ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

JORNADA TAMIZAJE CARDIOVASCULAR
N°4145.020.14.84.379

Informe jornada tamizaje riesgo cardiovascular- grupo de adultos mayores Angelitos

1. Datos generales
   Fecha: 06- septiembre - del 2022
   Lugar: PRESENCIAL kiosco rivera bajos Córdoba
   Dirección: cra 41e calle 55 y 56 - comuna 15
   Horario: 07:00am – 09:00 am

   Integrantes: Maria Claudia Pereira Acosta- Psicóloga - contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra – Enfermera jefe – contratista -ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar tamizaje de riesgo cardiovascular y la salud mental a grupo de adultos mayores ANGELITOS desde sus cuidados emocionales.

2. Metodología aplicada: Se participó de manera presencial utilizando las siguientes intervenciones:

primer momento presentación y listado de asistencia

segunda captación de los riesgos cardiovasculares (peso, talla, frecuencia cardiaca y presión arterial).

Tercero, momento educación de las enfermedades transmisibles y Psico educación desde lo emocional.

Cuarta convocatoria para participar el 15 de septiembre en la actividad de saberes comunitarios que se realizara en la USACA.

Desarrollo de la jornada: inicia la jornada tamizaje de riesgo cardiovascular, En el stand se realizó educación y promoción sobre los factores de riesgo para sufrir hipertensión. Se informa sobre la enfermedad, sintomatología, impacto en la calidad de vida y envejecimiento de las personas y la importancia de detectarla a tiempo. Por ello se informa de la importancia de consumir alimentos bajos en sodio, evitar empaquetados, consumir cinco porciones de frutas y verduras al día y realizar controles periódicos a cualquier edad, pero sobre todo en mayores de 40 años, personas con predisposición

familiar, con presencia previa de enfermedades cardiovasculares o embarazo y en tratamientos con ciertos medicamentos, como por ejemplo los anticonceptivos.

Los contratistas de Secretaria de Salud brindaron Información a la comunidad sobre preparación antes de la toma de la presión arterial:

- Como norma general, al menos una hora antes de tomarte la presión no debes fumar, tomar café u otras bebidas con cafeína o alcohol. Tampoco es ingerir comidas copiosas ni hacer deporte durante ese tiempo.
- Estar tranquilo, sin prisas y sin dolores fuertes.
- Elegir un lugar tranquilo y cómodo. Siéntate en una silla con respaldo sobre la que reposar la espalda y descansa 5 minutos antes. Los pies deben tocar el suelo.
- Usar siempre el mismo brazo y no cruces las piernas ni hables durante la medición.
- Aprender a usar bien el tensiómetro consultando a un profesional sanitario.
- Seguir las indicaciones de tu médico en cuanto al número de mediciones.

Los contratistas informaron a la comunidad que la hipertensión afecta directamente al sistema cardiovascular, pero también puede hacerlo a otros órganos del cuerpo humano como:

- El corazón, ya que se ve obligado a aumentar de tamaño para “poner” la misma cantidad de sangre en circulación. Como consecuencia, puede llegar a producirse insuficiencia cardiaca, angina de pecho y arritmias.
- Los riñones: puede provocar insuficiencia renal.
- Los ojos, ya que la retina es extremadamente sensible a los aumentos de tensión.
- El cerebro: es uno de los factores más importantes en la aparición de ictus por daño en las arterias, bien porque estas se cierren impidiendo el riego sanguíneo o bien porque se rompan y provoquen una hemorragia.

Los contratistas informaron a la comunidad ¿CÓMO TRATAR LA HIPERTENSIÓN?

HÁBITOS CARDIOSALUDABLES:

- Abstenerse de fumar. El tabaco aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca, además de producir muchos otros efectos perjudiciales.
- Moderar el consumo de alcohol.
- Controlar y/o evitar el sobrepeso es un factor de riesgo importante, además de

afectar a la salud general y a la calidad de vida.

- Reducir la sal al mínimo. La Organización Mundial del a Salud recomienda consumir menos de 5 gramos al día, un poco menos que una cuchara de té.
- Llevar una dieta cardiosaludable: aumenta la ingesta de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y pescado azul. Cuidado con las grasas saturadas provenientes de la carne y la bollería. Es recomendable usar aceite de oliva.
- Realizar ejercicio físico moderado de manera regular, sin llevar el cuerpo al límite, pero disfrutando del deporte. Elige siempre el más adecuado para tu edad.

3. Se realiza intervención psicosocial, se hace retroalimentación de las intervenciones generadas a principio de año para que los adultos mayores lograran centrarse en la psi coeducación que se realizaría frente a la parte de la salud mental y emocional a partir de las enfermedades, la pandemia y otros eventos asociados a las situaciones que generan desequilibrio emocional y físico.

