

Carta N° 010 - 2024

Cusco, 28 de Agosto del 2024

Señores:

DR. WASHINGTON CARAZAS GAMARRA
DIRECTOR GENERAL DE LA IESPP – "GREGORIA SANTOS".
Pasaje Amauta N° 152 – Sicuani

ING. MIGUEL ANGEL BONIFACIO ESCUDERO
DINAMIZADOR DE EVA DEL IESPP "GREGORIA SANTOS"

IESPP "GREGORIA SANTOS"	
MESA DE PARTES	
N° Expediente	2162
Fecha:	28 AGO. 2024
Hora:	10:06 a
Firma:	4

Pte.-

Referencia: QUINTO ENTREGABLE de la Orden de Servicio N° 355 - 2024 UE 300

Es grato dirigirme a usted, en atención al QUINTO ENTREGABLE del segundo producto a entregar que indica "Elaborar un listado de la bibliografía relacionada a la promoción de la salud para ser compartida con los estudiantes del IESP/EESP, ello de manera articulada con el dinamizador (para colocar la información en el espacio del entorno virtual de aprendizaje). Elaborar un informe sobre la charla realizada a los estudiantes dando a conocer el material seleccionado e indicar la importancia de los mismos (incluye consultas bibliográficas, evidencias escritas y visuales)".

Por lo tanto hago llegar la presente con la finalidad de remitir la información de la bibliografía para ser compartida en los espacios del entorno virtual de la institución.

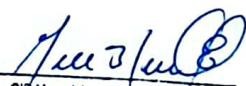
Por lo cual se adjunta en físico y virtual la bibliografía, relacionada a la promoción de la salud para su publicación correspondiente.

Agradeciendo la atención mostrada, sin otro en particular me despido de usted,

Atte.


Zenaida Sumire Rojas
DNI: 45623782
TÉCNICA EN ENFERMERÍA

Responsable (e) Servicio Soporte Medico
IESPP "Gregoria Santos"


Ing. CIP Miguel Angel Bonifacio Escudero
Ingeniero en Informática y de Sistemas
Reg. CIP N° 183640
28/08/2024

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
IESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI


Prof. Lucio Ccansaya Banda
1° B° JEFE B y E



**SIN PROTECCION NO
HAY ACCION**
(Afiche de prevención de las
ITS, y embarazos NO
deseados)

Sin protección **NO** hay acción



El uso del **condón** previene los **embarazos no deseados**, las infecciones de **Transmisión Sexual** y el VIH

GRATIS EN LOS
ESTABLECIMIENTOS
DEL MINISTERIO DE
SALUD

Para más información llama gratis al ☎ 113 SALUD opción 3



PERÚ

Ministerio
de Salud



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO

"GREGORIA SANTOS"

SICUANI-CANCHIS-CUSCO

AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED



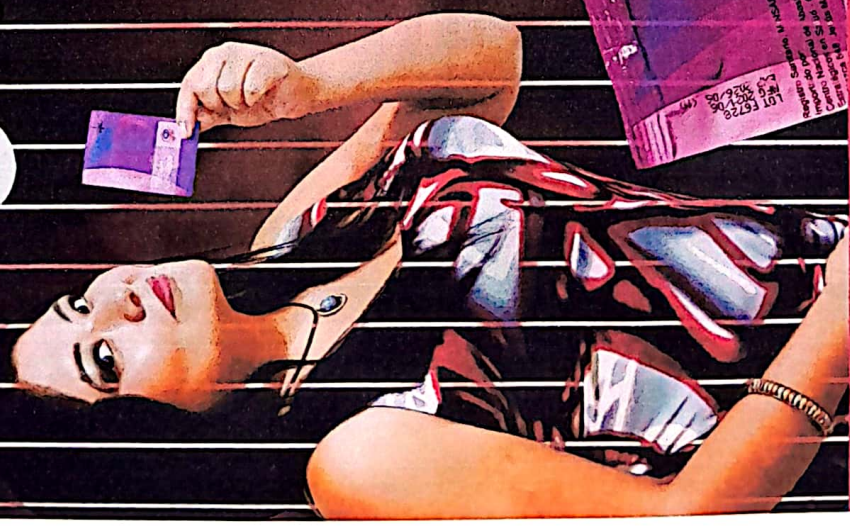
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI

[Signature]
Prof. Lucio Ccansaya Banda
V B° JEFE B y E

Sin protección NO hay acción



El uso del **condón** previene los **embarazos no deseados**, las **infecciones de Transmisión Sexual** y el **VIH**



GRATIS EN LOS ESTABLECIMIENTOS DEL MINISTERIO DE SALUD

Para más información llama gratis al 113 SALUD opción 3



Ministerio de Salud



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"GREGORIA SANTOS"
SIGUANÍ - CANCHIS - CUSCO
AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED



Disfruta tu sexualidad **saludable** y responsablemente



Usando condón de seguridad doble protección.



Para que el condón sea efectivo úsalo correctamente.

Sigue las siguientes recomendaciones:

1



Abre el envoltorio del condón femenino

2



Deja la abertura externa hacia afuera

3



Coloca el anillo interno dentro de la vagina

4



Retira el condón femenino con papel higiénico

Comprueba la integridad del empaque y revisa la fecha de caducidad

Acércate a cualquier establecimiento del **Ministerio de Salud** para recibir orientación y condones de forma **gratuita**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SIGUANÍ

Prof. Lucio Causaya Bana
V B° SEFE B y 12

Disfruta tu sexualidad *saludable* y responsablemente



Usando condón
aseguras doble
protección.



Para que el condón
sea efectivo úsalo
correctamente.

Sigue las siguientes recomendaciones:

1



Abre con cuidado
el empaque

2



Aprieta la punta para
que no quede aire

3



Colócalo y
desenróllalo

4



Retíralo, envuélvelo
y deséchalo

Acércate a cualquier establecimiento del
Ministerio de Salud para recibir orientación
y condones de forma **gratuita**

Comprueba la
integridad del
empaque y revisa la
fecha de caducidad



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE ESTADO - CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SUCUNI
[Signature]
Prof. Lucio Ceansaya Banda
1º Bº DEFE R y E



LA ANEMIA

(Afiche de Promoción de
consumo de alimentos ricos
en Hierro)

LA ANEMIA

Para prevenir la **ANEMIA**
dale alimentos ricos en **hierro**

Es una enfermedad que se origina por la falta de hierro. Afecta principalmente a niñas y niños menores de 3 años, gestantes y a mujeres adolescentes. La anemia puede ocasionar parto prematuro, bajo peso al nacer, bajo rendimiento escolar, aumento de riesgo de infecciones e inadecuado desarrollo cerebral en una niña o niño.

En algunos casos los síntomas pueden ser:



Cansancio
y palidez



Pérdida de
apetito



Irritabilidad



Incremento
de sueño



Mareos

¿Cómo prevenir la ANEMIA?

- ✓ Consumiendo alimentos de origen animal ricos en hierro: sangrecita, bazo, hígado, bofe, carne roja y pescado de carne oscura.
- ✓ Con lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de edad.
- ✓ Con hierro en gotas desde los 4 meses de edad.
- ✓ Con micronutrientes desde los 6 meses.



TRATAMIENTO:

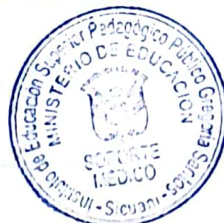
- ✓ Con gotas o jarabe de hierro para bebés y niños con anemia, según recomendaciones del médico
- ✓ Con tabletas de sulfato ferroso y ácido fólico para gestantes y mujeres adolescentes



PERÚ
Ministerio
de Salud



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"GREGORIA SANTOS"
SICUANI-CANCHIS-CUSCO
AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EEBPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI
Prof: Lucio Ecansaya Banda
V° B° SEFE B y E

Vive
Saludable
sin ANEMIA

RECETA

Chaufa de sangrecita

Ingredientes (una ración)

- » 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- » 5 cucharadas de arroz graneado con zanahoria y pimienta picado en cuadraditos
- » 1 cabeza de cebolla china
- » 1 cucharada de aceite vegetal

Para más
información sobre
anemia
llama gratis
al **113**

Preparación

1. Granear el arroz con zanahoria y pimienta.
2. En una sartén, freír la sangrecita sancochada y picada. Agregar la cebolla china picada.
3. Mezclar el arroz graneado con la preparación anterior y luego servir.



