

**PRÁCTICA SOCIAL, realizada en el E.S.E Hospital  
San Juan de Dios, Betulia, Santander**

Presentado por:

**Nelcy Catalina Serrano Chaves**

**UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA**

**PROGRAMA DE COMUNICACIÓN SOCIAL**

**MEDELLIN, ANTIOQUIA**

**2021**



**INFORME PRÁCTICA LABORAL EN EL HOSPITAL SAN JUAN DE  
DIOS, BETULIA**

El objetivo principal de las prácticas profesiones era implementar el conocimiento adquirido con anterioridad en la universidad, para así poder cumplir con las metas que se había trazado la institución a nivel comunicacional.

**NELCY CATALINA SERRANO CHAVES**

Práctica profesional como modalidad de grado para optar al título de Comunicador Social

**COORDINADORA DE PRÁCTICA**

**ANA LUCÍA MESA FRANCO**

**SUPERVISOR**

**MIGUEL RENÉ TUTA RUEDA**

**ASESORA**

**ANA LUCÍA MESA FRANCO**

**UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE  
COLOMBIA PROGRAMA DE COMUNICACIÓN  
SOCIAL MEDELLIN**

**2021**

## Contenido:

Introducción .....	4
Objetivos .....	5
Marco teórico.....	6
Reseña de la agencia de la agencia de prácticas.....	9
Identidad corporativa.....	10
Objetivo del área de comunicaciones .....	11
Descripción de área de practica: .....	11
Público impactado con las prácticas: .....	12
Problema .....	12
Público objetivo.....	13
Metodología: .....	14
Fases para la elaboración de la cartilla.....	14
Representación gráfica de la cartilla de maternidad.....	16
Bibliografía: .....	19

El siguiente proyecto de grado se refiere a la creación y aplicabilidad de una cartilla de maternidad, donde las familias betulianas que se encuentran a la espera de un bebé puedan conocer y tener respuestas de todo lo referente al embarazo (antes, durante y después de este). La causa principal por la cual se presentó esta propuesta es debido a que se necesitaba un soporte o material físico que pudiese acompañar y hacer registro preciso de las sesiones de control prenatal, sumado a esto, la cartilla garantiza e informa a la madre gestante sobre todos los servicios que la E.S.E está obligada a prestarle a ella y a su hijo/a.

Por otra parte, siendo el hospital San Juan de Dios, Betulia, un hospital de primer nivel de complejidad, dada su condición de hospital local en el cual se brinda atención básica, es necesario que se le instruya a la gestante sobre la importancia de asistir a exámenes y citas con especialistas, los cuales son realizados en hospitales o clínicas de mayor nivel de complejidad, generalmente ubicados en Bucaramanga. Estas instituciones de salud están dotadas con especialistas, infraestructura y aparatología, esto, junto con otras salvedades, garantiza que la institución es apta para procedimientos tales como cesáreas, toma de ecografías, aplicación de vacunas, las cuales son delicadas y deben conservar una cadena de frío, control con médicos especialistas para conocer la salud, posición y formación del feto, y, además, anticipar las condiciones y complicaciones que pueden surgir al momento del parto. Esta recomendación es vital para la salud de la madre y el recién nacido, dicha recomendación y demás elementos anteriormente expuestos se encuentran argumentados de manera explícita en la cartilla de maternidad. Para la elaboración de este entregable, el cual fue realizado durante mis prácticas profesionales en el hospital San Juan de Dios, Betulia, me he apoyado del enfoque cualitativo, a través de entrevistas a médicos y jefe de enfermería. Esto con el fin de encontrar los temas, conceptos y actividades necesarias para desarrollar la cartilla de maternidad y garantizar que, esta a su vez, cumpla con el objetivo de acompañar a la gestante y su familia, antes, durante y después del embarazo.

## Objetivos:

Contribuir al aprendizaje antes, durante el embarazo y en el puerperio, de las familias betulianas. Dicho aprendizaje se logra de manera mancomunada con el hospital San Juan de Dios, Betulia, a lo largo del proceso de maternidad, esta cartilla se constituye en un acompañamiento pedagógico que detalla de manera precisa actividades, cuidados y demás aspectos relacionados con el embarazo.

