E.S.E Hospital Santo Domingo Savio

No responsable de IVA

Responsabilidad Fiscal: R-99-PN - No Aplica - Otros * Act. Económica: 8610

Cr 5 #13-34 - PLAYON - SANTANDER Teléfono: 3142472668 **NIT: 804005555-5**

Factura Electrónica de Venta **No. FE165913** Fecha emisión 21/12/2022

Autoriza DIAN 18764028517749, Fecha: 2022-05-04 hasta 2023-05-04, Prefijo FE, Factura 160001 al 300000.

Empresa: SECRETARIA SECCIONAL DE SALUD DE SANTANDER NIT: 890201235-6

Contrato: - SECRETARIA SALUD SANTANDER -

Forma de Pago: Crédito Medio de Pago: Acuerdo mutuo Fecha de Pago: 21/03/2023

Código	Servicios	Valor unitario	Cantidad	Valor pagar
CAP	REALIZAR UN CICLO DE EDUCACION PARA LA SALUD EN ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ, ENTORNO COMUNITARIO, AMBITO URBANO PARA GENERAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS PRIORIZADOS DE SANTANDER EN EL MARCO DEL PROYECTO IMPLEMENTACION DE ESTRATEGIAS DE LA DIMENSION VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES INCLUIDAS BUCAL , VISUAL Y AUDITIVO, EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER.	24,000,000.00	1.00	24,000,000.00

Valor total factura electrónica #FE165913 24,000,000.00

Valor del copago o cuota moderadora: 0.00

Valor a pagar por: - SECRETARIA SALUD SANTANDER - **24,000,000.00**

Valor EN LETRAS: VEINTICUATRO MILLONES PESOS M/CTE

IPS Facturacionle@esesantodomingosavioelplayon.gov.co

Esta factura se asimila en todos sus efectos a una letra de cambio de conformidad con el Art.774 del código de comercio. Autorizo que en caso de incumplimiento de esta obligación sea reportado a las centrales de riesgo, se cobrarán intereses por mora.

Número Cuenta: 000108019506 Entidad Bancaria: BANCO DE DAVIVIENDA -

CUFE: 97b234970cf3645db13a416f033cba098affabb37fee94057875b1f7ce660465af67b55c599f892890394ecbb79c4eb9

Documento generado el 21/12/2022 11:25 por el Proveedor Tecnológico NOVA CORP SAS con NIT 830074854 en asocio con Rocky S.A.S.

E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON NIT 804.005.555-5 GERENTE

República de Colombia Gobernación de Santander	**INFORME DE SUPERVISIÓN**	CÓDIGO	AP-JC-RG-29
		VERSIÓN	10
		FECHA DE APROBACIÓN	28/10/2022
		PÁGINA	1 DE1

INFORME DE SUPERVISION FINAL

TIPO DE CONTRATO:	CONTRATO INTERADMINISTRATIVO
CONTRATO No. Y FECHA:	CO1.PCCNTR.4168745 DEL 02 DE NOVIEMBRE DE 2022
CONTRATISTA:	**EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO DE EL PLAYON**
Nit O C.C. No.:	804.005.555-5
OBJETO:	REALIZAR UN CICLO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ, ENTORNO COMUNITARIO, ÁMBITO URBANO PARA GENERAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS MUNICIPIOS PRIORIZADOS DE SANTANDER EN EL MARCO DEL PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMITIBLES, INCLUIDAS, BUCAL, VISUAL, Y AUDITIVO, EN ENTORNO PRIORIZADOS DE SANTANDER

VALOR INICIAL:				VEINTICUATRO MILLONES DE PESOS M/CTE ($ 24.000.000)			
VALOR ADICIONAL:				N/A			
ANTICIPO INICIAL:				N/A			
ANTICIPO ADICIONAL:				N/A			
AMORTIZACION ANTICIPO INICIAL:				N/A			
AMORTIZACION ANTICIPO ADIC:				N/A			
PLAZO INICIAL:				HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2022			
PLAZO ADICIONAL:				N/A			
NOMBRE INTERVENTOR Y CONTRATO:				NO APLICA			
Nit O C.C No. DEL INTERVENTOR:				NO APLICA			
SUPERVISOR:				MAGDA DEL ROSARIO CHACON SANABRIA, Según Acto Administrativo del 06 de Marzo de 2023			
FECHA INICIACIÓN:				02 DE NOVIEMBRE DE 2022			
ACTA DE SUSPENSIÓN:	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	
ACTA DE REINICIACIÓN:	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	
FECHA TERMINACIÓN:				31 DE DICIEMBRE DE 2022			

OFICINA GESTORA:	SECRETARIA DE SALUD DE SANTANDER

VALOR A PAGAR:	$ 24.000.000	No. DE COBROS REALIZADOS:	1	DE	1

PERÍODO DE PAGO:	DESDE:	02-11-2022	HASTA:	21-12-2022

Con base en los informes presentados por la **E.S.E EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO DE EL PLAYON** , respecto a las actividades ejecutadas y como parte de la constancia para acceder a los recursos financieros aportados por parte del Departamento de Santander, certificó que fueron revisados los informes de actividades del Contratista, los anexos presentados con relación al desarrollo y ejecución de las actividades contractuales, que fue verificado el cumplimiento de las obligaciones en cuanto a la Seguridad Social y Obligaciones Tributarias certificadas por el Contratista frente a los aportes al Sistema de Seguridad Social, Caja de Compensación Familiar, ICBF y SENA, de conformidad con el artículo 50 de la Ley 789 de 2002.

Por lo anterior, se autoriza el pago de la presente acta y se deja constancia que la información aquí suministrada fue verificada, es veraz y cumple con los parámetros establecidos en el Contrato.

Se firma para trámite de pago, a los veintiuno (21) días del mes de Marzo de 2023

Firma:_____
MAGDA DEL ROSARIO CHACON SANABRIA
SUPERVISOR DEL CONTRATO.

