INFORME No. 4145.020.14.36.282	FECHA:	25/Agosto/2022
	HORA INICIAL:	02:00 pm
	HORA FINAL:	04:00 pm
OBJETIVO: Realizar capacitación en Cáncer, hipertensión con Asociación Adulto comuna 7- Escuela de salud Pública	LUGAR: Cra 7T# 90-69 Ceibas	

ASISTENTES: Luz Mirley Solís-Enfermera grupo Salud Publica; Nohemí Izquierdo-Enfermera grupo Salud Publica; Maria Claudia Pereira-Psicóloga grupo Salud Publica; Roció Rojas C-contratista Salud Publica; Lideres de grupo Adulto Bella Aurora, Estrellas de las Ceibas, Vida y Salud y Club de la salud (ver ListaAsistencia)

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida
2. Enfermedades crónicas: Hipertensión, Cáncer
3. Practicas: Toma correcta de Presión arterial

DESARROLLO:

1. La contratista Roció Rojas dio la bienvenida al espacio y recordó el objetivo de la Escuela de Salud Pública “Generar competencias de salud en los líderes comunitarios que permita el goce efectivo de sus derechos en salud”, agradeció a las líderes de grupo que asisten al proceso Educativo de Salud Pública que se realiza cada 15 días en las instalaciones de la Asociación del Adulto de la comuna 7.

La contratista presentó a las invitadas: Enfermeras: Luz Mirley Solís y Nohemí Izquierdo quienes trabajan para el grupo de Salud Pública en el Distrito de Santiago de Cali y tiene a cargo la educación en salud sobre los factores protectores frente a la Hipertensión y el cáncer.
Seguidamente se da la presentación de la Psicóloga Maria Claudia Pereira quien en articulación con el grupo de adultez y vejez se encuentra a cargo de la parte de salud mental, emociones y diferentes eventualidades que conllevan a tener dificultades dentro de la salud mental de la comunidad.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

2. La Enfermera Luz Mirley Solís inicio la educación en salud brindando información sobre los factores protectores ante las enfermedades crónicas.

- Alimentación balanceada y acorde al curso de vida (adultez y vejez)
- Actividad física diariamente a razón de 30 minutos día
- Auto observación del cuerpo
- Autoexamen de seno



La contratista genero la participación del grupo a través de fotografías que se entregaban a las participantes y generaban lluvia de ideas. Se cerró la actividad construyendo conocimiento en el papelógrafo sobre las ideas centrales sobre los factores protectores frente al cáncer.

La contratista abordó los factores de riesgo frente al cáncer de mama y motivó un ejercicio práctico de autoexamen de seno donde participaron las líderes de grupo.

En la segunda hora de trabajo, la contratista Nohemí Izquierdo brindo capacitación sobre los factores de riesgo frente a la hipertensión arterial, indicando que:

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

La hipertensión arterial es una enfermedad caracterizada por un aumento de la presión en el interior de los vasos sanguíneos (arterias). Como consecuencia de ello, los vasos sanguíneos se van dañando de forma progresiva, favoreciéndose el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ictus, infarto de miocardio e insuficiencia cardiaca), el daño del riñón y, en menor medida, de afectación de la retina.
Es una enfermedad muy frecuente, que afecta al 35% de los adultos mayores de 65 años.

La hipertensión arterial es responsable de una parte muy importante de las enfermedades cardiovasculares, por lo que se ha convertido en un problema social de primera magnitud.

La tensión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y se registra en forma de dos números separados por una barra. El primero corresponde a la tensión arterial sistólica, la más alta, que se produce cuando el corazón se contrae. El segundo corresponde a la tensión arterial diastólica, la más baja, que se produce cuando el músculo cardíaco se relaja entre un latido y otro. La tensión arterial normal en un adulto se define como una tensión sistólica de 120 mm Hg y una tensión diastólica de 80 mm Hg. Sin embargo, los beneficios cardiovasculares de la tensión arterial normal se extienden incluso por debajo de esos niveles de tensión sistólica (105 mm Hg) y de tensión diastólica (60 mm Hg). La hipertensión se define como una tensión sistólica igual o superior a 140 mm Hg y una tensión diastólica igual o superior a 90 mm Hg. Los niveles normales de ambas, sistólica y diastólica, son particularmente importantes para el funcionamiento eficiente de órganos vitales como el corazón, el cerebro o los riñones, y para la salud y el bienestar en general.