## Marco teórico:

Siendo el Hospital San Juan de Dios, un hospital de primer nivel de complejidad, ubicado en el municipio de Betulia, Santander, este debe garantizar un óptimo servicio de salud a todas las maternas. Desde el momento que la mujer se entera de su embarazo, debe asistir a controles prenatales, los cuales se brindan en la institución, estos se encargan de enseñar y orientar a la gestante y su familia. El papel de la comunicación es vital en este proceso, ya que es un puente sólido entre la gestante y el hospital; por medio de dicha comunicación los futuros padres tendrán pleno conocimiento y concientización de lo implica la llegada de un recién nacido.

En el contexto de comunicación para el desarrollo y el cambio social, es importante referirse a la escuela de Palo Alto, donde se ponen en consideración dos aspectos fundamentales: los aspectos técnicos de la comunicación y los aspectos funcionales de la comunicación de masas. Seguido de esto, el grupo de Palo Alto postula como hipótesis que la comunicación es un concepto esencial en la psicología humana.

La idea de deuteroprendizaje (aprender a aprender): Según Bateson los procesos de desarrollo cognitivo y de socialización (procesos de aprendizaje) deben ser necesariamente reflexivos, es decir, deben también estar dirigidos hacia sí mismos. Así, no sólo aprendemos sobre nuestra relación con el entorno (desarrollo cognitivo y socialización), sino que también aprendemos acerca del modo en que aprendemos a relacionarnos con el entorno. De este modo los procesos de aprendizaje y socialización poseen un amplio margen de autocorrección. La comunicación, y más concretamente, la metacomunicación, se manifiestan como el proceso mediante el que el deuteroprendizaje es posible. Es más, debido a la importancia de la comunicación (interacción) en la constitución del individuo y sus relaciones, resulta

posible entender que algunas patologías psíquicas y/o sociales tengan su origen en patologías comunicativas.. (2004. p.84) Según Coe hay elementos claves en un programa a

Según Coe hay elementos claves en un programa de comunicación para salud, como, por ejemplo, el empleo de la teoría de la persuasión, la investigación y la segmentación de la audiencia, además de un proceso sistemático de desarrollo de programas.

El interés por entender lo que motiva a las personas a adoptar o no adoptar comportamientos que mejorarán su calidad de vida ha sido un tema de investigación para muchas disciplinas desde los años setenta. Entre las teorías usadas con frecuencia para explicar este proceso se encuentran las relacionadas con los modelos de las etapas del cambio de comportamiento y las teorías de la persuasión, que pueden aplicarse a distintas culturas y a distintos comportamientos relacionados con la salud. Las teorías o los modelos del cambio de comportamiento postulan que la adopción de comportamientos sanos es un proceso en el cual los individuos avanzan, a través de diversas etapas, hasta que el nuevo comportamiento se convierte en parte de la vida diaria. Los modelos recalcan que los mensajes y programas transmitidos por los medios de comunicación son más eficaces en las etapas iniciales, aunque las comunicaciones interpersonales y las redes comunitarias de apoyo social son sumamente importantes durante las etapas posteriores. (1998. p.2)

Dentro de la cooperación técnica y ejecución de programas de salud podremos encontrar: comunicación organizacional, la educación de los medios, periodismo especializado en salud, mercadeo social, la comunicación sobre los medios, Eduentrenimiento y comunicación social

(Coe, 1998). Teniendo claro, nuestro objetivo para el proyecto es pertinente hacer hincapié en el siguiente concepto:

La educación de los medios: también conocido como educación sobre los medios de comunicación. El ABC de los medios es el proceso de enseñar a niños y adolescentes aptitudes de pensamiento crítico acerca de los medios (televisión, películas, video, radio, impresos, publicidad). Debido al atractivo y al poder de penetración que tienen, los medios se han convertido en un canal fundamental del enriquecimiento cultural; aunque algunos autores indican que el medio ya no se considera como parte de la cultura, sino que es cultura. Los educadores especializados en medios se esfuerzan por enseñar a los jóvenes a que evalúen, descodifiquen, analicen, y critiquen los mensajes mediáticos y comprendan cómo influyen los medios en las costumbres, las actitudes y los comportamientos sociales (Coe, 1998. p.3)