República de Colombia Gobernación de Santander	ACTA DE RECIBO FINAL	CÓDIGO	AP-JC-RG-11
		VERSIÓN	7
		FECHA DE APROBACIÓN	16/05/2017
		PÁGINA	1 de 2

ACTA DE RECIBO FINAL

TIPO DE CONTRATO:			CONTRATO INTERADMINISTRATIVO		
CONTRATO No. Y FECHA:			CO1.PCCNTR.4168745 DEL 02 DE NOVIEMBRE DE 2022		
CONTRATISTA:			**EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO DE EL PLAYON SANTANDER**		
Nit o C.C. No.			804.005.555-5		
OBJETO:			REALIZAR UN CICLO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ, ENTORNO COMUNITARIO, ÁMBITO URBANO PARA GENERAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS MUNICIPIOS PRIORIZADOS DE SANTANDER EN EL MARCO DEL PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMITIBLES, INCLUIDAS, BUCAL, VISUAL, Y AUDITIVO, EN ENTORNO PRIORIZADOS DE SANTANDER		
VALOR INICIAL:			VEINTICUATRO MILLONES DE PESOS M/CTE ($ 24.000.000)		
VALOR ADICIONAL:			N.A		
ANTICIPO INICIAL (XXXX %):			N.A.		
ANTICIPO ADICIONAL (XXXX %):			N.A.		
AMORTIZACION ANTICIPO INICIAL:			N.A.		
AMORTIZACION ANTICIPO ADIC.:			N.A.		
PLAZO INICIAL:			HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2022		
PLAZO ADICIONAL:			N.A		
PORCENTAJE DE EJECUCION:			100%		
NOMBRE INTERVENTOR Y CONTRATO :			N.A.		
Nit o C.C. DEL INTERVENTOR			N.A.		
SUPERVISOR:			MAGDA DEL ROSARIO CHACON SANABRIA, Según Acto Administrativo del 06 de Marzo de 2023		
FECHA DE INICIACION:			02 DE NOVIEMBRE DE 2022		
ACTA DE SUSPENSION	N°	N° N°	N.A	N.A	N.A
ACTA DE REINICIACION	N°	N° N°	N.A	N.A	N.A
FECHA DE TERMINACION:			31 DE DICIEMBRE DE 2022		
MUNICIPIO:			Bucaramanga		
OFICINA GESTORA:			Secretaria de Salud Departamental.		

En Bucaramanga, a los Veintiuno (21) días del mes de MARZO de 2023, se reunieron, **MAGDA DEL ROSARIO CHACON SANABRIA**, en calidad de Supervisora del Departamento – Secretaria de Salud Departamental y **SILVIA PATRICIA AMADO RODRIGUEZ** en calidad de representante legal de **EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO DE EL PLAYON** como Contratista, con el fin de elaborar la presente acta de recibo final del contrato CO1.PCCNTR.4168745 DEL 02 DE NOVIEMBRE DE 2022, correspondiente a la ejecución de actividades donde se hace constar que el presente contrato ha sido ejecutado en un 100% con las actividades consignadas en el informe de actividades del contratista el cual hace parte integral de la presente acta.

Así mismo, se deja constancia que se verificó el cumplimiento de las obligaciones del Contratista frente a los aportes al sistema de seguridad social, caja de compensación familiar, ICBF, SENA, de conformidad con el artículo 50 de la ley 789 de 2002.

República de Colombia Gobernación de Santander	ACTA DE RECIBO FINAL	CÓDIGO	AP-JC-RG-11
		VERSIÓN	7
		FECHA DE APROBACIÓN	16/05/2017
		PÁGINA	2 de 2

I- BALANCE PRESUPUESTAL EJECUTADO

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$24.000.000	
VALOR ADICIONAL CONTRATO		
VALOR EJECUTADO		$24.000.000
VALOR POR EJECUTAR		
SUMAS IGUALES	**$24.000.000**	**$24.000.000**

AMORTIZACION ANTICIPO

VALOR INICIAL DEL ANTICIPO	$0	
VALOR ADICIONAL ANTICIPO	$0	
VALOR AMORTIZADO		$0
VALOR POR AMORTIZAR		$0
SUMAS IGUALES	**$0**	**$0**

II- PAGO A REALIZAR EN EL ACTA FINAL

VALOR EJECUTADO EN LA PRESENTE ACTA	$ 24.000.000
Menos aporte de (ejecución, mano de obra)	$ 0.000.000
Menos Saldo Amortización anticipo	$ 0.000.000
VALOR A PAGAR EN LA PRESENTE ACTA	**$24.000.000**

SON: VEINTICUATRO MILLONES DE PESOS M/CTE ($ 24.000.000)

De conformidad con lo establecido en el artículo 2.2.1.2.1.4.5 de decreto nacional 1082 del 2015 y de acuerdo con la modalidad de contratación y su cuantía; el contrato que se llegue a celebrar estar exento de garantías.

Para constancia de lo anterior se firma la presente acta por los que en ella intervinieron, a los Veintiuno (21) días del mes de MARZO de 2023

E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON NIT 804.005.555-5 GERENTE

SILVIA PATRICIA AMADO RODRIGUEZ
Gerente
ESE HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO DE EL PLAYON
Contratista

MAGDA DEL ROSARIO CHACON SANABRIA
Supervisora del Contrato

Republica de Colombia Gobernación de Santander	INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA	CÓDIGO	AP-JC-RG-128
		VERSIÓN	1
		FECHA DE APROBACIÓN	28/10/2022
		PÁGINA	1 de 4

INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA No. FINAL

TIPO DE CONTRATO:	CONTRATO INTERADMINISTRATIVO
CONTRATO No. Y FECHA:	CO1.PCCNTR.4168745 DEL 02 DE NOVIEMBRE DE 2022
CONTRATISTA:	**EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO DE EL PLAYON**
Nit o C.C. No.	804.005.555-5
OBJETO:	REALIZAR UN CICLO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ, ENTORNO COMUNITARIO, ÁMBITO URBANO PARA GENERAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS MUNICIPIOS PRIORIZADOS DE SANTANDER EN EL MARCO DEL PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMITIBLES, INCLUIDAS, BUCAL, VISUAL, Y AUDITIVO, EN ENTORNO PRIORIZADOS DE SANTANDER
VALOR INICIAL:	$24.000.000
VALOR ADICIONAL:	$0.00
PLAZO INICIAL:	HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2022
PLAZO ADICIONAL:	NA
SUPERVISOR:	**MAGDA DEL ROSARIO CHACON SANABRIA**
Acto Administrativo de Supervisión:	06 de marzo de 2023
INTERVENTOR:	Nombre del Interventor - Acto Administrativo
Acto Administrativo de Interventoría:	Acto Administrativo
FECHA DE INICIACIÓN:	02 DE NOVIEMBRE DE 2022

ACTAS DE SUSPENSIÓN			
No.	XXXX	Fecha:	DD/MMM/AAAA
No.	XXXX	Fecha:	DD/MMM/AAAA

ACTAS DE REINICIO			
No.	XXXX	Fecha:	DD/MMM/AAAA
No.	XXXX	Fecha:	DD/MMM/AAAA

FECHA DE TERMINACIÓN:	31 DE DICIEMBRE DE 2022
OFICINA GESTORA:	SECRETARIA DE SALUD DE SANTANDER

VALOR A PAGAR:	**$ 24.000.000**	**No. de cobros realizados:**	1	de	1
Periodo de Pago:	**Desde:** 02-11-2022	**Hasta:** 21-12-2022			