Factores de riesgo:

Edad avanzada. Cuanto mayor es la edad, mayor es el riesgo de hipertensión. A edades avanzadas suele elevarse la presión arterial sistólica y descender la diastólica.

Obesidad. Existe una presión estrecha entre el peso y la presión arterial, sobre todo si el peso se debe al acumulo de grasa a nivel abdominal. La asociación de obesidad abdominal, hipertensión, azúcar alto, triglicéridos elevados y colesterol HDL (bueno) bajo se denomina síndrome metabólico.

- Una dieta rica en sal y en potasio.
- La falta de actividad física (sedentarismo).
- El consumo de alcohol.
- El estrés.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Hipertensión secundaria. En el resto de ocasiones la hipertensión es debida a diversas enfermedades. Estas enfermedades pueden producir hipertensión bien porque favorezcan que exista una cantidad exagerada de líquido en el interior del circuito o bien porque favorezcan la contracción de las arterias, reduciendo así la capacidad del circuito para contener sangre. Las enfermedades que son mayor frecuencia producen hipertensión arterial, denominada es estos casos hipertensión secundaria, son:

- Enfermedades del riñón. Son la causa más frecuente de hipertensión arterial secundaria. Casi todas las enfermedades del riñón pueden elevar la tensión, siendo la más frecuente la insuficiencia renal crónica.

- Enfermedad vasculorrenal. Se refiere al estrechamiento de las arterias renales como consecuencia del arterioesclerosis o de otras enfermedades. Esto hace que el riñón reciba menos sangre y secrete una serie de sustancias que favorecen la contracción de las arterias

  La enfermera presentó información sobre los rangos de Presión arterial y su significado

Clasificación de la presión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Presión arterial óptima	Menor de 120	y menor 80
Presión arterial normal	120-129	y 80-84
Normal-alta	130-139	ó 85-89
Hipertensión arterial grado 1	140-159	ó 90-99
Hipertensión arterial grado 2	160-179	ó 100-109
Hipertensión arterial grado 3	≥180	ó ≥110
Hipertensión sistólica aislada	≥140	y <90

La enfermera generó practica en toma correcta de presión arterial indicando que:

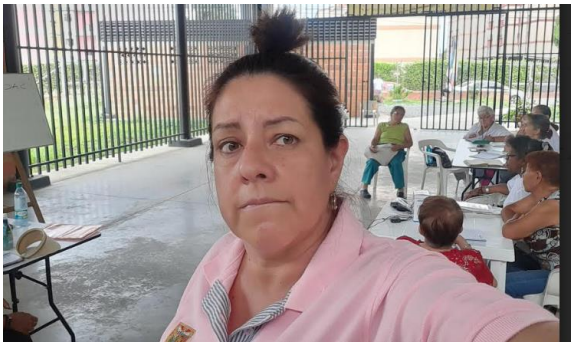
- Se debe haber evacuado orina antes de la toma
- Se debe tomar después de 10 minutos en reposo corporal
- Se debe tomar en posición sentada, con pies sobre el suelo, espalda descansada en respaldar
- NO se debe tomar café antes de la toma de presión arterial
- Se debe tomar presión arterial con un equipo calibrado y en buen estado

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

La contratista revisó los tensiómetros que las líderes llevaron y dirigió una práctica de toma correcta de presión arterial.



La contratista Roció Rojas quien lidera el proceso de empoderamiento en salud cardiovascular en la comuna 7 indico la importancia de que todos los lideres inscritos en el proceso educativo participen de la siguiente sesión educativa y se comprometan con la asistencia y practica de los conocimientos brindados por la Secretaria de Salud a través de la Escuela Comunitaria.



