

INFORME JORNADA DE SALUD INTEGRAL

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Hospital Departamental San Rafael de Zarzal

Fecha: 08 de marzo de 2026

Lema: "Cuidar de ti, es un acto de amor propio"



1. INTRODUCCIÓN

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el Hospital Departamental San Rafael de Zarzal desarrolló una Jornada de Salud Integral el día 08 de marzo de 2026, orientada a promover el bienestar físico, emocional y mental de las mujeres del municipio y del talento humano institucional.

Esta jornada se enmarcó en el fortalecimiento de estrategias de promoción y prevención en salud, reconociendo la importancia del autocuidado como eje fundamental para la calidad de vida. Bajo el lema "Cuidar de ti, es un acto de amor propio", se buscó generar espacios de bienestar, reflexión, atención y reconocimiento del valor de la mujer en la sociedad.

2. JUSTIFICACIÓN

La conmemoración del Día Internacional de la Mujer representa una oportunidad significativa para visibilizar la importancia del cuidado integral de la salud femenina, así como para promover acciones que contribuyan a la prevención de enfermedades, el fortalecimiento de la salud mental y el reconocimiento de los derechos de las mujeres.

Desde el sector salud, es fundamental generar espacios que no solo aborden aspectos clínicos, sino también emocionales y sociales, permitiendo un enfoque integral de atención. Esta jornada respondió a la necesidad de sensibilizar tanto a la comunidad como al personal

institucional sobre la importancia del autocuidado, la salud emocional y el acceso a servicios de salud.

3. OBJETIVO GENERAL

Promover el autocuidado integral de la salud de las mujeres mediante el desarrollo de actividades educativas, preventivas y de bienestar, que fortalezcan el autocuidado, la salud mental y el acceso a los servicios de salud institucionales.

4. RELEVANCIA INSTITUCIONAL DE LA CONMEMORACIÓN DEL DÍA DE LA MUJER

Para el Hospital Departamental San Rafael de Zarzal, la conmemoración del Día Internacional de la Mujer representa un espacio estratégico para:

- Fortalecer la humanización de los servicios de salud.
- Promover la equidad de género y el reconocimiento del rol de la mujer en la sociedad.
- Incentivar el acceso oportuno a programas de promoción y prevención.
- Reconocer y valorar el aporte del talento humano femenino dentro de la institución.
- Esta jornada se consolida como una acción institucional alineada con los principios de atención integral, humanizada y centrada en el usuario.

5. OFERTA DE SERVICIOS Y PROGRAMAS

Durante la jornada se socializó y promovió el acceso a los siguientes servicios institucionales:

Medicina general

Odontología

Planificación familiar

Vacunación

Servicios amigables

Toma de exámenes y pruebas rápidas

Prevención de cáncer de mama y cuello uterino

Educación preconcepcional

Atención en salud mental

Estos servicios fueron presentados como herramientas clave para el cuidado continuo de la salud de las mujeres en sus diferentes ciclos de vida.

6. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

La jornada incluyó actividades centradas en el bienestar físico, emocional y social de las participantes:

Actividad 1: ¡MUJER!: “AMARTE ES LA CLAVE”

Espacio orientado al manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional y físico mediante la realización de masajes relajantes enfocados principalmente en la zona de hombros y cuello.

Para el desarrollo de esta actividad, se dispuso de un ambiente cómodo y tranquilo, que incluyó un sillón ergonómico que favoreció la relajación de las participantes. Asimismo, se contó con el apoyo de una profesional capacitada en técnicas de masaje, quien brindó atención personalizada, permitiendo disminuir tensiones musculares asociadas al estrés laboral y cotidiano.

Adicionalmente, se utilizó un masajeador eléctrico con diferentes niveles de intensidad, lo que permitió adaptar la experiencia a las necesidades de cada participante, potenciando los beneficios terapéuticos de la actividad.

Este espacio no solo contribuyó al alivio físico, sino que también promovió la importancia del autocuidado, la pausa activa y la conexión con el bienestar emocional, reforzando el mensaje institucional sobre el amor propio como eje fundamental de la salud integral.

Actividad 2: “CADA MUJER TIENE UNA BELLEZA ESPECIAL”

Se desarrolló una sesión de maquillaje dirigida a las participantes, fortaleciendo la autoestima, la confianza personal y el reconocimiento de la belleza individual.

Actividad 3: “COMER SANO ES UN ACTO DE AMOR PROPIO”

Se brindó un snack saludable compuesto por yogur artesanal acompañado de galletas bajas en azúcar y grasas saturadas, promoviendo hábitos de alimentación saludable.

Actividad 4: “MUJER EL VERDADERO VALOR ERES TÚ”

Se entregaron tarjetas con mensajes enfocados en el valor de la mujer y la importancia del cuidado de la salud mental y emocional, generando espacios de reflexión y motivación personal.

Actividad 5: "TÚ AUTOIMAGEN Y ACTITUD SON TÚ DETERMINACIÓN"

En el marco de la jornada, se dispuso un espacio simbólico y participativo mediante la elaboración de una estructura decorativa en forma de celular, diseñada especialmente para que las mujeres asistentes pudieran tomarse una fotografía como recuerdo significativo de la actividad.