DILIGENCIE LA SIGUIENTE INFORMACIÓN SÓLO SI LA OFICINA GESTORA ES LA SECRETARÍA DE SALUD:

VALOR ACTA DE RECIBO FINAL	No.	$24.000.000
MENOS APORTE DE (EJ. MANO DE OBRA DEL XX%)		$0
MENOS AMORTIZACIÓN DE ANTICIPO XX%		$0
VALOR POR PAGAR EN LA PRESENTE ACTA		**$24.000.000**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS POR EL CONTRATISTA

ITEM	ACTIVIDADES GENERALES	ACTIVIDADES ESPECIFICAS	EVIDENCIAS

Republica de Colombia Gobernación de Santander	INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA	CÓDIGO	AP-JC-RG-128
		VERSIÓN	1
		FECHA DE APROBACIÓN	28/10/2022
		PÁGINA	2 de 4

1	Presentar plan de trabajo y cronograma general de actividades	a) Plan de trabajo general b) Cronograma mensual general de actividades con visto bueno del referente del programa.	a) Plan de trabajo general b) Cronograma mensual general de actividades con visto bueno del referente del programa.
2	Elaborar un diagnóstico y estado actual de las enfermedades Crónicas no trasmisibles prevalentes en el Municipio usando los diferentes actores a fin de priorizar la población a intervenir	Documento que comprende: 1. Introducción, 2. Alcance, 3. enfoques, 4. estrategias metodológicas/ fundamentos pedagógicos a desarrollar para las 9 sesiones, 5. resultados esperados.	Documento que comprende: 1. Introducción, 2. Alcance, 3. enfoques, 4. estrategias metodológicas/ fundamentos pedagógicos a desarrollar para las 9 sesiones, 5. resultados esperados.
3	Realizar cuatro (4) reuniones de concertación con los actores afectados con el propósito de poner en marcha del proceso de educación y comunicación para la Desarrollar mínimo 1 ciclo, compuesto de 9 sesiones con el mismo grupo para el logro de un resultado concreto – acorde con el PTS-, previamente definido y acordado con los participantes	Actas de reunión con listado de asistencia; evidencias fotográficas y selección de grupos a trabajar.	**Inicio: noviembre 02 2022** Noviembre 2 de 2022 Presentación del convenio y caracterización de la población a intervenir Noviembre 3 de 2022 Avances de las sesiones Noviembre 4 de 2022 Avances de las sesiones Diciembre 8 de 2022 Presentación y finalización de la actividad
4	Realizar 9 sesiones educativas a mínimo 20 personas por grupo (2 grupos), detectados con Hipertensión Arterial o diabetes o sobrepeso u obesidad del curso de vida adolescencia, juventud y adultez, del municipio seleccionado con quienes se realizará una sesión educativa a la semana de mínimo dos horas en sesiones presenciales., utilizando los elementos de protección personal en el marco de las normas de bioseguridad.	Listados de asistencia, registros fotográficos si se tiene autorización y fichas técnicas de la temática trabajada (los temas serán concertados con el supervisor previamente.	a) Listado asistencia por cada sesión un listado, registro fotográfico. b) Fichas técnicas de cada actividad con, registro fotográfico c) Consentimiento informado
5	Disponer de material didáctico para el desarrollo de las actividades con cada grupo papelería, folletos, plegables, pendones, marcadores y demás materiales/elementos necesarios	a. material didáctico	Material didáctico

NOTA: Inserte las filas necesarias de acuerdo a sus actividades contractuales.

MUNICIPIO DONDE SE EJECUTARON LAS ACTIVIDADES (ICA):
Relacione a continuación el o los Municipios donde se ejecutaron las actividades contractuales y el valor, si le aplica el Impuesto de Industria y Comercio según la normatividad de cada municipio; para aquellos contratos que tienen ejecución en más de un municipio debe distribuir el valor de acuerdo a los porcentajes, a la normatividad y a las tarifas vigentes.

MUNICIPIO	ACTIVIDAD	TARIFA	VALOR DE LA CUENTA
EL PLAYON	8610: Actividad de hospitales y clínicas	Excepto	$24.000.000

NOTA: Inserte las filas necesarias de acuerdo a sus actividades contractuales.

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMENTO APORTES DE SEGURIDAD SOCIAL Y OBLIGACIONES TRIBUTARIAS: En calidad de contratista, declaro bajo la gravedad de juramento, en cumplimiento de lo establecido en el Estatuto Tributario Nacional, que los soportes adjuntos a la presente declaración corresponden al pago de aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social Integral por concepto de salud y pensión, para gestionar el respectivo pago. (Recuerde que, las normas que regulan la retención en la fuente en materia tributaria y deducción de dichos aportes no han sido objeto de modificación, por lo tanto, si requiere bajar la base de retención en la fuente, las planillas deberán corresponder al periodo cobrado).

Republica de Colombia Gobernación de Santander	INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA	CÓDIGO	AP-JC-RG-128
		VERSIÓN	1
		FECHA DE APROBACIÓN	28/10/2022
		PÁGINA	3 de 4