La contratista indicó que el manejo de las emociones juega un papel fundamental en la salud física de las personas, razón por la cual se invitó a la psicóloga Maria Claudia Pereira a realizar una capacitación sobre Primeros Auxilios Psicológicos, la cual se realizará el 29 de septiembre del 2022. Sin embargo, la psicóloga brindo un espacio de actividad como conocimiento de lo brindado por las demás compañeras donde los adultos mayores identificaran la importancia de sus cuidados y la asociación que esta tiene frente a la salud mental.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



COMPROMISOS	**FECHA**
Capacitación en Alimentación saludable-Nutricionista SDS	01/sep/2022
Realizar practica en autoexamen de seno y promoverlo en los grupos de adulto	29/agost/2022
Realizar toma de presión arterial con los miembros de grupo, con acompañamiento de la enfermera Nohemy Izquierdo	30/agost/2022
Realizar capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos	29/sep/2022

Firmas (responsables)

ROCIO ROJAS CIFUENTES
Contratista Salud Pública Distrital

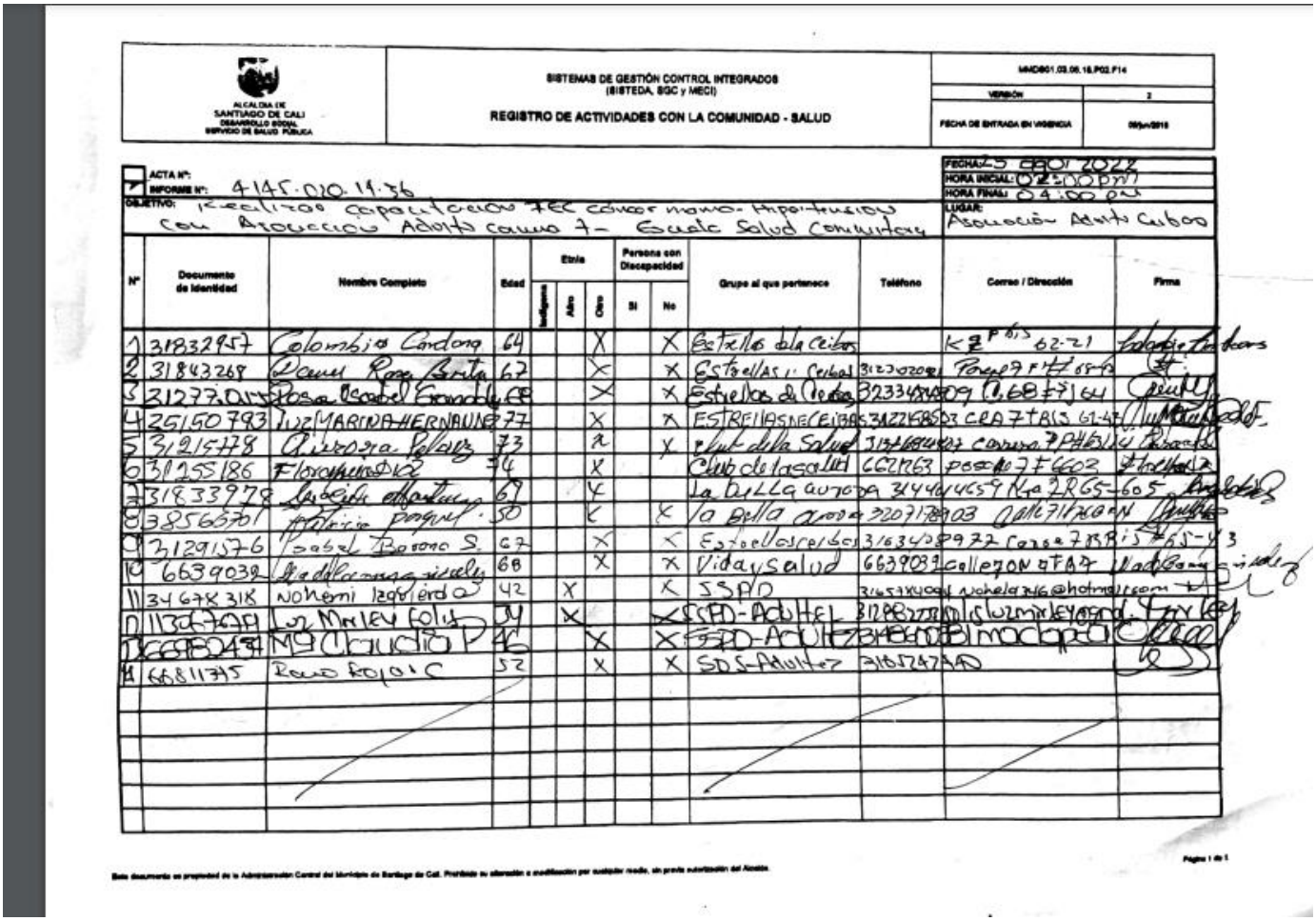
LUZ MIRLEY SOLIS
Contratista Salud Pública Distrital