Díaz, por su parte, propone que, cualquier proyecto y acción que promocióne la salud y que tenga una participación comunitaria, tendrá consigo cierta complejidad. Pues es casi predecible que aquellas personas del ámbito sanitario muestren cierta oposición ante la posible pérdida de control, también es importante considerar que,

estos procesos participativos pueden enriquecer en gran medida los proyectos comunitarios de salud y aumentar su viabilidad y eficacia, pero también pueden demandar tiempos más largos en su diseño e implementación. Es bastante habitual que los diferentes actores propongan diferentes visiones de la realidad y propongan estrategias distintas para generar el cambio, y todo proceso de negociación y búsqueda de consensos requiere de tiempo. Antes que alarmarse por las demoras



que se puedan producir en la gestión, hay que considerar que ese proceso es también parte del aprendizaje que los actores participantes obtienen en término de ejercicio de derechos de ciudadanía, que se añaden a los beneficios que obtendrán con los cambios saludables que se pretenden promover (2011.p. 10).

La comunicación se contempla como una herramienta esencial en los procesos de salud, pero no todos tenían la misma visión acerca del tema, esto repercutía en integrar la comunicación en los proyectos y acciones de educación para la salud y promoción de la salud. Siguiendo las teorías hegemónicas de años anteriores, se instauró una concepción de la comunicación cuyo significado radicaba en verla como una herramienta para manipular y controlar las conductas. Todo lo anterior guiado o vinculado con las primeras teorías de la comunicación. Esta perspectiva impide el verdadero desarrollo de las estrategias de educación y promoción sobre la salud. Se establece que la comunicación no puede limitarse puramente a los medios de comunicación y además se ha demostrado que es posible cambiar las conductas promoviendo decisiones autónomas y saludables a nivel individual y colectivo. (Díaz, 2011).

### Reseña de la agencia de prácticas

M. Tuta (gerente E.S.E hospital San Juan de Dios, Betulia, 20 de enero de 2021) el Hospital San Juan de Dios de Betulia, tuvo su origen en 1.896, por iniciativa del Párroco, Presbítero FELIX JOSE SERRANO, quién lo organizó dándole su reglamento. La obtención de la aprobación de su personería jurídica, fue alcanzada por solicitud del padre Néstor Díaz Ballesteros, en 1.956, la cual fue otorgada por el Ministerio de Justicia, mediante resolución 13209 del mismo año.

Fue clasificado como entidad hospitalaria del orden municipal, según acuerdo 011 de Julio 9 de 1993, adscrita a la Secretaría de Salud de Santander, como entidad sin ánimo de lucro, considerada como Institución Prestadora de Servicios (IPS) del Primer Nivel de atención.

A partir de enero 1° de 2000, recibe certificación por parte de la Gobernación de Santander como entidad descentralizada del orden Municipal, de acuerdo con el Decreto 0371 de diciembre 29 de 2000, emanado de la Gobernación de Santander, una vez fue transformado en Empresa Social del Estado, mediante decreto municipal N° 016 de noviembre 26 de 1998.

Su área de influencia es el municipio de Betulia, población ubicada a 1.800 metros sobre el nivel del mar, la cual posee pisos térmicos cálidos y fríos, demarcada por zonas y actividades económicas netamente del orden agropecuario. Tiene una población aproximada de 7.000 habitantes, con porcentajes de concentración de un 30% en el área urbana y un restante 70% en el sector rural.

### Identidad corporativa

Según el Plan de Gestión Gerencial, vigencia 2020-2024 “Creciendo juntos”, dirigido por el Dr. Miguel René Tuta Rueda, la identidad de la E.S.E hospital San Juan de Dios, Betulia, es la siguiente:

**MISIÓN:** Somos una entidad de salud de carácter público, prestadora de servicios de salud de baja complejidad, que busca brindar la cobertura necesaria de todos nuestros usuarios, mediante la prestación de servicios a la población de Betulia, garantizando el mantenimiento de la salud, la recuperación óptima e integral de la enfermedad en concomitancia con el mejoramiento de la Calidad de vida, con criterios de integridad, humanidad y eficiencia.

