
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN		SIG-FR-01	
	Formato		Versión: 01	
	Modelo para la elaboración de actas general		Aprobado: Acta No 006 del 27 de Junio del 2015	

ACTA No. 007					
Capacitación	Reunión de autocontrol		Inspección	Baja de bienes o dispositivos	
Lugar:	CEDIM		Fecha:	14/10/2022	Hora:
Objetivo: Presentar a los colaboradores los mecanismos para la prevención de cáncer de mama					
Organizada por:	Stella Umaña Artunduaga		Cargo:	Asesora de calidad	
Temas a Tratar			Responsable		
Concepto de cáncer			Asesora de calidad		
Como prevenirlo el cáncer			Asesora de calidad		
Promoción y prevención de acuerdo a lo establecido en la resolución 3384 DEL 2000.			Asesora de calidad		
Ruta integral de cáncer en CEDIM IPS			Asesora de calidad		
DESARROLLO DE LA AGENDA					
<p>El cáncer de seno o de mama, es una enfermedad que se presenta cuando las células mamarias malignas comienzan a crecer de manera anormal y desordenada que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual tiene la capacidad de invadir a otros órganos. El tumor se puede palpar como una masa o bulto. El cáncer de seno ocurre casi exclusivamente en las mujeres, pero los hombres también lo pueden padecer (es poco común). La confirmación de que el tumor es maligno se realiza a través de una biopsia</p> <p>Como prevenirlo el cáncer: Usted puede reducir su riesgo de adquirir cáncer tomando decisiones saludables como mantener un peso saludable, evitar el tabaquismo, limitar la cantidad de alcohol que consume y proteger su piel del sol. Promoción del autoexamen de mama y la identificación de señales de alarma o factores de riesgo para cáncer de mama y el uso de los servicios de tamización para cáncer de mama</p> <p>Prácticas de detección temprana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración médica: A partir de los 40 años, examen clínico de la mama mínimo una vez al año, realizado por el médico 2. Mamografía: La mamografía es recomendada a partir de los 50 años y debe realizarse cada dos años. En CEDIM, te ofrecemos este servicio. Pregunta por nuestra Ruta Integral de cáncer 3. Autoexamen de mama: Realizarlo a partir de los 20 años cada mes, 8 días después de la menstruación. Realiza tu rutina mensual del autoexamen de seno. <p>Factores protectores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza 30 minutos diarios de ejercicio, mínimo 5 días a la semana. ✓ Evita el sobrepeso, llevando una alimentación balanceada. ✓ Consume 5 porciones al día entre frutas y verduras. ✓ Disminuye el consumo de grasas, harinas, azúcar y sal. ✓ Evita el consumo de alcohol y de tabaco. ✓ La lactancia materna desempeña un papel en la prevención del cáncer de mama. Cuanto más tiempo se amamante, mayor será el efecto protector. <p>El autoexamen mamario es un método valioso en la prevención y diagnóstico precoz del cáncer de mama. Continuación se brinda recomendaciones para prevenir esta enfermedad</p>					



¿Cómo hacerse un AUTOEXAMEN de MAMA?



- 1** Con tus brazos abajo, observa posibles cambios en tus senos. Repetir con tus manos en la cadera.
- 2** Pon tus manos detrás de tu cabeza y observa si hay cambios en la superficie de tus senos.
- 3** Presiona suavemente tu seno haciendo pequeños círculos para detectar pequeñas masas. Repetir con el otro seno.
- 4** Presiona con cuidado cada pezón en búsqueda de secreciones.
- 5** Repite los pasos 3 y 4, pero acostada.

Octubre: Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama.
TÓCATE PARA QUE NO TE TOQUE






SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

SIG-FR-01



Formato

Versión: 01

Modelo para la elaboración de actas general

Aprobado: Acta No 006 del
27 de Junio del 2015





COPIA CONTROLADA



CEDIM		GESTION DE TALENTO HUMANO		Forma		TM FR 22
		(Unidad de Asesoría del Desarrollo y Entero)				Versión: 01
						Aprobado: Acta No 006 del 27 de Junio del 2015
FECHA:	19/10/2022	RESPONSABLE:	Stella Yvonne Alfardungy	CARGO:	Coordinadora SIA	
OBJETIVO:	Reunión al cliente externo por medio de un correo para la prevención de conflictos de interés					
NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS	IDENTIFICACION	CARGO	PROCESO/ENTIDAD	TELÉFONO	CORREO	FIRMA
Nilda Saldívar	41035204					<i>[Firma]</i>
David Pérez	55161572					<i>[Firma]</i>
Daniel Soto	578555					<i>[Firma]</i>
Paula Patricia Vazquez	4409515					<i>[Firma]</i>
Carla Orosio	4409515					<i>[Firma]</i>
Sara Mercedes H.	40773961					<i>[Firma]</i>
Marta Zúñiga	4134048					<i>[Firma]</i>
Patricia Pérez	4134048					<i>[Firma]</i>
Edy José Céspedes	41025532					<i>[Firma]</i>
Yvonne Nelly Saldívar	4076586					<i>[Firma]</i>
Olivia María Espino	4076586					<i>[Firma]</i>

COMPROMISOS

Acción a realizar	Responsable	Fecha
-------------------	-------------	-------

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	SIG-FR-01	
	Formato	Versión: 01	
	Modelo para la elaboración de actas general	Aprobado: Acta No 006 del 27 de Junio del 2015	

Realizar el autoexamen de mama cada mes	Todos los colaboradores	31-12-2022
Realizar la mamografía cada dos años a partir de los 50 ^a años	Todos los colaboradores	31-12-2022

No siendo más el motivo de la presente reunión se da por terminada siendo las AM/PM. Firman los que en ella intervinieron diligenciando el formato SGC-FR-04 Listado de Asistencia del Cliente Interno y Externo.

COPIA CONTROLADA