    - Se empieza asociando las emociones desde como yo las identifico, que es para mí una emoción y como yo manifiesto mis emociones en relacion a los demás, a partir de esta orientación se les brinda un espacio de lluvia de ideas a los asistentes con la finalidad de saber que tato sabemos y a través de sus experiencias de vida poder abarcar la profundización del mismo, cuando ellos logran identificar sus propias emociones se hacen la elaboración de ejemplos y pautas de cómo se pueden enfrentar un diagnostico o una situación alterna que conlleva a dificultades de desequilibrio mental y emocional.

    - Finalmente se hace un cierre con la convocatoria al evento que se realizará el 15 de septiembre en la USACA, con el objetivo de presentar los saberes que han permitido impactar a los grupos comunitarios.

4. Compromisos:

    - Se solicita el diligenciamiento de asistencia presencial se anexa al informe junto con el formato de riesgo cardiovascular.

    - Elaboración y envió de informe.

JORNADA TAMIZAJE CARDIOVASCULAR
N°4145.020.14.84.379

- Apoyo en actividades relacionadas con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a solicitud y disposición del contratista.

Atentamente,

MARIA CLAUDIA PEREIRA ACOSTA
Equipo funcional Adultez y Vejez.
Secretaria de Salud Pública Cali

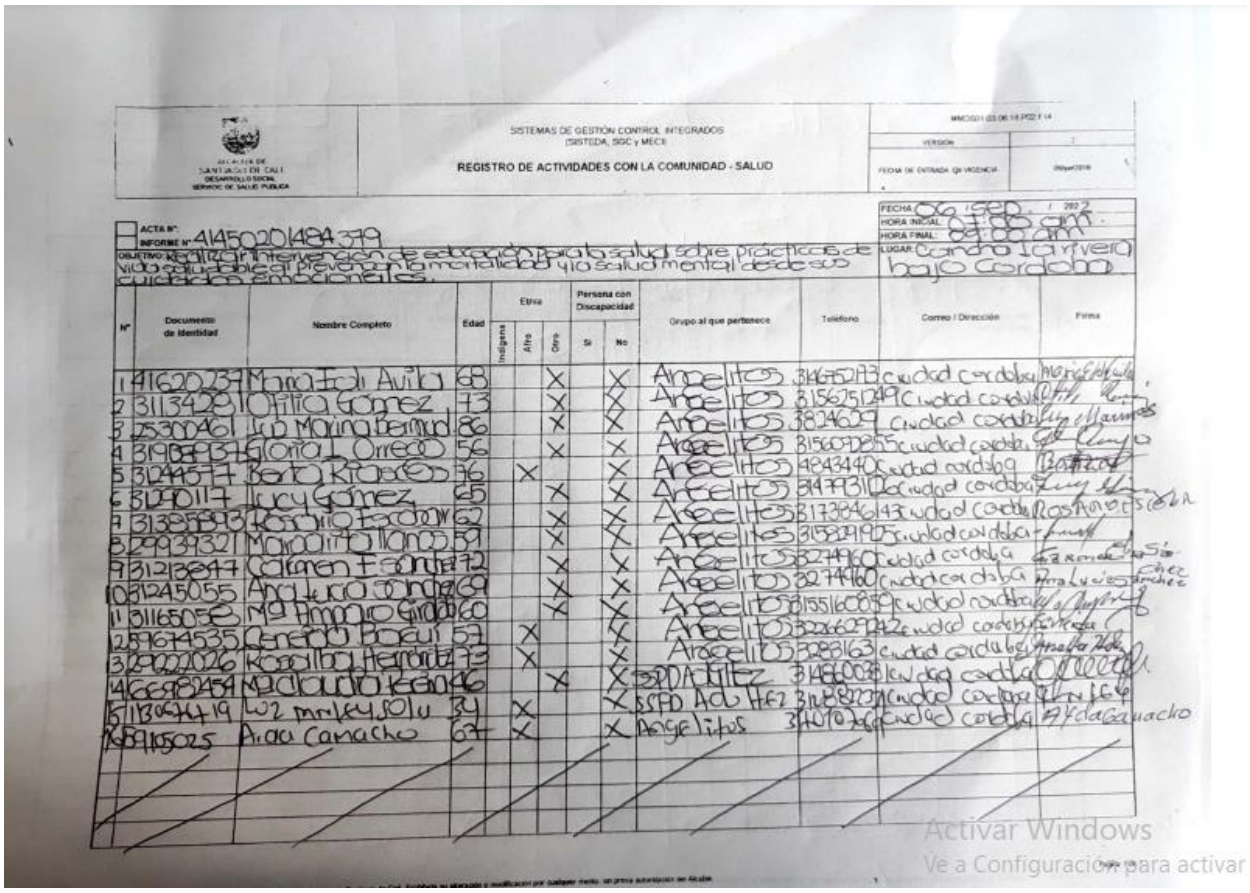
LUZ MIRLEY SOLIS SINISTERRA
Equipo Funcional Adultez y Vejez
Secretaria de Salud Pública Cali.

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

JORNADA TAMIZAJE CARDIOVASCULAR

N°4145.020.14.84.379

LISTADO DE ASISTENCIA Y SOPORTE FOTOGRAFICO.



ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
SERVICIO DE SALUD PUBLICA

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

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

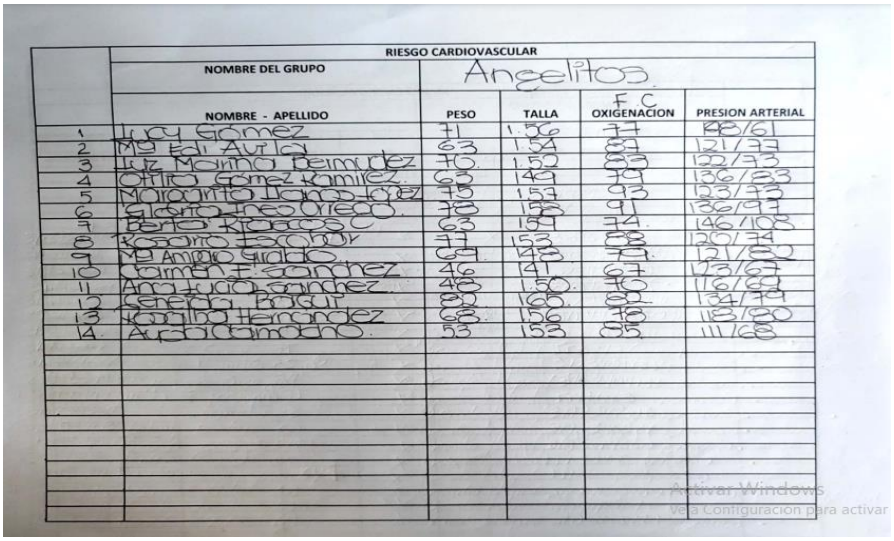
ACTA N°
INFORME N° 4145020148A379

FECHA: 06 / SEP / 202
HORA INICIAL: 07:00 am
HORA FINAL: 09:00 am
LUGAR: Canchа la rivera bajo Cordoba

OBJETIVO: Realizar intervención de educación para la salud sobre prácticas de vida saludable al prevenir la mortalidad y/o salud mental desde sus cuidados emocionales.

N°	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	41620239	María Edi Avila	68			X		X	Angelitos	3146752193	ciudad cordoba	
2	31134281	Ofilia Gomez	73			X		X	Angelitos	3156751249	Ciudad cordoba	
3	25300461	Luz Marina Bermudez	86			X		X	Angelitos	3824629	ciudad cordoba	
4	31908	Gloria I. Orrego	56			X		X	Angelitos	3156078855	ciudad cordoba	
5	31244577	Berta Ricardo	76		X			X	Angelitos	4843400	ciudad cordoba	
6	31240117	Lucy Gomez	65			X		X	Angelitos	3147731	ciudad cordoba	
7	31	Rosario Escobar	62			X		X	Angelitos	3173946143	ciudad cordoba	
8	29939321	Marcolfo Llanos	59			X		X	Angelitos	3153819	ciudad cordoba	
9	31213	Carmen F. Sanchez	72			X		X	Angelitos	3824	ciudad cordoba	
10	31245055	Ana Lucia Sanchez	69			X		X	Angelitos	3274460	ciudad cordoba	
11	31165	Mª Amparo Giraldo	60			X		X	Angelitos	3155160	ciudad cordoba	
12	31674535	Generito Bogui	53		X			X	Angelitos	3206	ciudad cordoba	
13	29022026	Rosalba Hernandez	73		X			X	Angelitos	3208163	ciudad cordoba	
14	66983459	Mª Claudio Reyes	46			X		X	SSPD Activ H67	3146	ciudad cordoba	
15	1130	Luz mirley Soto	34	X				X	Angelitos	3147	ciudad cordoba	
X	5115025	Aida Camacho	67	X				X	Angelitos	3140	ciudad cordoba	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar



RIESGO CARDIOVASCULAR

NOMBRE DEL GRUPO: Angelitos

	NOMBRE - APELLIDO	PESO	TALLA	F.C OXIGENACION	PRESION ARTERIAL
1	Lucy Gómez	71	1.56	77	88/61
2	Mª Edi Avila	63	1.54	83	121/73
3	Luz Marina Bermudez	70	1.52	83	122/73
4	Ofilia Gomez Ramirez	63	146	98	136/83
5	Marcolfo Llanos Lopez	75	153	93	123/73
6	Gloria Ines Orrego	78	158	91	136/97
7	Berta Ricardo C	63	159	74	146/108
8	Rosario Escobar	77	153	88	120/74
9	Mª Amparo Giraldo	64	148	78	121/80
10	Carmen F. Sanchez	46	141	67	123/67
11	Ana Lucia Sanchez	48	1.50	96	116/83
12	Generito Bogui	82	166	80	134/94
13	Rosalba Hernandez	68	156	76	113/80
14	Aura Camacho	53	153	85	111/68

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

JORNADA TAMIZAJE CARDIOVASCULAR

N°4145.020.14.84.379





ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

JORNADA TAMIZAJE CARDIOVASCULAR

N°4145.020.14.84.379