**VISIÓN:** La institución busca generar para el 2024, mejores condiciones y calidad de salud para la población betuliana, como Empresa líder del sector salud de baja complejidad de atención, iniciando un nuevo proceso donde el recurso humano, técnico y de infraestructura, pueda disfrutar de nuevos programas.

#### Objetivo del área de comunicaciones:

Crear actividades y piezas comunicacionales para el fortalecimiento de la imagen de la institución dentro y fuera de la misma, garantizando así que, tanto empleados como comunidad en general estuviesen informados de todo lo que respecta en el ámbito de la salud y manejos de la E.S.E.

#### Descripción de área de practica:

La práctica permeó comunicación interna y externa. Se manejó el área de comunicaciones siendo yo, como prácticamente, pieza fundamental para materializar las diferentes metas que se planteaba la institución en la parte comunicativa. Es necesario recalcar que el área de comunicaciones se fue consolidando paulatinamente gracias al trabajo mancomunado que se logró por mi parte y la del gerente. El área de comunicaciones se encargaba entonces de, la administración de redes sociales tales como Facebook, Instagram y página web, creación de contenido para las mismas, dicho contenido es de carácter educativo, informativo e institucional, se estuvo al frente del diseño y la elaboración de material impreso como soporte para brigadas de salud.

Cabe recalcar la importancia del área de comunicaciones en el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), que busca la promoción de la salud y gestión de riesgo en la comunidad. Todas las actividades se lograron gracias a un trabajo conjunto con el área de psicología, nutrición,

enfermería, etc., y por su parte el área de comunicaciones fue garante para que la actividad se ejecutara, tuviese todos los respectivos soportes y posteriormente se le pudiese informar a la comunidad, sobre el objetivo alcanzado. Dentro de las responsabilidades, que manejaba el área de comunicaciones con el PIC, también se establecía que esta se encarga de la elaboración, diseño, y creación de material pedagógico y didáctico, no sin antes tener el contenido o marco referencial, auspiciado por las dependencias anteriormente nombradas. Por otra parte, mi área encargada también se encargaba de coordinar y fomentar actividades lúdicas para el fortalecimiento del clima organizacional.

#### **Público impactado con las prácticas:**

Gracias a los diferentes canales usados desde el área de comunicaciones tales como: la radio, redes sociales, perifoneo y comunicación offline es sensato estimar que el público impactado fue la comunidad en general y los empleados del hospital.

#### **Problema:**

Los niveles de complejidad y niveles de atención nacen gracias a la Ley 100 del 93, con un antecedente inicial en la Ley 10 de 1990 y en el Decreto 1760 de 1990. Estas definiciones se ajustan luego del año 1993 y la Resolución 5261 de 1994, haciendo clasificación de primer nivel, segundo nivel y tercer nivel de complejidad a las instituciones de salud. A medida que el nivel aumenta, también lo hace el personal, los especialistas y los grupos quirúrgicos, el hospital San Juan de Dios, Betulia, pertenece al primer nivel de complejidad. Para las maternas, la E.S.E está obligada a prestar servicios como algunos laboratorios, controles prenatales con la enfermera jefe y médico, y parto humanizado, de manera natural, siempre y cuando el caso haya sido estudiado y contemplado por el personal de salud especialista. Dado el nivel de complejidad del hospital,

este no puede prestar servicios como: cita de salud con especialistas (ginecología, psicología, nutrición etc.), exámenes especializados y atender un parto por cesárea.

