

SIGUE LAS RECOMENDACIONES DADAS POR ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA PARA EVITAR EL COVID 19:

MEDIDAS A TENER EN CUENTA ANTES DE IR A TRABAJAR O DE COMPRAS AL MERCADO

- A TRAVÉS DE WHATSAPP, MESSENGER Y EL FACEBOOK DE CUMPLIÓ CON ESTE PROYECTO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA.

Durante el estado de Emergencia decretado por el gobierno los ciudadanos han tenido que cumplir con ciertos protocolos de bioseguridad para evitar el contagio con la Covid19, por ello estudiantes de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Angeles de Chimbote, llevaron a cabo la charla virtual "Procedimientos a seguir antes y después de ir al trabajo o al mercado para mitigar el contagio del coronavirus".

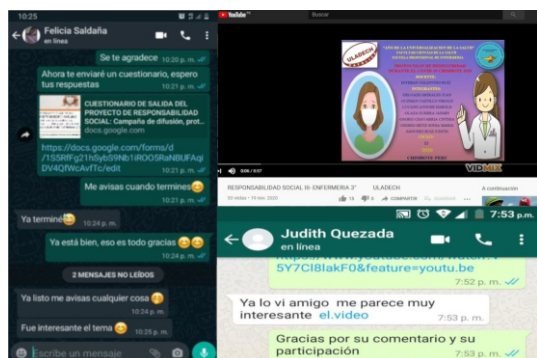
Este proyecto de Responsabilidad Social Universitaria se inició elaborando un diagnóstico de necesidades en los niveles de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la población contagiada de coronavirus. Entendiendo sus competencias de formación profesional optaron por trabajar en el nivel de la prevención del contagio, que es una de las principales necesidades existentes en la población, pues existe una cultura del estar enfermo para recién darle importancia a la salud.

La información que se entregó a la población beneficiaria trató de asuntos relacionados al origen, los síntomas, las formas de contagio, las medidas de prevención y los protocolos a seguir para no poder contagiarse con el coronavirus.

Los medios empleados para brindar la información fueron el Whatsapp, el Messenger, el Facebook entre otros, y los materiales que mejor se ajustaron en esta oportunidad fueron los videos y las infografías. En menor escala los estudiantes utilizaron diapositivas.

Después de haber ejecutado el proyecto se procedió a evaluar los resultados, llegando a las siguientes conclusiones: primero, fue beneficiosos para las personas que recibieron esta información ya que se les brindó información de cómo actuar cuando tengan que salir a comprar al mercado o a su trabajo y así evitar contagiarse de COVID 19.

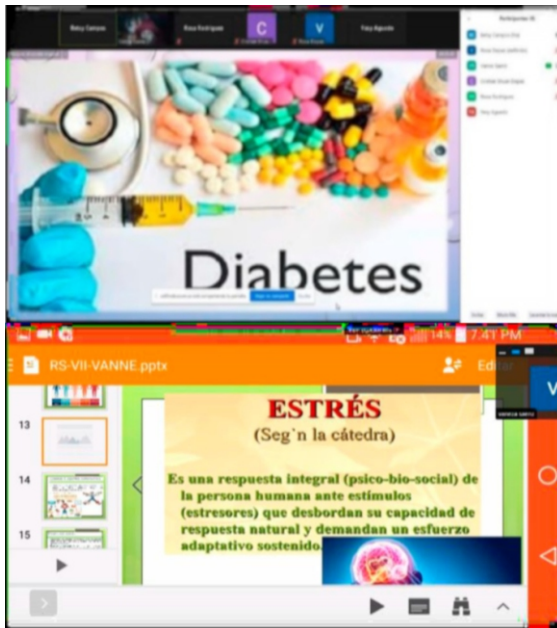
Segundo, contribuyó a consolidar los conocimientos sobre el coronavirus que todo profesional de salud debe saber, además con la ejecución de esta actividad se refuerza la capacidad de liderazgo de los estudiantes para interactuar con las personas y así conocer la idiosincrasia de nuestros pueblos.