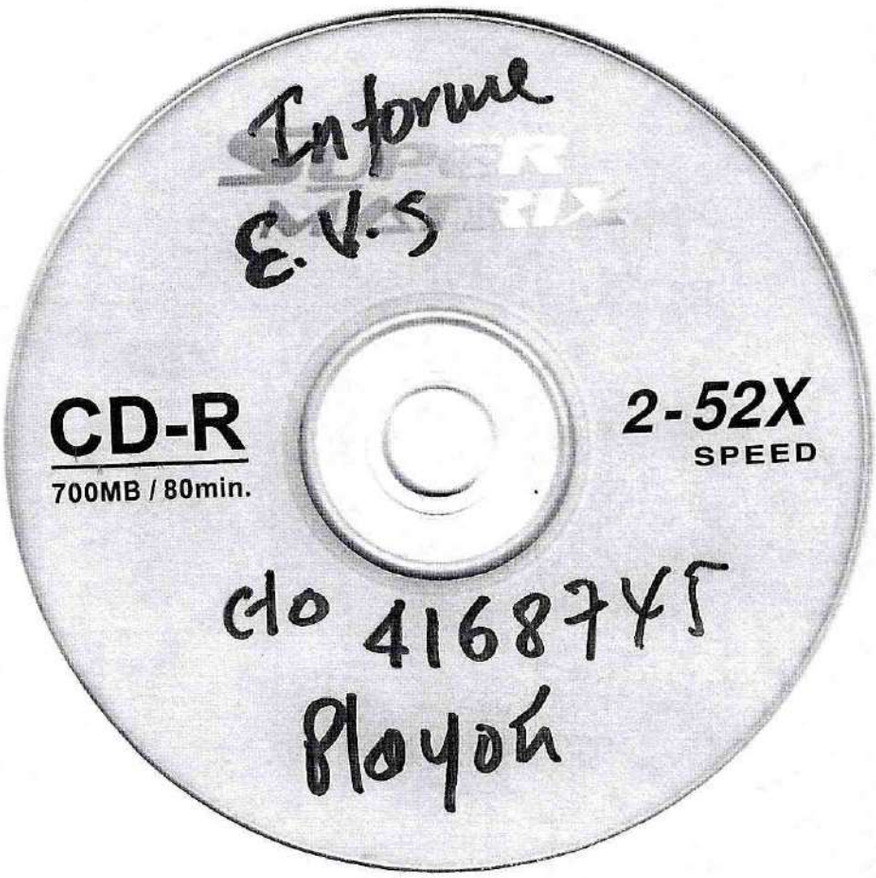
TIPO DE APORTE	DETALLE	MES 1	MES 2
APORTE A SALUD	Periodo de cotización	Noviembre 2022	Diciembre 2022
	Fecha de pago	2022-11-24	2022-12-14
	Nº de Planilla	24822885	25036688
	Ingreso Base de Cotización	nomina	nomina
	Valor cotizado	nomina	nomina
	EPS	NUEVA EPS SALUDTOTAL SANITAS EPS SURA	NUEVA EPS SALUDTOTAL SANITAS EPS SURA
APORTE A PENSIÓN	Periodo de cotización	Noviembre 2022	Diciembre 2022
	Fecha de pago	2022-12-14	2023-01-31
	Nº de Planilla	25036688	25434708
	Ingreso Base de Cotización	nomina	nomina
	Valor cotizado	nomina	nomina
	Fondo de Pensiones	COLPENSIONES PORVENIR PROTECCIÓN	COLPENSIONES PORVENIR PROTECCIÓN
APORTE A.R.L.	Periodo de cotización	Noviembre 2022	Diciembre 2022
	Fecha de pago	2022-12-14	2023-01-31
	Nº de Planilla	25036688	25434708
	Ingreso Base de Cotización	nomina	nomina
	Valor cotizado	nomina	nomina
	A.R.L.	COLMENA	COLMENA
PARAFISCALES	SENA	467.700	467.700
	I.C.B.F.	701.700	701.700
	Caja de Compensación	935.400	935.400

Se firma para trámite de pago, a los veintiuno (21) días del mes de Marzo de 2023

Firma del Contratista

SILVIA PATRICIA AMADO RODRIGUEZ
Representante legal
ESE HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO DEL PLAYON
NIT 804-055-555-5
Correo electrónico : hospitalsantodomingosavio2018@gmail.com
Teléfono de Contacto: 3212210332

E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON NIT 804.005.555-5 GERENTE


Informe
E.V.S
CD-R
700MB / 80min.
2-52X
SPEED
Clo 4168745
Playon

HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO E.S.E EL PLAYON	OFÍCIO	Código: DE-RG 14 Versión 2.0 Fecha: abril-29-2021 Página 1 de 2

INFORME DE GESTION Y EJECUCION DE ACTIVIDADES CONTRACTUALES

FECHA DEL INFORME:

DIA	MES	AÑO
21	12	2022

INFORME DEL CONTRATO No CO1.PCCNTR4168745 DE 2022

PERIODO INFORMADO:

Desde:

DIA	MES	AÑO
02	11	2022

Hasta:

DIA	MES	AÑO
21	12	2022

TIPO DE CONTRATO: CONTRATO INTERADMINISTRATIVO

DATOS GENERALES DEL CONTRATO OBJETO DEL PRESENTE INFORME

CONTRATANTE: DEPARTAMENTO DE SANTANDER – SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL

CONTRATISTA: E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO

NIT: 804.005.555-5

OBJETO: "REALIZAR UN CICLO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ, ENTORNO COMUNITARIO, ÁMBITO URBANO PARA GENERAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS PRIORIZADOS DE SANTANDER EN EL MARCO DEL PROYECTO "IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES, INCLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO, EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER"

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO: No. CO1.PCCNTR 4168745 DE 2022

VALOR DEL CONTRATO INICIAL: VEINTICUATRO MILLONES DE PESOS M/CTE (24.000.000)

PLAZO INICIAL: HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2022

FECHA ACTA DE INICIO: 02 DE NOVIEMBRE DE 2022

FECHA DE FINALIZACIÓN INICIAL: 31 DE DICIEMBRE DE 2022

ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PERIODO INFORMADO

Durante el Período informado, el suscrito (a) realizó las siguientes actividades en cumplimiento del objeto contractual:

CANTIDAD	DESCRIPCION	UNIDAD
1	Diagnóstico y estado actual de las enfermedades crónicas no trasmisibles prevalentes en el Municipio, usando los diferentes actores a fin de priorizar la población a intervenir según el diagnóstico encontrado, Documento informe (1. Introducción, 2. Alcance, 3. Enfoque, 4, Estrategias metodológicas/fundamentos pedagógicos a desarrollar para las 9 sesiones, 5. Resultados esperados)	Informe
4	Reuniones de concertación y articulación (para la puesta en marcha del proceso de educación y comunicación para desarrollar mínimo 1 ciclo, compuesto de 9 sesiones con el mismo grupo para el logro de un resultado concreto - acorde con el PTS-, previamente definido y acordado con los participantes.	Sesiones
18	Sesiones educativas a mínimo 20 personas por grupo (2 grupos) detectadas con Hipertensión Arterial, obesidad y diabetes del Municipio, con quienes se realizará una sesión educativa a la semana de mínimo dos horas en sesiones presenciales, utilizando los elementos de protección personal en el marco de las normas de bioseguridad.	Sesiones

1	Material didáctico para el desarrollo de las actividades para cada uno de los asistentes como, folletos, plegables, pendones, marcadores y demás material/ elementos necesarios.	Material

ANEXOS Y DOCUMENTOS DE SOPORTE DEL PRESENTE INFORME

Al presente informe, anexo los siguientes documentos como soporte:

1. Copia de la Planilla y Colilla de Pago de los Aportes al Sistema de Seguridad Social Integral de la ESE Hospital Santo Domingo Savio, así:

PERIODO DE COTIZACIÓN	OCTUBRE PERSONAL PLANTA
FECHA DE PAGO	24/11/2022
No DE PLANILLA	24822885
OPERADOR PILA	ASOPAGOS

PERIODO DE COTIZACIÓN	OCTUBRE PERSONAL LABORAL
FECHA DE PAGO	24/11/2022
No DE PLANILLA	24823180
OPERADOR PILA	ASOPAGOS

PERIODO DE COTIZACIÓN	NOVIEMBRE PERSONAL PLANTA
FECHA DE PAGO	14/12/2022
No DE PLANILLA	25036688
OPERADOR PILA	ASOPAGOS

PERIODO DE COTIZACIÓN	NOVIEMBRE PERSONAL LABORAL
FECHA DE PAGO	14/12/2022
No DE PLANILLA	25036671
OPERADOR PILA	ASOPAGOS

2. Copia de la Planilla y Colilla de Pago de los Aportes al Sistema de Seguridad Social Integral Enfermera Silvia Andrea Carrillo Parada, así:

PERIODO DE COTIZACIÓN	DICIEMBRE
FECHA DE PAGO	21/12/2022
No DE PLANILLA	9444416640
OPERADOR PILA	ASOPAGOS
IBC COTIZADO	$ 1.000.000

3. Factura No. FE165913 de fecha veintiuno (21) de diciembre de 2022.
4. Evidencias: (proyecto de implementación, Informe técnico, plan de trabajo, actas de reunión, listas de asistencia).
5. Acta de recibo final
6. Carta remisoria
7. Informe de actividades del contratista final
8. Solicitud de obligación contraída

VALOR A PAGAR POR EL DEPARTAMENTO DE SANTANDER – SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL QUE SE SOPORTA CON EL PRESENTE INFORME

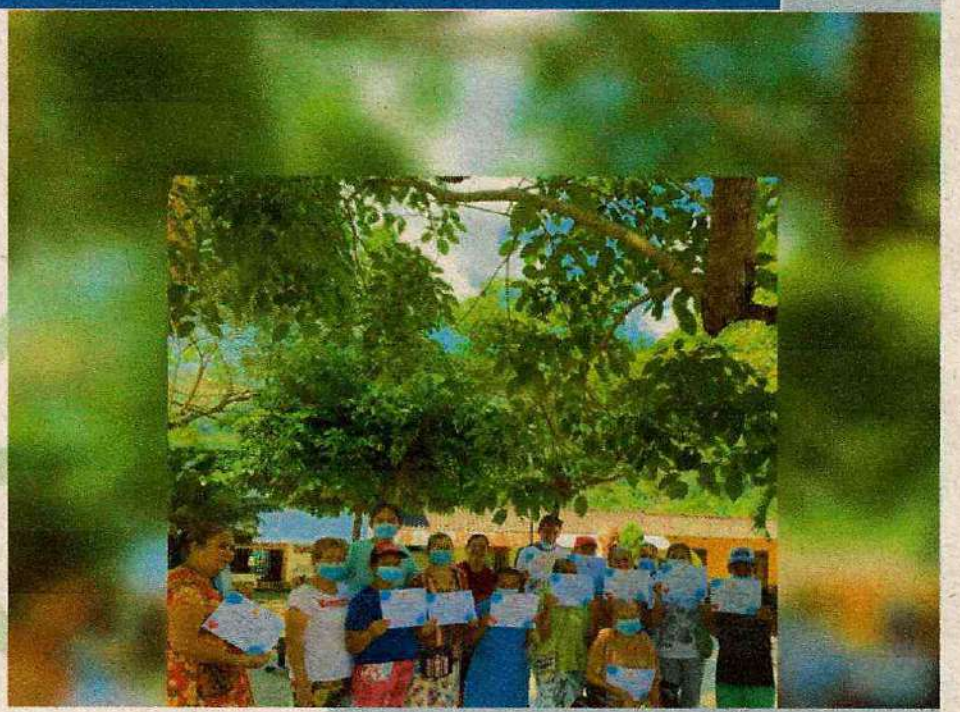
Valor total del Contrato:	$	24.000.000
Valor Pago soportado con en este informe:	$	24.000.000

Elaborado por,

SILVIA PATRICIA AMADO RODRÍGUEZ
Representante Legal
E.S.E Hospital Santo Domingo Savio
El Playón – Santander

E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON NIT 804.005.555-5 GERENTE

INFORME TECNICO PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, INCLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER



E.S.E SANTO DOMINGO

SAVIO EL PLAYÓN

20/12/2022

Carrera 5 N° 13-34 - NIT: 804.005.555-5
Cel: 313 834 8782 - 315 616 9936
gerencia@esesantodomingosavioelplayon.gov.co

1. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son: las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial, los diferentes tipos de cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado. (Ministerio de Salud).

Colombia se encuentra en una fase intermedia del proceso de transición en salud: el país experimenta un proceso de envejecimiento acelerado, habiéndose triplicado el número de personas mayores de 65 años en los últimos 40 años e incrementado la expectativa de vida al nacer a 74 años. El perfil de morbilidad y mortalidad se caracteriza por un predominio de las enfermedades crónicas no transmisibles que son desde hace ya varios años las principales causas de morbilidad y mortalidad: los cánceres, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades metabólicas y las enfermedades neurodegenerativas aparecen en los primeros lugares a nivel nacional en los estudios de carga de enfermedad de 1995 y 2005. (Ministerio de Salud)

Por su parte la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, son una de las patologías crónicas no transmisibles que van en incremento, por diversas razones como lo son, el aumento de la expectativa de vida, los hábitos alimenticios inadecuados, la tendencia a la vida sedentaria, y la no adherencia al tratamiento, conocida esta última como el no cumplimiento y seguimiento de las indicaciones médicas, incluyendo aspectos no farmacológicos que hacen parte de los tratamientos, encontrándose entre estos la actividad física, la modificación de hábitos alimentarios y el manejo de emociones.

Por estas razones la educación del paciente diabético, hipertenso o con alguna enfermedad crónica no trasmisible se ha convertido en la actualidad en la piedra angular del tratamiento, la adopción de estilos de vida saludable; a través de programas de educación tales como instrucción en el conocimiento de la enfermedad, talleres, actividades físicas y recreativas, charlas, entre otros.

Mediante las sesiones educativas se busca involucrar a este grupo específico de la población del municipio ofrecer opciones de cuidado, orientación, control de la enfermedad y prevención de complicaciones a través de las sesiones educativas que ayuden a mejorar aspectos relevantes en su estilo de vida, mejorar la adherencia al tratamiento tanto farmacológico, como no farmacológico, para un adecuado control de la enfermedad y disminución de las complicaciones.