Para prevenir, detectar y tratar la anemia visita el
establecimiento de salud más cercano a tu domicilio.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI

Prof. Lucio Ccahsaya Banda
V° B° JEFE B y E



HAZTE LA PRUEBA

(Afiche para la promoción de
tamizaje de pruebas de VIH)



**¡PONTE
A PRUEBA!**
Hazte la prueba de VIH

**1 de cada 5
personas
convive con el
VIH sin saberlo**

Hazte la prueba de VIH

Para más información llama gratis al ☎ 113 SALUD opción 3



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GER. CUSCO - CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SICUANI

Prof. Lucio Ceansaya Banda
Prof. Lucio Ceansaya Banda
U^o B^o JEFE B^o E



**Antes de
empezar**
una nueva historia,
conoce la tuya.

Hazte la prueba de VIH

Para más información llama gratis al 113 SALUD opción 3



PERÚ
Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI

Prof. Lucio Ccansaya Banda
V^o B^o JEFE B y E



Hazte la prueba de VIH



01

Si tuviste relaciones sexuales con una o más personas **sin protección**



02

Si no usaste correctamente el **condón** en todas tus relaciones sexuales



03

Si mantuviste relaciones sexuales **bajo los efectos del alcohol o las drogas**

Para más información llama gratis al 113 SALUD opción 3



PERÚ

Ministerio de Salud



BICENTENARIO DEL PERÚ
2021 - 2024



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GE-EDU CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SICUANI

Prof. Lucio Ccansaya Banda

V^o B^o IEFE B y E



BOCA SANA, VIDA SALUDABLE

(Afiche del Cuidado de la
Salud Bucal)

Boca sana,
vida saludable



Visita al odontólogo **2 veces** al año



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SICUANI

Lucio Ccansaya Banda
Prof. Lucio Ccansaya Banda
V B E F E B y E

Para más información llama gratis al 113 SALUD



PERU

Ministerio
de Salud



**Boca sana,
vida saludable**



**Cuidados para
una boca sana:**

Semana de la Salud Bucal



1

Tu boca es la puerta de
entrada de tu cuerpo



2

Cepíllate los dientes
mínimo 2 veces al día



3

Usa pasta dental con
flúor con cantidad del
tamaño de una arveja



4

Consume alimentos
saludables



5

Evita el consumo excesivo
de azúcares



6

Acude al odontólogo
2 veces al año



PERÚ
Ministerio
de Salud



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"GREGORIA SANTOS"
SICHUANI - CANGUINI - CUSCO
AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SICHUANI

Prof. Lucio Ccansaya Banda

Prof. Lucio Ccansaya Banda
V'B° I E F E B y E



CUIDA TU VIDA, DILE NO A LA DIABETES (Afiche de Promoción de la Vida Saludable)

Cuida tu vida, dile **No** a la diabetes

Sigue los siguientes consejos:



Realiza ejercicios al
menos 30 minutos al día



Evita el consumo de
bebidas azucaradas



Mantén un peso
corporal saludable



Evita consumir harinas
y grasas saturadas



Incluye frutas y
verduras en tus
comidas



No fumes



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GENERAL - CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SICHANI

Prof. Lucio Ccansaya Banda
Nº B JEFE B y E

Para más información llama gratis al **113 SALUD**



PERÚ

Ministerio
de Salud



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"GREGORIA SANTOS"
SICHANI CANCHIS CUSCO
AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



TE VEO BIEN

(Afiche del cuidado de la
Salud Ocular)



TE VEE BIEN

¿QUÉ SON LOS ERRORES REFRACTIVOS?