PROYECTO DE SSU FUE EJECUTADO POR ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA FILIAL DE HUARAZ:

HUARAZ: EXITOSO SERVICIO SOCIAL UNIVERSITARIO SOBRE PREVENCIÓN EN SALUD FÍSICA

- LOS 90 BENEFICIARIOS SE MOSTRARON AGRADECIDOS DE LAS CHARLAS Y TALLERES VIRTUALES VÍA WHATSAPP Y GOOGLE MEET.



En cumplimiento de la asignatura de Responsabilidad Social VII, estudiantes de la carrera profesional de Enfermería de la ULADECH Católica de la filial de Huaraz, ejecutaron el proyecto de Prestación de Servicio Social Universitario de Prevención en Salud Física 2020, a través de charlas y talleres virtuales.

Para la ejecución de sus proyectos desarrollando 12 temas, cada estudiante seleccionó de manera intencionada a 5 beneficiarios. Estando conformado el grupo por 18 estudiantes se llegó a atender a más de 90 beneficiarios; por cuanto algunos estudiantes atendieron por encima del número de participantes establecidos.

Utilizando recursos virtuales como el WhatsApp y Google meet, se inició a desarrollar los temas tratados, entre los cuales figuraban: Pausas Activas, que son descansos después de una larga jornada de trabajo y que se desarrolla a través de ejercicios que ayuda a reducir la fatiga muscular, además a prevenir problemas osteomusculares, disminuye el estrés, reduce la tensión muscular, fortalece la capacidad de concentración, estimula la circulación y ayuda a recuperar la energía.

Utilizando recursos virtuales como el WhatsApp y Google meet, se inició a desarrollar los temas tratados, entre los cuales figuraban: Pausas Activas, que son descansos después de una larga jornada de trabajo y que se desarrolla a través de ejercicios que ayuda a reducir la fatiga muscular, además a prevenir problemas osteomusculares, disminuye el estrés, reduce la tensión muscular, fortalece la capacidad de concentración, estimula la circulación y ayuda a recuperar la energía.

Otro tema fue el Lavado de Manos: los beneficios y la forma correcta del lavado de mano para prevenir el contagio de Covid- 19, la diarrea, infecciones respiratorias y otros. También Higiene Corporal, concepto básico de higiene personal, el aseo, limpieza, el lavado de manos, la ducha diaria, higiene de pies, el aseo de uñas, higiene a los oídos, higiene sexual, su importancia en el cuidado de la salud. Control de Peso Corporal, importancia en la prevención de la salud; Estrés, es un estado de tensión física o emocional, las causas para el estrés son el factor económico, sobrecarga de trabajo, desorden y conjunción, existen 2 tipos de estrés; el uno es agudo y el otro es estrés crónico, cada uno se manifiesta de distintas formas, otros con dolor de cabeza, falta de concentración, pérdida o aumento de peso y problemas de ansiedad, técnicas para manejar el estrés como hacer ejercicio, mantener una dieta saludable, cambio de percepción, etc.; Diabetes, manifestaciones y cuidado; Hipertensión Arterial, definición referido por MINSA, donde manifiesta las causas, tratamiento y prevención de la hipertensión arterial, causas, factor de riesgo, tratamiento y prevención; Obesidad, causas, consecuencias y prevención.

Anemia, causas, consecuencias, prevención con una alimentación balanceada; Covid19, contagio, consecuencias y protocolos de barrera ante este virus; Infección de Transmisión Sexual (ITS), causas, consecuencias, tratamiento y la prevención; Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 11, velar por una sociedad sostenible, resiliente y segura; Planificación Familiar, para la reducir los embarazos riesgosos y postergar la gestación hasta encontrar en condiciones adecuadas de salud, reducir embarazos no deseados.

Semana a semana, los estudiantes preocupados por la participación constante y activa de sus beneficiarios se comunicaron a sus teléfonos y al WhatsApp, a fin de que cada participante aproveche al máximo la importancia de la prevención de la salud física.

El Servicio Social Universitario, contribuyó a la mejora de condiciones de vida de los beneficiarios, porque se dio a conocer 12 temas, diferentes en cada semana en donde los participantes manifestaron que desconocían los temas y no lo practicaban, pero se han comprometido poner en práctica para cuidar su salud.

Al término del Servicio Social Universitario, los beneficiarios expresaron su gran satisfacción evidenciado en los resultados de la encuesta vía online.