Esta estrategia tuvo como propósito fortalecer la autoestima, la autoimagen positiva y el reconocimiento del valor personal, promoviendo un mensaje de empoderamiento femenino. A través de esta actividad, se incentivó a las participantes a reconocerse como mujeres valiosas, importantes y fundamentales en los diferentes ámbitos de su vida, incluyendo la institución, la familia y la sociedad.

El espacio, ambientado de manera creativa y con mensajes alusivos al amor propio y al cuidado integral, permitió generar momentos de integración, alegría y reflexión, convirtiéndose en una experiencia significativa que reforzó el lema institucional: "Cuidar de ti, es un acto de amor propio".

Asimismo, las fotografías tomadas se consolidaron como un recuerdo tangible de la jornada, fortaleciendo el sentido de pertenencia, la motivación y el reconocimiento del rol de la mujer tanto en el entorno laboral como comunitario.

Actividad 6: "FELIZ DÍA MUJER" – TALENTO HUMANO

El área de Talento Humano, con el acompañamiento del Gerente del hospital Julián Andrés Correa, realizó un reconocimiento especial a las mujeres trabajadoras de la institución mediante la entrega de una vela aromatizada en forma de flor, acompañada del mensaje:

"Que tu luz brille siempre, con la fuerza, la inteligencia y la determinación que te hace única."

Este gesto simbólico fue una expresión de gratitud por el compromiso, la dedicación y el aporte de las mujeres al crecimiento institucional.

7. IMPACTO DE LA JORNADA EN LA COMUNIDAD EN GENERAL

La realización de esta jornada generó un impacto positivo significativo tanto en las usuarias como en el talento humano institucional:

Fortalecimiento del bienestar emocional y autoestima de las participantes.

Promoción de hábitos de autocuidado y vida saludable.

Mayor sensibilización frente a la salud mental y emocional.

Incremento en el conocimiento sobre los servicios institucionales disponibles.

Reconocimiento y valoración del rol de la mujer dentro de la institución y la comunidad.

Generación de espacios de integración, motivación y humanización en el entorno laboral.

8. CONCLUSIONES

La Jornada de Salud Integral en conmemoración del Día Internacional de la Mujer cumplió satisfactoriamente con su propósito de promover el autocuidado, el bienestar integral y el reconocimiento del valor de la mujer.

Las actividades desarrolladas permitieron abordar la salud desde un enfoque holístico, integrando componentes físicos, emocionales y sociales, lo cual fortalece la calidad de la atención brindada por la institución.

Asimismo, se evidenció que este tipo de espacios contribuyen significativamente a la humanización de los servicios de salud, al fortalecimiento del clima organizacional y al posicionamiento del hospital como una institución comprometida con el bienestar de la comunidad.

Se recomienda continuar implementando este tipo de jornadas, fortaleciendo la participación interinstitucional y ampliando la cobertura de los programas de promoción y prevención en salud.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

DECORACIÓN DEL ESPACIO CON MENSAJE SIGNIFICATIVO



ESPACIO PARA LA FOTO DE RECUERDO



8^o Día
Marzo Internacional de la
Mujer



Cuidar de ti,
es un acto de
amor propio

Hospital Departamental
San B. L.



ZONA DE MAQUILLAJE





ZONA DE MASAJES RELAJANTES





MENSAJES RECONOCIMIENTO DE MUJERES PARA MUJERES





ENTREGA DE TARJETAS CON MENSAJES SIGNIFICATIVOS





ENTREGA DE DETALLES A LAS MUJERES TRABAJADORAS DEL HOSPITAL POR PARTE DEL GERENTE EN COMPAÑÍA DE TALENTO HUMANO



DETALLE ENTREGADO A LAS MUJERES DEL HOSPITAL



EDUCACIÓN PRECONCEPCIONAL



PROGRAMA DE VACUNACION



EDUCACIÓN EN PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA Y CUELLO UTERINO



CAPTACIÓN DE USUARIAS PARA EL PROGRAMA DE SERVICIOS AMIGABLES



CONSULTA CON MEDICINA GENERAL



TOMA DE EXÁMENES Y PRUEBAS RÁPIDAS



CONSULTA ODONTOLÓGICA Y DE HIGIENE ORAL



SNACK PARA CONSENTIR A LAS PARTICIPANTES





EVIDENCIAS DE VIDEOS INSTITUCIONALES CON EL APOYO DEL AREA DE COMUNICACIONES

Video 1 de sensibilización y promoción a las MUJERES en redes sociales

<https://www.instagram.com/reel/DVdw3MUDvqL/>

<https://www.facebook.com/share/r/18LhiW7W53/>

Video 2 publicitario de promoción e invitación a las MUJERES en redes sociales

<https://www.instagram.com/p/DVgdAb1jsp1/>

<https://www.facebook.com/share/r/1C9FZ3oqQi/>

Video 3 Mensajes de reconocimiento, fortaleza y valentía de mujeres para otras mujeres

<https://www.instagram.com/reel/DVtXumWDamj/?igsh=MXhmM2xheWtxd3h4eg==>