Para más información llama GRATIS al ☎ 113 SALUD



PERÚ

Ministerio
de Salud



Siempre
con el pueblo



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"GREGORIA SANTOS"
SICUANI CANCHIS CUSCO
AUTORIZADO POR D.L. N° 030-89-ED



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
DPP GREGORIA SANTOS - SICUANI

Lucio Ccansaya Band-
V^{do} JEFE B y E

Errores refractivos

Son todas aquellas situaciones en las que, por un mal funcionamiento visual, el ojo no es capaz de proporcionar una buena imagen. Muchas veces el mal desempeño escolar y la falta de atención se deben a problemas visuales.



Problemas más comunes:

Miopía: Los objetos cercanos se ven claramente y los distantes borrosos.

Hipermetropía: Visión borrosa de los objetos cercanos y buena en los distantes.

Astigmatismo: Visión distorsionada de los objetos tanto de lejos como de cerca.

Signos y síntomas frecuentes:

 Visión borrosa o reducida.	 Parpadeo frecuente.	 Dolor de cabeza.	 Frotación frecuente de los ojos.
 Ardor en los ojos.	 Enrojecimiento del borde de los párpados.	 Tendencia a entrecerrar los ojos (achinar).	 Lagrimo.

Es muy importante que se evalúe la visión de su niño(a) desde su nacimiento. A partir del año de vida debe ser examinado por un oftalmólogo para identificar posibles problemas visuales, que pudieran perjudicar su aprendizaje.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI
[Signature]
Prof. Lucio Ccansaya Banda
Vº JEFE B y E

TE VEO BIEN CON OJOS SANOS VIVO FELIZ



PERÚ

Ministerio
de Salud

Siempre
con el pueblo



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"GREGORIA SANTOS"
SICUANI - CACHES - CUSCO
AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI

Lucio Ccansaya Banda
Prof. Lucio Ccansaya Banda
Vº Bº JEFE B y E

TE VEO BIEN CON OJOS SANOS VIVO FELIZ

¿Qué es el Tracoma?

Es una enfermedad contagiosa causada por una bacteria que afecta los ojos y puede causar ceguera.

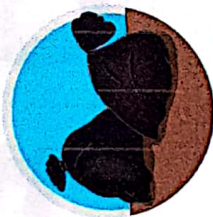
¿Cómo prevenirla?



Lávate siempre las manos y la cara con agua y jabón



Cambia frecuentemente las cobijas de tu cama o tarima.



Cierra bien las bolsas de basura o entiérralas.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SUCUMAY

Prof. Lucio Ccansaya Banda

V B SEFE B Y E

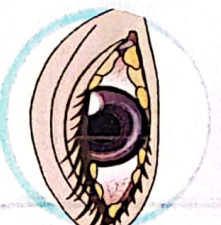
¿Cuáles son los síntomas iniciales?



Comezón de ojos



Ojos rojos



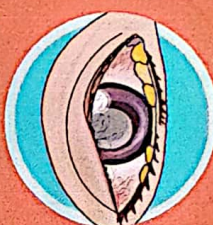
"Ojo matacho"

Legañas

Sino se trata a tiempo produce:



Ojo rojo y dolor
inflamación interna del
párpado



Irritación por
pestañas dentro
del ojo.



Ojo nublado
(opacidad del
ojo) y
ceguera.

Llama o acude al establecimiento de salud más cercano. El tratamiento es gratuito.



PERÚ

Ministerio de Salud



Siempre con el pueblo



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"GREGORIA SANTOS"
SUCUMAY - CACHES - CUSCO
AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED

PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD OCULAR

TE VES BIEN
CON OJOS SANOS
VIVO FELIZ

Lavado de manos y cara

Realízalo utilizando siempre
agua y jabón.



Distancia de exposición a libros y equipos electrónicos

Conserva una distancia adecuada
cuando leas (de 30 a 50 cm) y veas
televisión (no menor a 2 metros).



Alimentación saludable

Consume alimentos ricos
en vitaminas A, C y E, que
se encuentran en frutas y
verduras de color amarillo
intenso y verde oscuro.



Ejercicios oculares

Es recomendable que realices
parpadeo frecuente y evites
mantener la mirada fija en un
objeto por tiempo prolongado.



Protección ocular

Protege tus ojos al estar
expuestos al sol o en espacios
abiertos con el uso de gorros
o sombreros de ala ancha y
lentes con protección UV.