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por un (1) folio.

Elaboró: Roció Rojas Cifuentes-Contratista secretaria Salud Publica Municipal (Adultez)

Revisó: Lucy del Carmen Luna- Referente Salud Publica Municipal



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

SISTEMAS DE GESTIÓN CONTROL INTEGRADOS (SISTEDA, SGC y MECI)

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

MAGD01.03.06.16.P02.F14 | VERSIÓN 2 | FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA 05/jun/2018

ACTA Nº:
INFORME Nº: 4145.010.19.36
OBJETIVO: Realizar capacitación PEC cáncer mama- hipertensión con Atención Adulto mayor 7- Escuela Salud Comunitaria

FECHA: 5 ABR 2022
HORA INICIAL: 02:00 pm
HORA FINAL: 04:00 pm
LUGAR: Asociación Adulto Cuboo

Nº	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Etnia: Indígena	Etnia: Afro	Etnia: Otro	Persona con Discapacidad: SI	Persona con Discapacidad: No	Grupo al que pertenece	Teléfono	Correo / Dirección	Firma
1	31832957	Colombia Cardona	64			X		X	Estrellas de la Ceiba		K2 P 61 62-21	
2	31843268	Dani Rosa Berta	62			X		X	Estrellas 1 Ceiba	3123020281	Perpe 7 F 61 65-69	
3	31277.017	Rosa Oscar Erazo	68			X		X	Estrellas de Ceiba	3233478809	(0,68 F) 64	
4	25150793	LUZ MARINA HERNANDEZ	77			X		X	ESTRELLAS DE CEIBAS	3127268503	CRA 7 TRIS 61-47	
5	31215778	Victoria Valencia	73			X		X	Club de la Salud	3134644283	carrera 7 PHES 61	
6	31255186	Florinda	76			X			Club de la salud	CC27163	pesa 7 F 6603	
7	31833978	Isabella alvarez	69			X			la bella aurora	3144654	K a 2 RG5-605	
8	38566701	Patricia poqui	50			X		X	la Bella aurora	3207178903	Calle 71 #60 N	
9	31291576	Isabel Bermudez S.	67			X		X	Estrellas reiba	3163428972	carrera 7 BR 5 #65-43	
10	6639039	Nadia Vanessa	68			X		X	Vida y Salud	6639039	Calle 70N 4 A 47	
11	34678318	Noheni Izquierda	42	X				X	SSPD	3165748406	nohelia246@hotmail.com	
12	1130677691	Luz Marley Solis	39	X				X	SSPD-ADULTEZ	3128827	luzmarleysolis	
13	66828048	Maria Claudia P	46			X		X	SSPD-ADULTEZ	[illegible]	[illegible]	
14	66811795	Rocio Rojas C	52			X		X	SDS-Adultez	3165747340		

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

SE ANEXA RESGISTRO FOTOGRAFICO







Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.