La cartilla de maternidad nace bajo la necesidad que tiene el hospital, para hacer un seguimiento y acompañamiento a la madre gestante. Este material pedagógico se sustenta y se acopla con los 9 controles o sesiones prenatales a los que deben asistir los padres, en los cuales aprenderán sobre los cuidados en el embarazo, tendrán la oportunidad de encontrar un modelo de nutrición al alcance de su mano, podrán hacer, paso a paso, ejercicios físicos o de yoga, conocerán detalladamente como se hace la estimulación temprano, la madre podrá instruirse sobre todo lo relacionado a la lactancia materna, y juntos padres tendrán la oportunidad de prepararse para la llegada de su hijo/a. Otra necesidad por cubrir es que la cartilla explica la importancia de los exámenes y controles especializados, pues la E.S.E debe tener pleno conocimiento del estado de la madre y el feto, para al momento del parto brindar un servicio de salud de calidad y salvaguardar la vida de los pacientes. En caso de que el parto deba ser atendido por cesárea, el hospital se compromete a prestar el servicio de ambulancia y personal médico para el traslado de la madre y acompañante a una institución de salud de alta complejidad, ubicada en la ciudad de Bucaramanga.

#### **Público objetivo:**

Es importante recalcar que el embarazo no solo compete a la mujer, sino que es importante el acompañamiento y apoyo de su pareja o familiar cercano. La cartilla se dirige a la familia betuliana que, desea tener un hijo, está en embarazo o se encuentra en el puerperio. Esto ya que el material, cubre los diferentes momentos y ciclos de la gestación y primeros días de vida del recién nacido.

## Metodología:

Puesto que el objetivo de este proyecto de comunicación para el desarrollo y el cambio social busca el contribuir de manera didáctica al aprendizaje, de las familias betulianas, todo lo referente al estado de embarazo (antes, durante y después de este), se recurre a una metodología con enfoque cualitativo.

Las entrevistas hechas con anterioridad a la jefe de enfermería, encargada de PYP (Promoción y Prevención) Ana Milena Ardila, revelan la necesidad de que el hospital tenga un material de soporte para el acompañamiento de la gestación, desde las primeras semanas. Según Ardila, la cartilla de maternidad cumple con los alineamientos estipulados por la secretaria de salud, donde se recalca que la institución debe informar a la madre gestante sobre todas las estrategias y demás actividades que la E.S.E está obligada a prestar. Antes de diseñar este entregable, se evaluaron los diferentes formatos que se podían utilizar para consolidar su contenido. Se llegó a la conclusión que este formato a manera de cuaderno tiene más perdurabilidad, es más didáctico y puede ser mucho más explicativo que un simple folleto.

Por su parte pacientes, como Darlyn Sánchez argumenta que al ser madre primeriza ha traído consigo muchas dudas y una cartilla junto con las sesiones de control prenatal, ayudarían a dar respuesta a sus inquietudes, además conocería más de cerca sobre los servicios y procesos, los cuales la E.S.E está obligado a prestar.

## Fases para la elaboración de la cartilla.

Esta cartilla, como bien se ha planteado en los párrafos anteriores, nace bajo la necesidad de tener un soporte para las sesiones de control prenatal, enseñadas por la jefe de enfermería del hospital San Juan de Dios, Betulia. Durante mis prácticas profesionales en esta institución me

plantee, como meta, la elaboración total de la cartilla de maternidad, gracias al trabajo previo que se había logrado con la jefe Ana Milena Ardila.

1. Reunión con la jefe y el médico para plantear los temas que se deben tratar por sesión; cabe aclarar que el número de sesiones y otros conceptos deben por obligación tratarse, gracias a directrices estipuladas por la Dirección Local de Salud y la Secretaría de Salud Departamental.
2. Los temas se establecieron según las necesidades y las dudas que comenzarían a surgir en la familia y en la madre gestante. La cartilla de maternidad se divide en 9 sesiones, las cuales deben ser desarrolladas por los padres, en compañía de la jefe.
3. La jefe junto con el médico, me proporcionaron el contenido escrito de cada uno de los temas. Ya que por obvias razones desconozco de aquellos aspectos médicos, sin embargo, me dieron la libertad de cambiar algunas cosas en la argumentación ya que, como comunicadora, entiendo que algunos tecnicismos pueden ser confusos. Las adecuaciones y correcciones que se le hicieron fueron aprobadas por la jefe.
4. Diseño de la cartilla, con una gama de colores pasteles: azul y rosado. Tiene dibujos e imágenes ilustrativas (sin copyright) y 2 tipografías. Consta de portada, contraportada, créditos, tabla de contenido y 26 páginas.
5. El médico, el gerente y la jefe del hospital revisaron la cartilla desde el programa donde se diseñó, el cual fue Illustrator. Allí se realizaron ciertas modificaciones menores y se aprobó al 100%.
6. El gerente del hospital se encargó de enviar el archivo a la litografía, para su impresión. Se han impreso hasta el momento 50 cartillas de maternidad, las cuales son entregadas