PERÚ

Ministerio
de Salud



Siempre
con el pueblo



Prof. Lucio Ccansaya Banda
V° B° JEFE B° E



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SUCUNI

Para más información llama GRATIS al 113 SALUD

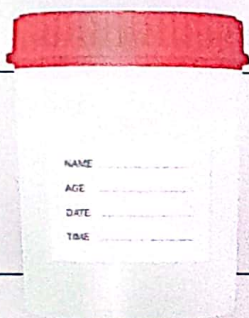


PAPANICOLAU

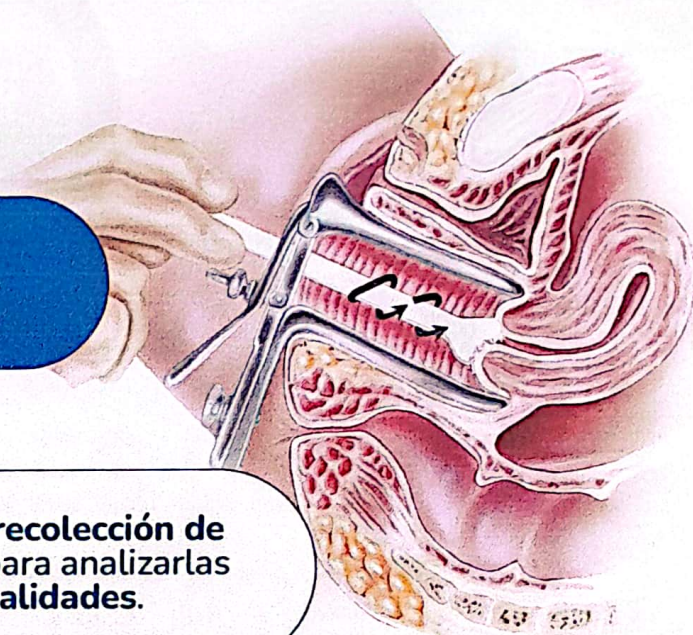
(Afiche de información para el
examen de papanicolau)

Papanicolaou

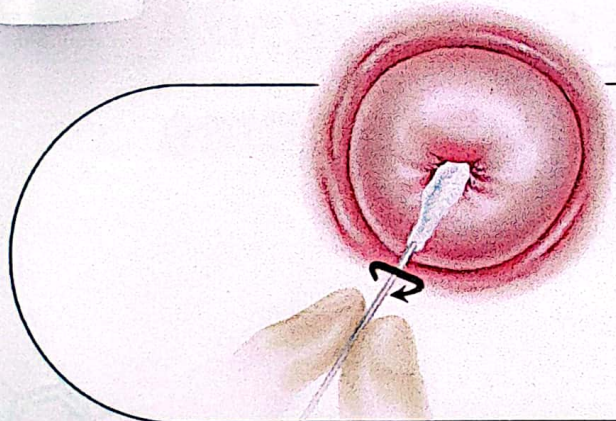
Este examen ayudará a detectar y prevenir el **cáncer de cuello uterino**. Esta prueba también detecta cambios celulares provocados por el **VPH**.



Esta prueba consiste en la **recolección de células de cuello uterino** para analizarlas y detectar si existen **anormalidades**.



¿Cómo realizarla?



1. Se realiza un examen pélvico

2. Se toman muestras de células de cuello uterino.

3. Finalmente, la muestra es estudiada por el servicio de patología

Durante el procedimiento, usted podría sentir molestias leves, pero la prueba de Papanicolaou no tiene ningún riesgo.

El cáncer cervical puede tener solución si es detectado a tiempo, es por esto que es importante que se realice las pruebas, al menos, una vez cada año.



Fuente: OrmaMed



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"GREGORIA SANTOS"

Creado por D.S. N° 030-80-ED. Páez Amato N° 152
Teléfono: 044-112150 Páez Web: www.iesppggregoriasantos.edu.pe



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI

Prof. Lucio Ccansaya Banda
V° B° JEFE B y E



¿QUE SABES DE LA INFLUENZA?

