

## Enfermería participó en la Brigada de Salud 2013

Los estudiantes de Enfermería organizaron actividades de promoción y prevención en salud durante la brigada que se realizó el 18 de abril en las horas de la tarde. En el evento se trataron temas acerca de los factores de riesgo cardiovascular, entre los cuales se encuentran, el alcoholismo, el tabaquismo, estilos de vida y el estrés. Asimismo también se presentó información sobre salud sexual y reproductiva sobre el cáncer de cuello uterino, métodos de planificación, y cómo realizar el autoexamen de testículos y de mama.

### Factores de Riesgo Cardiovascular

#### Alcoholismo

Durante la brigada se realizó el test de alcoholismo CAGE, el cual consta de cuatro preguntas sencillas: ¿Ha sentido alguna vez que debe dejar de tomar?, ¿le molesta que la gente lo critique cuando toma?, ¿Alguna vez se ha sentido culpable por tomar?, ¿Alguna vez ha sentido necesidad de tomar para calmarse? Con esta prueba los participantes pudieron detectar si tienen algún nivel de alcoholismo. También se presentaron videos relacionados con las falsas expectativas que las personas tienen alrededor de la bebida y se invitó a los asistentes a consumir alcohol responsablemente.



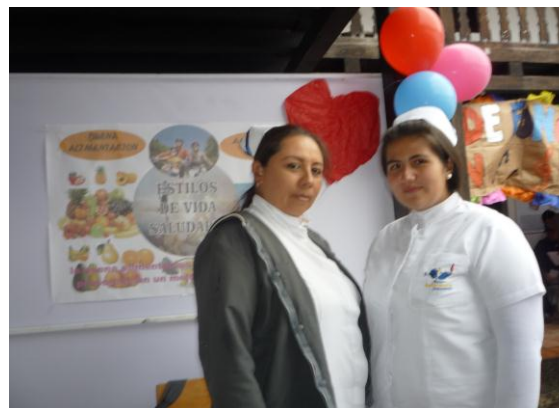
## Tabaquismo

Los futuros enfermeros aplicaron una prueba para medir los niveles de adicción al tabaco, también hablaron acerca de las enfermedades que se derivan del consumo de la nicotina, y de los componentes cancerígenos de un cigarrillo e información para prevenir futuros problemas en los jóvenes.



## Estilo de Vida Saludable

Se realizó capacitación sobre como tener un estilo de vida saludable a través de la actividad física, una buena alimentación basada en los grupos nutricionales, para evitar enfermedades como el estreñimiento entre otras.



## Estrés

Los estudiantes de Enfermería realizaron una actividad para enseñar a las personas una de las muchas formas para evitar el estrés. Se elaboró un pequeño cuarto con colchonetas en donde los asistentes a la brigada se quitaron los zapatos y se recostaron, mientras se les daba a escuchar música de la naturaleza, todo esto para recrear un ambiente en el que ellos se pudieran relajar.



Además se promovió la salud sexual y reproductiva en los jóvenes:

## Cáncer del cuello uterino

Estas actividades estuvieron centradas en la prevención de la enfermedad que se transmite por relaciones sexuales y que cada año cobra la vida de muchas mujeres en Colombia. Además de una charla informativa se entregaron plegables con el lema: “Vive tranquila, vive más, vive sin cáncer de cuello uterino, dónde se responden preguntas sobre qué es, cómo se previene este cáncer, con cuánta frecuencia hay que hacerse la citología, dónde realizársela y lo que se debe tener en cuenta para ello.



## Autoexamen de testículo y mama

Por medio de carteleras, se les enseñó a los asistentes cómo pueden realizarse el autoexamen de testículo o mama, para de esta forma prevenir el cáncer.



## Métodos Anticonceptivos

De la misma forma se hicieron carteleras y charlas acerca de los diferentes tipos de métodos anticonceptivos que pueden usar hombres y mujeres para prevenir enfermedades de transmisión sexual o embarazos.