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 Cancer, hipertensión con Asociación Adulto comuna 7- Escuela de salud Publica	LUGAR: Cra 7T# 90-69 Ceibas	

ASISTENTES: Luz Mirley Solis-Enfermera grupo Salud Publica; Nohemy Izquierdo-Enfermera grupo Salud Publica; Maria Claudia Pereira-Psicologa grupo Salud Publica; Rocio 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, Cancer
3. Practicas: Toma correcta de Presión arterial

DESARROLLO:

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

La contratista presentó a las invitadas: Enfermeras: Luz Mirley Solís y Nohemy 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.

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 dia
- Auto observación del cuerpo
- Autoexamen de seno

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 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 papelografo 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 lideres de grupo.

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

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.

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 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.

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.

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.

- Enfermedad vasculorrenal. Se refiere al estrechamiento de las arterias renales como consecuencia de la 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:

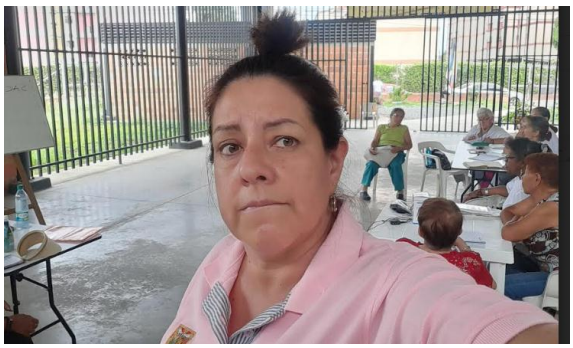
- Se debe haber evacuado orina antes de la toma
- Se debe tomar después de 10 minutos en reposo corporal
- Se debe tomar en posición sentada, con pies sobre el suelo, espalda descansada en respaldar
- NO se debe tomar café antes de la toma de presión arterial
- Se debe tomar presión arterial con un equipo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

La contratista revisó los tensiómetros que las lideres llevaron y dirigio una practica de toma correcta de presión arterial.



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 Rocio 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 psicola Maria Claudia Pereira a realizar una capacitación sobre Primeros Auxilios Psicologicos, la cual se realizará el 29 de Septiembre del 2022.

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 Psicologicos	29/sep/2022

Firmas (responsables)