(Afiche de prevención de gripe estacional y friaje en nuestra zona altoandina)

Ante heladas y friaje, 
actuemos
juntos

¿Sabes **qué** **es la influenza?**

Es una enfermedad muy contagiosa
que afecta las vías respiratorias



PERÚ

Ministerio
de Salud



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO

"GREGORIA SANTOS"

SIGUANI - CANCHIS - CUSCO
AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP GREGORIA SANTOS - SIGUANI


Prof. Lucio Ccansaya Banda
V^o B^o JEFE B y E

¿Cómo se contagia?

De persona a persona a través de las gotas de saliva que viajan por el aire al toser, estornudar o escupir.



Ante heladas y friaje, **actuemos juntos**



PERÚ

Ministerio de Salud



INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGOGICO PUBLICO

"GREGORIA SANTOS"

SICUANI CANCHIS CUSCO
AUTORIZADO POR D.S. N° 030-89-ED

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI

[Signature]
Prof. Lucio Cernaesya Banda
V° B° JEFE B Y E



¿Cómo se contagia?

Al tocarse los ojos, nariz o boca después de tocar las superficies u objetos donde han quedado las gotas de saliva.



Ante heladas y friaje,
actuémos
juntos



PERÚ

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI

Prof. Lucio Ccansaya Banda
V° B° JEFE B y E

Tu mejor aliado contra estas enfermedades son las vacunas y los hábitos saludables

Protégete y sigue estos consejos:

- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y la boca.
- Ventila e ilumina todos los ambientes.
- Dale a tu bebé solo leche materna durante sus primeros seis meses.



Cumple con el calendario de vacunas de tu niño o niña y llévalo a su Control de Crecimiento y Desarrollo (CRED).

Evita exponerte a cambios bruscos de temperatura.

¿Qué hacer si presentas síntomas de influenza o neumonía?



No te automediques.



Acude de inmediato al centro de salud más cercano.



Usa dos mascarillas y evita lugares concurridos.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SUCUNI
[Signature]
Prof. Lucio Ccansaya Banda
V B° JEFE B y E

Tu mejor aliado contra estas enfermedades son las vacunas y los hábitos saludables

Protégete y sigue estos consejos:

- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y la boca.
- Ventila e ilumina todos los ambientes.
- Dale a tu bebé solo leche materna durante sus primeros seis meses.



Cumple con el calendario de vacunas de tu niño o niña y llévalo a su Control de Crecimiento y Desarrollo (CRED).

Evita exponerte a cambios bruscos de temperatura.

¿Qué hacer si presentas síntomas de influenza o neumonía?



No te automediques.



Acude de inmediato al centro de salud más cercano.



Usa dos mascarillas y evita lugares concurridos.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
Cusco - Cusco
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUAN
Prof. Lucio Ccansaya Band
V B° JEFE B y E

Conoce más sobre la influenza y neumonía

Influenza

También llamada gripe estacional, es una enfermedad muy contagiosa que afecta las vías respiratorias. Se contagia normalmente a través gotas de la saliva cuando una persona enferma tose, estornuda o escupe.

¿Cuáles son los síntomas?



Fiebre



Tos y estornudos



Dolor de garganta



Malestar general intenso

¿Cómo prevenirla?

Con la vacuna contra la influenza que debe aplicarse cada año.

Neumonía

Es una enfermedad causada por la bacteria neumococo, muy grave que afecta los pulmones, principalmente en niños pequeños, la cual si no se previene y trata de manera oportuna puede causar la muerte.



Fiebre



Respiración rápida



Tos

¿Cuáles son los síntomas?

¿Cómo prevenirla?

Con la vacuna contra el neumococo.

Recuerda que las vacunas son gratuitas y puedes recibirlas en el establecimiento de salud más cercano

¿Quiénes deben vacunarse?

Las personas más vulnerables a estas enfermedades:



Niños menores de cinco años



Adultos mayores de 60 años



Mujeres gestantes

Recuerda:

Las vacunas te protegen de la influenza y **neumonía**, dos enfermedades que se presentan con más frecuencia con el frío.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICHANI

[Signature]

Prof. Lucio Ccansaya Banda