2. ALCANCE

Este proyecto presenta un diagnóstico y estado actual de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y prevalentes en el Municipio de El Playón, para lo cual fue necesario partir del Análisis Situación de Salud del Municipio, teniendo como referencia el año anterior, de la articulación con actores principales Municipales, lo que permite conocer la morbilidad del Municipio en cuando a estas enfermedades, con el fin de priorizar los grupos a intervenir. La población objeto de este proyecto será beneficiada de un ciclo educativo que constara de varias sesiones educativas expuestas en la metodología del presente documento, su alcance está enmarcado en la estrategia atención primaria en salud (APS) dado que su aplicabilidad se dará en el contexto local, casco urbano del el municipio, en donde se busca involucrar a estos grupos específicos de la población ayudando a mejorar aspectos relevantes en su estilo de vida, mejorar la adherencia al tratamiento tanto farmacológico, como no farmacológico, control de la enfermedad y disminución de las complicaciones.

3. POBLACIÓN OBJETO

Población urbana detectada con Enfermedades Crónicas no Transmisibles en los diferentes cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez. Se considerarán los siguientes grupos de población:

- Población identificada Diagnostico de Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad que residan en el Municipio de El Playón.

3. ENFOQUES

3.1 ENFOQUE DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

Este proyecto esta direccionado a realizar actividades de Atención Primaria en Salud, entendida esta como una estrategia que contempla la acción intersectorial / transectorial por la salud, la participación social, comunitaria, ciudadana y los servicios de salud, hace énfasis en promoción de la salud.

> La APS es un enfoque de la salud que incluye a toda la sociedad y que tiene por objeto garantizar el mayor nivel posible de salud y bienestar y su distribución equitativa mediante la atención centrada en las necesidades de la gente tan pronto como sea posible a lo largo del proceso continuo que va desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos, y tan próximo como sea posible del entorno cotidiano de las personas. (OMS)

3.2 ENFOQUE EDUCATIVO EN SALUD

Así mismo tiene un enfoque educativo, pues pretende impartir conocimientos a este grupo específico de personas, dando las bases del conocimiento que faciliten la toma de decisiones en cuanto a la adopción de estilos de vida saludable.

La educación es considerada la vía más adecuada para alcanzar el desarrollo humano y sostenible, por cuanto además de intervenir en determinantes sociales de orden estructural, fomenta el desarrollo de competencias que incluyen conocimientos, habilidades y destrezas que desarrolla una persona para comprender, transformar y participar en el mundo en el que vive.

El aprender para vivir mejor, no solo en lo individual sino en lo grupal y colectivo, por lo tanto procesos de educación para la salud basados en la comunicación, el diálogo de saberes, la pedagogía activa crítica, participativa y transformadora logran el empoderamiento individual y la transformación de las realidades en las que estamos inmersos.

4. OBJETIVO GENERAL

Educar a las personas con diagnóstico de Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad identificadas en el Municipio de El Playón que participen en el Ciclo educativo, facilitando la toma de decisiones que permitan modificar y mejorar aspectos relevantes en su estilo de vida, la adherencia al tratamiento tanto farmacológico, como no farmacológico, control de la enfermedad y disminución de las complicaciones.

4.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Educar a los pacientes con Hipertensión, Diabetes y Obesidad acerca de los factores de riesgo que influyen en la salud y calidad de vida a través del ciclo educativo.
- Promover en los participantes su autonomía en el mantenimiento de su salud, la toma de decisiones, la adherencia a hábitos saludables, tratamientos acorde a su enfermedad.
- Fomentar la selección y la práctica de hábitos saludables, como la realización de actividad física, la buena alimentación y el fortalecimiento del autocuidado.

4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICA

ETAPA 1. IDENTIFICACIÓN DE DIAGNOSTICO DE MORBILIDAD

En esta primera etapa se llevó a cabo el diagnóstico y análisis de la morbilidad Hospitalaria de la principal E.S.E de atención del Municipio de El Playón, por lo cual fue necesario revisar la base de datos de morbilidad durante los primeros 3 semestre del año 2022 en los diferentes servicios de la E.S.E Santo Domingo Savio, en donde se observó que la Enfermedades Crónicas no Transmisibles, son una de las primeras 10 causas de morbilidad en consulta externa, prevalentes en este periodo.

TABLA. 1 MORBILIDAD DE CONSULTA EXTERNA PRIEMR SEMESTRE DEL 2022

2	I TRIMESTRE			II TRIMESTRE			III TRIMESTRE		
Nº	10 DIAGNÓSTICOS DE MAYOR FRECUENCIA DE CONSULTA EXTERNA GENERAL (CIE10)	CODIGO CIE10	Nº EVENTOS	10 DIAGNÓSTICOS DE MAYOR FRECUENCIA DE CONSULTA EXTERNA GENERAL (CIE10)	CODIGO CIE10	Nº EVENTOS	10 DIAGNÓSTICOS DE MAYOR FRECUENCIA DE CONSULTA EXTERNA GENERAL (CIE10)	CODIGO CIE10	Nº EVENTOS
1	HIPERTENSION ARTERIAL PRIMARIA	I10X	345	HIPERTENSION ARTERIAL PRIMARIA	I10X	774	HIPERTENSION ARTERIAL PRIMARIA	I10X	786
2	HIPERLIPIDEMIA NO ESPECIFICADA	E785	141	HIPERLIPIDEMIA NO ESPECIFICADA	E785	99	HIPERLIPIDEMIA NO ESPECIFICADA	E785	80
3	MIGRAÑA NO ESPECIFICADA	G439	105	RINOFARINGITIS AGUDA [RESFRIADO COMÚN]	J00X	78	DOLOR EN LA ARTICULACION	M255	59
4	RINOFARINGITIS AGUDA [RESFRIADO COMÚN]	J00X	76	DOLOR EN LA ARTICULACION	M255	57	DIABETES MELLITUS NO INSULINODEPENDIENTE, SIN MENCIÓN DE COMPLICACIÓN	E119	46
5	DOLOR EN LA ARTICULACION	M255	75	INFECCION DE VIAS URINARIAS, SITIO NO ESPECIFICADO	N390	52	HIPOTIROIDISMO NO ESPECIFICADO	E039	39
6	INFECCION DE VIAS URINARIAS, SITIO NO ESPECIFICADO	N390	56	HIPERLIPIDEMIA MIXTA	E782	48	LEISHMANIASIS CUTANEA	B551	38
7	HIPERLIPIDEMIA MIXTA	E782	53	LUMBAGO NO ESPECIFICADO	M545	47	GASTRITIS, NO ESPECIFICADA	K297	36
8	GASTRITIS, NO ESPECIFICADA	K297	46	GASTRITIS, NO ESPECIFICADA	K297	41	LUMBAGO NO ESPECIFICADO	M545	35
9	LUMBAGO NO ESPECIFICADO	M545	36	LEISHMANIASIS CUTANEA	B551	40	INFECCION DE VIAS URINARIAS, SITIO NO ESPECIFICADO	N390	33
10	LEISHMANIASIS CUTANEA	B551	34	HIPOTIROIDISMO, NO ESPECIFICADO	E039	37	AMIGDALITIS AGUDA, NO ESPECIFICADO	J039	33
TOTAL			967	TOTAL		1273	TOTAL		1185