apenas la gestante, se acerca a la institución para entrar al programa de maternas. La cartilla no fue diseñada para medios digitales.

### Representación gráfica de la cartilla de maternidad





## Créditos:

**Dirección general y de contenidos:**  
Dr. Miguel René Tuta  
Gerente hospital San Juan de Dios,  
Betulia.  
Dr. Daniel Angarita  
Médico general

**Supervisión y apoyo:**  
Ana Milena Ardila  
Jefe de enfermería

**Elaboración y diseño:**  
Nelcy Catalina Serrano  
Comunicadora Social.

## Tabla de contenido:

* Felicidades por tu embarazo.....	5
* La paternidad.....	6
* ¿En qué consiste el curso de preparación para la maternidad y paternidad segura?.....	7
* En el hospital San Juan de Dios, Betulia, somos una Institución Amiga de la Mujer y la Infancia Integral....	8
* Parto humanizado.....	9
* (SESIÓN 1) Desarrollo fetal.....	10
* Signos de alarma en la madre gestante.....	11
* Cambios fisiológicos en la gestación.....	12
* (SESIÓN 2) Mis derechos sexuales y reproductivos.....	13
* Mis responsabilidades como gestante.....	14
* (SESIÓN 3) Factores de riesgo, complicaciones y patologías frecuentes en la gestación.....	15
* ¿Por qué hacer ejercicio durante el embarazo?.....	16
* Rutina sencilla de ejercicios.....	17
* (SESIÓN 4) Estimulación temprana.....	18
* Beneficios de la estimulación prenatal.....	19
* Actividades para la estimulación.....	20
* Nutrición materna.....	21
* Suplementación con micronutrientes.....	22
* (SESIÓN 5) Lactancia materna.....	23
* Conservación de la leche extraída.....	24
* (SESIÓN 6) Preparativos para el parto.....	25
* (SESIÓN 7) Cuidados del recién nacido.....	26
* Cuidados de la madre en el puerperio.....	27
* (SESIÓN 8) Esquema de vacunación.....	28
* (SESIÓN 9) ¿Que prácticas se pueden promover?.....	29
* Planificación familiar.....	30

3



## Parto humanizado.



La E.S.E Hospital San Juan de Dios, Betulia, siguiendo la estrategia IAMII (Institución Amiga de la Mujer y la Infancia Integral), busca garantizar una gestación y un parto humanizado, donde:

- Se proteja la intimidad.
- Se logre un ambiente relajado y seguro para la madre.
- Tenga apoyo presencial de un ser querido.
- Pueda tener contacto piel a piel con el recién nacido.



9



## SESIÓN 1

Semanas	Desarrollo fetal
Primeras 9	La cabeza es mucho más grande que el cuerpo en proporción, pero ya tiene todas las estructuras: orejas, nariz, hasta los párpados. Los labios están formados y empieza a abrir la boca. Ya han aparecido pies y manos.
10-14	El cartilago poco a poco se convierte en hueso, miles de neuronas se crean. Los movimientos son reflejos, pero cada vez de mayor complejidad. Los órganos del feto van madurando, aparecen las uñas y el vello. La cara adquiere sus rasgos, ya produce su propia orina.
15-19	El feto responde a estímulos. El oído ya está bastante desarrollado y el feto puede notar ruidos fuertes que provengan del exterior, también puede hacer muecas e incluso bostezar. Su cerebro desarrolla los sentidos del gusto, olfato, la audición, la visión y el tacto.
20-27	¡Ya puedes conocer el sexo! El feto desarrolla sus emociones y sentimientos, su piel empieza a coger color. Ya puede abrir los ojitos. Estas semanas es normal percibir si el feto tiene hipo, ya que está entrenando sus pulmones para poder respirar cuando nazca.
28-39	El feto empieza a ubicarse en la posición definitiva que tendrá al nacer. A partir de la semana 37 ya está completamente desarrollado y está listo para vivir fuera del útero.



