

10 OCTUBRE DEL 2022 / N. 005

BOLETÍN INFORMATIVO

FACULTAD DE SALUD

**SEMANA DE PROMOCIÓN
DE HABITOS DE VIDA
SALUDABLE
PAG. 2**

**DÍA INTERNACIONAL DE
LAS PERSONAS CON
MICROCEFALIA
PAG. 3**

**TALLER EDUCACIÓN
SEXUAL Y PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR
PAG.4**



Formando **líderes** para la
construcción de un nuevo
país en paz





FOTO TOMADA POR LIZETH MAECHA

SEMANA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

El pasado sábado 20 de septiembre del 2022 en la media torta de la Universidad de Pamplona durante la jornada matutina de 9:00 am a 12:00 pm, se llevó a cabo la celebración de la semana de hábitos de vida saludable en donde los programas de Nutrición y Dietética, enfermería, Terapia Ocupacional, Fisioterapia y Fonoaudiología, promovieron estrategias para una vida saludable.

El programa de Fisioterapia se enfocó en la prevención de lesiones osteomusculares, teniendo en cuenta las enfermedades que se pueden llegar a desarrollar durante el trabajo como por ejemplo el síndrome de Túnel Carpiano, en donde se enseñó que por medio de

ejercicios de automasaje en el cuello y tren superior se logra disminuir el cansancio durante la jornada laboral, además de prevenir lesiones a futuro.

Así como también el programa de Enfermería realizó una campaña de concientización frente al tabaquismo y el a exceso del consumo de alcohol, explicando los daños que traen a futuro este tipo de practicas, en el caso del consumo excesivo de cigarrillos y vape, puede llegar a ocasionar dificultades respiratorias y en el peor de los casos incluso cáncer, además el exceso de alcohol perjudica a órganos como el riñón llegando a ocasionar enfermedades como la cirrosis.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON MICROCEFALIA

El 30 de septiembre del año 2022 se celebró a nivel internacional El Día de la Concientización de la Microcefalia. Los estudiantes de 8° semestre de Fisioterapia, quienes realizan su labor en el centro de rehabilitación cardio-muscular, a cargo de la docente Diana Marcela Ortega, se trasladaron desde Cúcuta hasta Pamplona para poner en practica una actividad que pretendía mostrar como es la vida de las persona con microcefalia y concientizar a quienes no tenían idea de lo que conlleva vivir con esta enfermedad.

Las actividades se llevaron a cabo en el parque principal de la ciudad de Pamplona, dicho evento se conformó por 4 etapas. La primera actividad era la caja de las texturas, consistía en meter la mono en una caja para palpar el objetivo que estaba dentro de la misma, posteriormente debían explicar lo que sintieron sin poder hablar, utilizando únicamente sus ojos para expresarse. La segunda actividad era la ruleta de preguntas, en donde se le hacían preguntas básicas a los participantes para poder analizar cuanto conocimiento tenían frente al tema. La tercera actividad era la torre de legos, el objetivo era armar una torre de legos con los ojos cerrados y la cuarta actividad era tiro al blanco, manejando el equilibrio y movimientos laterales sin el uso de la vista, además contaban con experimento social donde un estudiante simulaba padecer la enfermedad, estando incapacitado de realizar movimientos o de comunicarse.



FOTO TOMADA POR ESTRELLA MORALES

La finalidad del evento era lograr representar como se sienten las personas con microcefalia, teniendo en cuenta todos los impedimentos a los que se enfrentan a la hora de comunicarse con las demás personas, pero que además estas limitantes físicas y cognitivas no los hacen menos humanos o menos merecedores de respeto, sino que por el contrario se debe recordar que "El amor no se mide".



TALLER EDUCACIÓN SEXUAL Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

El pasado sábado 24 de septiembre del 2022 en la jornada de la mañana se llevó a cabo el primer encuentro con veintiocho participantes entre ellos hombres, mujeres y niños del barrio la Esperanza El Tablazo de Cúcuta Norte de Santander.

Para apoyar las jornadas de Salud Mental organizada por del Servicio Jesuita a Refugiados, Colombia (JRS) y la Fundación Virgilio Barco, abordando dos talleres en temáticas de Educación sexual y Prevención de la violencia intrafamiliar cuyo objetivo fue informar y sensibilizar en las diferentes etapas de la vida mediante la psicoeducación la importancia del autocuidado.

En donde se dieron a conocer métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, mitos y verdades de la educación

sexual, además de los tipos de violencia intrafamiliar, rutas de atención y estrategias de control emocional que se pueden abordar en este tipo de situaciones.

Este encuentro fue dirigido por la docente asesora y psicólogos en formación que realizan su práctica formativa de noveno semestre del Programa de Psicología Facultad de Salud de la Universidad de Pamplona, bajo el convenio docencia servicio con la Fundación Virgilio Barco.

Mediante estrategias de intervención como psicoeducación, estrategias de empatía y cortometrajes logrando evidenciar en los asistentes, quienes participación con una actitud de disposición receptiva, escuchando de manera activa y reconociendo la importancia de los temas abordados.