ETAPA 2. ENCUENTROS DE CONCERTACIÓN CON POBLACIÓN

Para llevar a cabo los encuentros de concertación con los participantes, fue necesario en primera medida identificar la población objeto a participar, por lo cual fue necesario acudir a 3 actores principales en el Municipio.

- **IDENTIFICACIÓN DE PARTICIPANTES:** se extendió la invitación a la 2 EAPBS; NUEVA EPS Y FAMISANAR para explicar de que se trababa el ciclo educativo y cuál sería la población participante, luego se procedió a revisar las bases de datos del programa de Riesgo Cardiovascular de la E.S.E Santo Domingo Savio.

PRINCIPALES ACTORES MUNICIPALES
PROGRAMA DE RIESGO CARDIOVASCULAR DE LA E.S.E SANTO DOMINGO SAVIO
E.A.P.B FAMISANAR
E.A.P.B NUEVA EPS

REGISTRO FOTOGRÁFICO

E.S.E SANTO DOMINGO SAVIO	E.A.P.B FAMISANAR	E.A.P.B NUEVA EPS
		

ETAPA 3. DISEÑO DE ACTIVIDADES DE CICLO EDUCATIVO

CICLO EDUCATIVO

POBLACION A INTERVENIR	NUMERO DE SESIONES	PERIOCIDAD	TIEMPO DE SESIÓN	MODALIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
(2 grupos) Personas con diagnóstico de HTA, diabetes y obesidad	9	2 a la semana	mínimo de 2 horas	Presencial	mínimo 20 personas por grupo

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
Enfermera Profesional
Auxiliar de Enfermería
Fisioterapeuta

4. FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS PARA DESAROLLAR EN LAS SESIONES

SESIÓN 1	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	La hipertensión arterial, Diabetes y la Obesidad, su diagnóstico y tratamiento
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	**Parque Principal**
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	Educar a los pacientes acerca de las enfermedades crónicas no transmisibles
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Definir concepto de las patologías. • Indicarlas medidas de prevención para la hipertensión. • Informar acerca de la realización de diagnóstico de la hipertensión. • Sensibilizar a los usuarios respecto al uso adecuado del tratamiento de la hipertensión
METODÓLOGIA	Se dará inicio con la dinámica llamada **RIETE CONMIGO** que tiene como objetivo: ejercitar la movilidad de todas las partes del cuerpo, aliviar tensiones entre los participantes. Formación: los participantes van caminando en forma de círculos al ritmo de la música y cuando el coordinador de aviso con las palmas de la manos y la música se detenga, los participantes deben hacer reír al compañeros de al lado, quien se ría ir saliendo del juego. Luego se entregara a cada participante un test acerca de la hipertensión arterial, la diabetes y obesidad, con el objetivo de evaluar los conocimientos previos a la actividad. (Anexo 1) A través de la realización de una charla dirigida a los participantes y el uso de herramientas como carteles, folletos alusivos a cada enfermedad se dará a los participantes conocer las principal temáticas. Así mismo una vez socializada la actividad se aplicar el post-test (Anexo 2)

Luego de manera magistral se explicara cada una de las enfermedades, haciendo uso de carteles y folletos.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DELA TEMÁTICA:

HIPERTENSION ARTERIAL. La hipertensión arterial se define como el nivel de presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual a 140 mm Hg, o como el nivel de presión arterial diastólica (PAD) mayor o igual a 90 mmHg. Cuando la presión arterial sistólica (PAS) es igual o mayor a 160 mmHg, generalmente en personas mayores de 60 años, se considera hipertensión sistólica y es un factor de riesgo para enfermedad cardiocerebrovascular. La hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa y lentamente progresiva que se presenta en todas las edades con énfasis en personas entre 30 y 50 años, generalmente asintomática, que después de 10 o 20 años ocasiona daños significativos en órganos blancos. Síntomas: La hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre debido a que es una enfermedad que puede ser asintomática.
Factores de riesgo: Se han identificado factores de riesgo modificable y no modificable para facilitar su identificación e intervención. Los factores de riesgo no modificables son inherentes al individuo (sexo, raza, edad, herencia), y los factores de riesgo modificables pueden ser evitados, disminuidos o eliminados (tabaquismo, alcohol, sedentarismo entre otros).

Exceso de peso y obesidad: La obesidad lleva a un envejecimiento no exitoso. El riesgo de morir presenta una relación con el índice de masa corporal, así personas con exceso de peso tienen mayor probabilidad de desarrollar varias patologías como hipertensión, diabetes tipo 2, entre otras.

Sedentarismo: La actividad física reduce la incidencia de HAS en individuos pre hipertensos además de reducir la mortalidad y los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Ingestión de alcohol: La ingestión prolongada de alcohol puede, además de aumentar la presión sanguínea, aumentar la mortalidad cardiovascular en general.

Tabaquismo: Es la mayor causa de mortalidad por problemas cardiovasculares del mundo, aunque el cese del hábito de fumar no disminuya los niveles de presión arterial, el abandono es la medida más efectiva para la reducción de los riesgos de problemas cardiovasculares Fisiopatología La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Cuando esta presión aumenta o los vasos sanguíneos se vuelven rígidos por la edad aumenta la presión arterial.

Complicaciones
La presión arterial y el deterioro de órganos debe evaluarse por separado, puesto que puede encontrarse presiones muy elevadas sin lesión de órganos, y por el contrario la lesión de órganos puede darse con una moderada elevación de la presión arterial.
Cardíaco: Enfermedad Coronaria (EC) Hipertrofia Ventricular Izquierda (HVI) Insufiencia Cardiaca Congestiva (ICC) Cerebrovascular: Isquemica transitoria. Evento cerebrovascular.

