

CLÍNICA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL  
INFORME DEL MES DE OCTUBRE 2022

**Plan de trabajo;** mes de sensibilización sobre el Cáncer de Mama y Próstata

**Objetivo** promover la detección temprana y el tratamiento adecuado a fin de prevenir, aumentar la supervivencia y reducir los efectos negativos de este tipo de cáncer.

**Objetivos Específicos:** Relacionar el grado de conocimiento sobre el Cáncer de mama, el auto examen de mama, las actitudes y práctica entre mujeres de 20 a 59 años que laboran en la institución.

**La prevención** es la clave para realizar una detección a tiempo. Tenemos todas las herramientas necesarias para defendernos sin miedo. Durante el mes de octubre celebramos el día Internacional de la lucha contra el Cáncer de Mama y Próstata, esta iniciativa creada por la Organización Mundial de la Salud. En la **Clínica de SSO** Dimos a conocer a la gran mayoría de la importancia de las técnicas de autoexploración mamaria, de las revisiones rutinarias, y como implementar hábitos de vida saludable nos brindan esperanza de que sí podemos combatir todos unidos contra el cáncer de mama y próstata que nos afecta a todos.

**ACTIVIDADES DE APOYO REALIZADA PARA LA PREVENCION PRIMARIA DEL CANCER DE MAMA Y PROSTATA;**

- ✓ No fumar
- ✓ Hacer de nuestra casa un lugar sin humo
- ✓ Evitar las bebidas alcohólicas
- ✓ Averiguar si estas expuesto a la radiaciones de altos niveles naturales en tu domicilio y toma medidas para reducirlos
- ✓ Evita la exposición excesiva al sol
- ✓ Haz ejercicios a diario y limita el tiempo que pasas sentado
- ✓ Come saludable; come cereales, lkegumbres y verduras, evita alimentos hipercalóricos, bebidas azucaradas limite el consumo de carnes rojas, y de alimentos con mucha sal
- ✓ Mantener un peso saludable
- ✓ Evita la exposición excesiva a

<b>Actividades de promoción y prevención; utilizando la herramienta pasaporte para una vida saludable</b>	
Control de los colaboradores citados en la clínica de SSO	Recomendaciones de los Estilos de vida Saludable
Tomar de presión arterial	Comer diariamente de todos los grupos de alimentos
Revisar los lugares de aplicación de inyección de insulina	Aumentar el consumo de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• frutas,</li> <li>• vegetales frescos de muchos colores</li> </ul>
Monitoreo ; tratamiento	Evite: <ul style="list-style-type: none"> <li>• el consumo de alcohol</li> <li>• Soda</li> <li>• Té frío</li> <li>• Bebidas azucaradas</li> <li>• Alimentos altos en sal</li> </ul>
Vestimos de suéter de color rosado todos los viernes del mes de octubre	Mes de Sensibilización durante el mes de octubre
Durante la visita se le brinda la oportunidad de conversar sobre cualquier otro problema que tenga	Tome agua durante todo el día y disfrútela

Participación del curso soporte vital básico	2
Planificación de las actividades del mes de octubre	3
Toma de Hisopados	5
Evaluaciones de reintegro post Covid-19	1
Evaluaciones pre-laboral	1
Casos positivos	1
Rondas en los puestos de trabajo:  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pausas activas</li> <li>✓ Loncheras saludables</li> </ul>	PRN
Reuniones Administrativas	6
Actividades Docente: como Expositoras	1
Continuamos con la Vigilancia Epidemiológica: Enfermedades crónica Inmune suprimido Contactos de casos confirmados Tipo de contacto: Familiar ,social, Laboral	PRN

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DURANTE EL MES DE OCTUBR**

**Consultas:**

Referencias	5
Captación de Exámenes	7
Reintegro	1
Electrocardiograma	0
Recetas Familiares	3
Crisis Hipertensivas	0
Accidentes laborales	3

**Lanzamiento de la Cinta Rosada y Celeste**



Lcda. Adriana Bryan



Corte de cinta Dra. María Barnett de Antinori,  
Dra. Anyuri Ortiz



Sud- Directora General, Dra.  
María Barnett



Enf. Ana María Gudiño



Personal Administrativo



## Cierre de la Cinta Rosada y Celeste

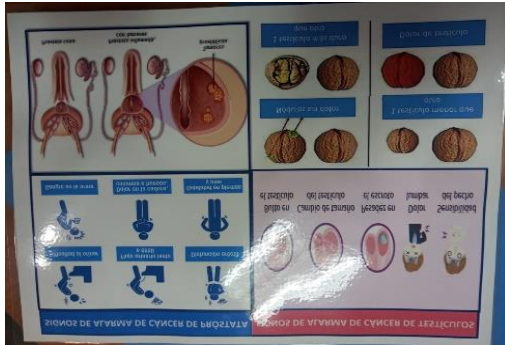


### Palabras por la Miss Ana María Gudiño

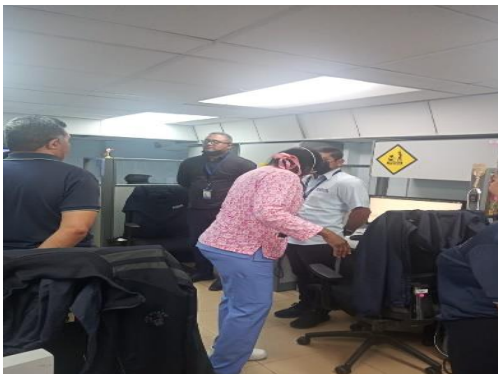
El cáncer es uno de los principales problemas de salud. Engloba a un conjunto de enfermedades que tienen un origen multicausal. Los tumores con mayor impacto en la salud son pulmón, próstata y color rectal en los hombres y mama y colorrectal en las mujeres.

Las mejores estrategias para evitar el cáncer son las basadas en la prevención primaria y en el diagnóstico precoz. Se estima que entre el 80-90% de los cánceres son prevenibles.

**ACTIVIDADES DE PROMOCION**



Signos de Alarma de Cáncer de Próstata



Departamento de Informática



Infraestructura

## AUTO EXAMEN DE MAMA



Sección de Ornato y Aseo



Depto. De Presupuesto

Un autoexamen de mamas es una inspección se realiza por tu cuenta. Para conocer mejor el estado de las mamas, usas los ojos y las manos para determinar si hay algún cambio en su aspecto y composición. También lo podemos realizar en casa para buscar cambios o problemas en el tejido mamario. Muchas mujeres sienten que hacer esto es importante para su salud.



## Actividad Realizada

### Charla Magistral

#### Tema: Papiloma Humano



#### Facilitador:

Dr. Ernesto Domínguez, Ginecólogo Oncólogo

Es la enfermedad de transmisión sexual (que antes se conocían como enfermedades venéreas), más común que existe. Usualmente, el papiloma humano es inofensivo y desaparece por sí solo, pero algunos tipos del virus pueden causar verrugas genitales o cáncer.