10



## Lactancia materna.

### Técnica de extracción:



♥ Inicia con un masaje suave, en forma circular con las yemas de los dedos, alrededor de cada seno.



♥ Coloca la mano en forma de C, de tal manera que el pulgar esté encima de la areola y el dedo índice debajo de esta.



♥ Empuja los dedos pulgares e índice contra el tórax, presionando los conductos lactíferos que se encuentran por debajo de la areola y se pueden palpar como nódulos.

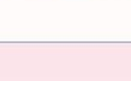


♥ No deslices los dedos sobre la piel de los senos, puedes causar enrojecimiento y dolor.



♥ Los primeros chorros de leche materna que salen, deben desecharse.

♥ Deposita la leche que extraes en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico, previamente lavado con agua y jabón y hervido por 10 minutos.



♥ Una vez finalizada la extracción coloca algunas gotas de leche materna alrededor de la areola y el pezón.

♥ La extracción manual, debe realizarse con la misma frecuencia con la que alimentas al bebé.

♥ La madre debe disponer mínimo de 30 minutos para realizar la extracción.

23



## Conservación de la leche materna extraída.



1. Puedes mantenerla a temperatura ambiente, protegiéndola de la luz y el calor, por 4 horas.

2. La leche materna extraída se conserva en nevera, o refrigerador, por 12 horas. Recomendable no colocarla en la pueria de la nevera.

3. La leche materna se puede conservar congelada por 15 días.

★ Cuando se vaya a utilizar la leche materna que está congelada o refrigerada, no es necesario hervirla. Es suficiente pasar directamente el frasco por el agua caliente (lo que la mano aguante) hasta dejarla a temperatura ambiente.

### Transporte de la leche materna extraída.

Si la leche materna es extraída en el trabajo, o en otro sitio lejos del bebé, debe transportarse de una manera segura, en una nevera de icopor con pilas refrigerantes congeladas o una botella de agua congelada.

24



## Bibliografía:

Cloe, G. A. (1998). Comunicación y promoción de la salud. *CHASQUI revista latinoamericana de comunicación*, (63), 26-29. [Comunicación y promoción de la salud | Coe | Chasqui. Revista Latinoamericana de Comunicación \(revistachasqui.org\)](#)

Díaz, H. ., & Uranga, W. . (2011). Comunicación para la salud en clave cultural y comunitaria. *Revista De Comunicación Y Salud*, 1(1), 119-130.  
[https://doi.org/10.35669/revistadecomunicacionysalud.2011.1\(1\).119-130](https://doi.org/10.35669/revistadecomunicacionysalud.2011.1(1).119-130)

E.S.E hospital San Juan de Dios, Betulia. (2020). *Plan de gestión gerencial vigencia (2020–2024) “Creciendo juntos”*.

Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.).  
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Lewin, K. (s. f.). *La teoría del campo y del aprendizaje*. Archivo digital.  
[lewink.doc \(infoamerica.org\)](http://www.infoamerica.org/lewin.doc)

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia [Minsalud] (2021, 1 de septiembre). *Promoción y Prevención*. [Promoción y Prevención \(minsalud.gov.co\)](http://www.minsalud.gov.co)

Suárez Lugo, N. . (2011). Mercadotecnia, comunicación y movilización social: ciencias sin fronteras en la promoción de la salud. *Revista De Comunicación Y Salud*, 1(1), 107-118.  
[https://doi.org/10.35669/revistadecomunicacionysalud.2011.1\(1\).107-118](https://doi.org/10.35669/revistadecomunicacionysalud.2011.1(1).107-118)