X			Patricia Guacoto
ANA MAPASITA	020107727-7	53	X			X											X			Patricia Guacoto
ANA PORTUGAL	170878309-5	55	X			X											X			Patricia Guacoto
FANISO FUONR	1305094813	63	X			X											X			ALFONSO FUONR
VERORA OCAJO	34612540	60	X			X											X			VERORA OCAJO
ANA LAMBICHE	1702966324	69	X			X											X			ANA LAMBICHE
ORJIA CARRILLO	170273578-6	63	X			X											X			ORJIA CARRILLO
SONIA PACHA	171694864-4	40	X			X											X			SONIA PACHA
ANSELMO BUATO	1753619244	66	X			X											X			ANSELMO BUATO
ANITA BERON	170915743-0	52	X			X											X			ANITA BERON
ANITA	17276009-3	24	X			X											X			ANITA
ANITA	170383984-3	70	X			X											X			ANITA
ANITA	1704529634	66	X			X											X			ANITA
ANITA	1700639428	75	X			X											X			ANITA



Secretaría de Salud del DMQ
Dirección Metropolitana de Promoción, Prevención y Vigilancia de la Salud
REGISTRO DE ASISTENCIA

SALUD | **Quito**
Digno

FORM - 00

Identificación de la actividad: Taller
Autocuidado / Prevención Cáncer de Ovario
Mercedo Rumiñahui
Eugenio Espejo
10/05/2023

RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD: Yviana Gualoto

ACCIÓN ZONAL:
mm-aaaa)

Nombres y Apellidos	N° de cédula	Edad	Género			Nacionalidad				Autoidentificación Étnica						Discapacidad		Firma	
			Masculino	Femenino	LGBTIQ+	Ecuatoriana	Venezolana	Colombiana	Otra	Indígena	Afro-negro	Mulata	Montubia	Mestiza	Blanca	Si	No		Tipo
NGELES MOZIMA	1703839843	70	X	X		X								X			X		
Sa Marjela Guaman	1705241140	70	X	X		X								X			X		
cente Simbaña		61	X	X		X								X			X		