ROCIO ROJAS CIFUENTES
Contratista Salud Pública Distrital

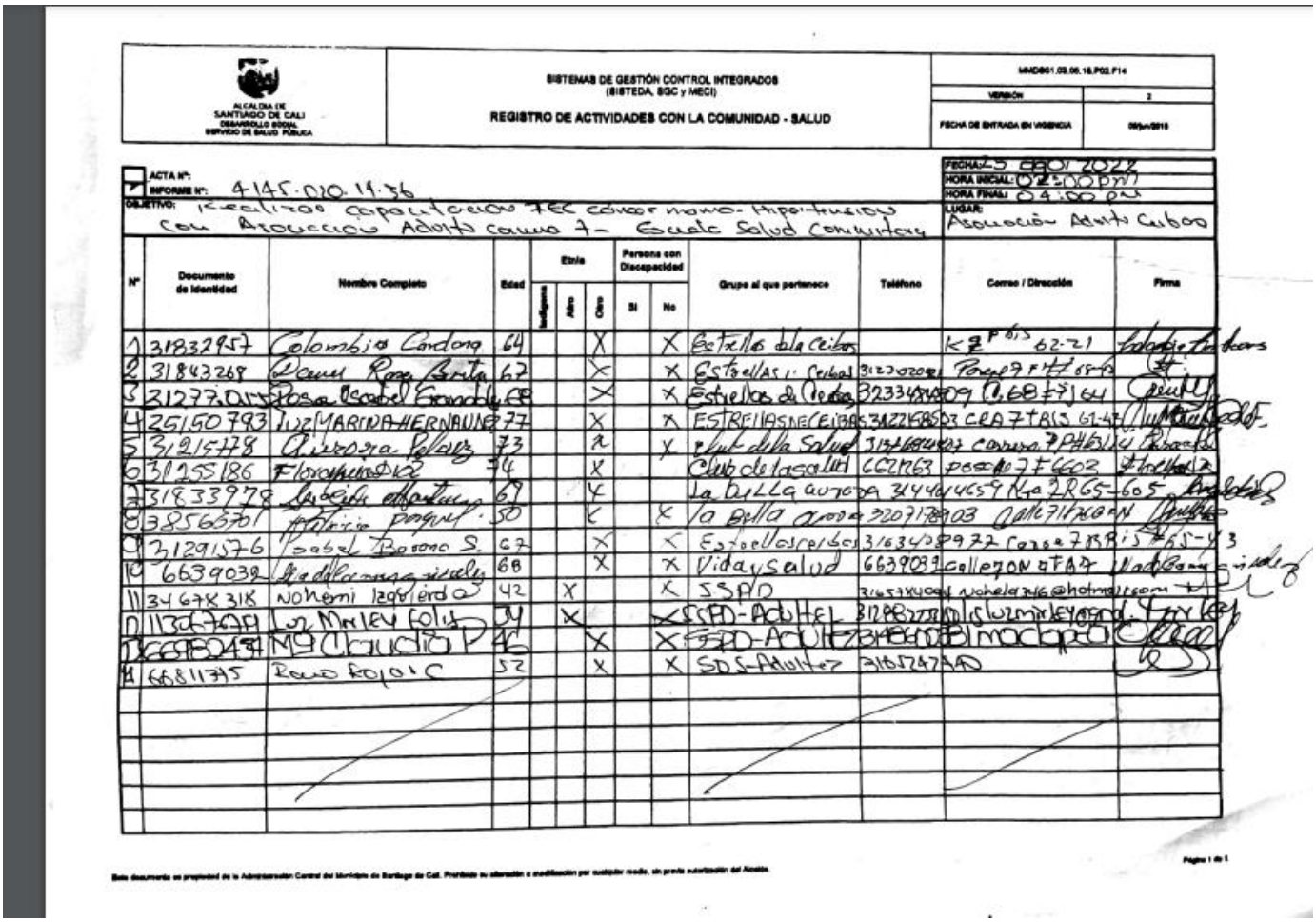
LUZ MIRLEY SOLIS
Contratista Salud Pública Distrital

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

MAGD801.03.06.16.P02.F14 — VERSIÓN 2 — FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA 09/01/2018

ACTA Nº:
INFORME Nº: 4145.010.19.36

FECHA: 5 OCT 2022
HORA INICIAL: 02:00 PM
HORA FINAL: 04:00 PM
LUGAR: Asociación Adulto Cuboo

OBJETIVO: Realizar capacitación TEC cáncer mama- Hipertensión con Atención Adulto mayor 7- Escuela Salud Comunitaria

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		K 2 P 61 S 62-21	
2	31843268	Dawi Rosa Berta	62			X		X	Estrellas 1. Calima	3123020208	Perpe 9 P 61 65-69	
3	31277.017	Rosa Oscabel Grandon CB				X		X	Estrellas de Ceiba	3233478809	(0,68 F 3) 64	
4	25150793	LUZ MARINA HERNANDEZ	77			X		X	ESTRELLAS DE CEIBAS	3122768503	CRA 7 B 61 S 61-42	
5	31215778	Aurora Velez	73			X		X	Amb de la Salud	3134694483	carrera 7 P 61 S	
6	31255186	Florentina Diaz	76			X			Club de la salud	CC21763	pesca 7 F 6603	
7	31833978	Isabella Martinez	69			X			La Bella aurora	3144654	Kra 2 R 65-605	
8	38566701	Patricia pasquel	50			X		X	La Bella aurora	3207178903	Calle 71 #60 N	
9	31291576	Isabel Bedoya S.	67			X		X	Estrellas reloj	3163428972	Carrera 7 B R 5 #65-43	
10	6639038	Nadia Carmona Vivas	68			X		X	Vida y Salud	6639038	Calle 70N 9 A 47	
11	34678318	Noheni Isaza Cerda	42	X				X	SSPD	3165214004	nohelia246@hotmail.com	
12	1130677471	Luz Marley Solis	39	X				X	SSPD-ADULTEZ	3128823778	luzmarleysolis@hotmail.com	
13	66838048	Mª Claudia P	46			X		X	SSPD-ADULTEZ	3136	mocapa	
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.