Retinopatía: Aumento de la luminosidad de los vasos. Entrecruzamiento de vasos. Hemorragias o exudados (con o sin papiledema). Diagnóstico La toma de la presión arterial es el método utilizado para la detección temprana de la hipertensión arterial en los diferentes grupos de población.

Clasificación de la Hipertensión Arterial

ESTADIO	PAS mmhg	PAD mmhg
Estadio 1	140-159	90-99
Estadio 2	160-179	100-109
Estadio 3	180-209	110-119

Tratamiento

El tratamiento de elección puede ser no farmacológico o farmacológico de acuerdo al estado de la hipertensión y los factores de riesgo asociados.

Tratamiento no farmacológico: El tratamiento no farmacológico está orientado a dar educación en estilos de vida y comportamientos saludables e intervenir los factores de riesgo causantes de la hipertensión arterial. No fumar, manejo del estrés, reducción de peso, disminuir el consumo de alcohol, realizar actividad física, disminuir el consumo de sodio, disminuir la ingesta de grasas.

Utilización de medicamentos: diuréticos, betabloqueantes, IECA, ARA entre otro.

Diuréticos de tiazida. Los diuréticos son medicamentos que actúan sobre los riñones para ayudar al cuerpo a eliminar el sodio y el agua y, de este modo, reducir el volumen de sangre.

Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina. Estos medicamentos, como el lisinopril (Zestril), el benazepril (Lotensin), el captopril (Capoten) y otros, ayudan a relajar los vasos sanguíneos al bloquear la formación de una sustancia química natural que los estrecha.

Bloqueadores del receptor de la angiotensina II. Estos medicamentos ayudan a relajar los vasos sanguíneos al bloquear la acción, y no la formación, de una sustancia química natural que los estrecha.

Los bloqueadores de los receptores de la angiotensina II comprenden el candesartán (Atacand), el losartán (Cozaar) y otros.

Bloqueadores de los canales de calcio. Estos medicamentos, que incluyen el amlodipino (Norvasc), el diltiazem (Cardizem, Tiazac u otros) y otros, ayudan a que se relajen los músculos de los vasos sanguíneos. Algunos pueden disminuir la frecuencia cardíaca. Los bloqueadores de los canales de calcio quizás funcionen mejor que los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina por sí solos para las personas con antepasados africanos y las de mayor edad.

Betabloqueadores. Estos medicamentos reducen la carga sobre el corazón y abren los vasos sanguíneos para que el corazón lata con menor frecuencia y sin hacer tanto esfuerzo. Los betabloqueadores incluyen el acebutolol (Sectral), el atenolol (Tenormin), labetalol y otros.

Vasodilatadores. Estos medicamentos, que incluyen la hidralazina y el minoxidil, actúan directamente sobre los músculos de las paredes arteriales, y evitan que se tensen tales músculos y se estrechen las arterias.

Agentes de acción central. Estos medicamentos evitan que el cerebro envíe señales al sistema nervioso para aumentar la frecuencia cardíaca y estrechar los vasos sanguíneos. Algunos ejemplos son la clonidina

(Catapres, Kapvay), la guanfacina (Intuniv, Tenex) y la metildopa.

Prevención de la Hipertensión

Come alimentos saludables. Sigue una dieta de alimentos saludables para el corazón. Intenta el enfoque alimentario para detener la hipertensión que se centra en frutas, verduras, granos integrales, carne de ave, pescado y alimentos lácteos con bajo contenido graso. Consume mucho potasio, que puede ayudar a prevenir y controlar la presión arterial alta. Consume menos grasas saturadas y grasas trans.

Disminuye el consumo de sal de tu dieta. Trata de limitar el consumo de sodio a menos de 2300 miligramos por día. Sin embargo, una ingesta de sodio menor, 1500 miligramos o menos por día, es ideal para la mayoría de los adultos.

Mantén un peso saludable: Mantener un peso saludable o perder peso si tienes sobrepeso u obesidad, puede ayudarte a controlar tu presión arterial alta y disminuir el riesgo de tener problemas de salud relacionados.

Aumenta la actividad física. La actividad física regular puede ayudarte a bajar la presión arterial, controlar el estrés, reducir el riesgo de tener varios problemas de salud y mantener tu peso bajo control

Limita el consumo de bebidas alcohólicas. Limita el consumo de bebidas alcohólicas. Intenta realizar al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos por semana de actividad aeróbica intensa, o bien una combinación de actividad moderada e intensa. Por ejemplo, intenta caminar a paso ligero durante alrededor de 30 minutos casi todos los días de la semana. También puedes probar con el entrenamiento por intervalos, en el cual se alternan períodos breves de actividad intensa con períodos cortos de recuperación de actividad más ligera. Trata de hacer ejercicios para fortalecer los músculos al menos dos días a la semana.

Incluso si estás sano, el alcohol puede aumentar la presión arterial. Si bebes alcohol, hazlo con moderación. Para los adultos saludables, beber con moderación significa una bebida al día para las mujeres y hasta dos bebidas al día para los hombres. Una bebida equivale a 12 onzas (350 ml) de cerveza, 5 onzas (147 ml) de vino o 1,5 onzas (44 ml) de licor con graduación de 80 grados.

No fumes. el tabaco puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos y acelerar el proceso de acumulación de placa en las arterias. Si fumas, pídele al médico que te ayude a dejar de fumar.

Controla el estrés lo más que puedas. Practica técnicas de superación saludables, como relajación muscular, respiración profunda o meditación. También puede ayudar hacer actividad física de manera regular y dormir lo suficiente.

Controla tu presión arterial en el hogar, el control de la presión arterial en el hogar puede ayudarte a controlar de cerca tu presión arterial, ver si la medicación está funcionando, e incluso alertarlos a ti y a tu médico sobre posibles complicaciones. El control de la presión arterial en el hogar no sustituye las visitas al médico, y los medidores de presión arterial para el hogar pueden tener limitaciones. Incluso si obtienes lecturas normales, no dejes ni cambies tus medicamentos ni tampoco alteres tu alimentación sin hablar primero con el médico.

Si tu presión arterial está controlada, consulta al médico respecto de con qué frecuencia debes controlarla.

Practica técnicas de relajación o respiración profunda lenta, hay algunos dispositivos disponibles

que estimulan la respiración lenta y profunda. De acuerdo con American Heart Association, la respiración guiada con dispositivo puede ser una opción no medicamentosa razonable para disminuir la presión arterial, en especial cuando la ansiedad acompaña la presión arterial alta o cuando los tratamientos tradicionales no se toleran bien.

- Controla la presión arterial durante el embarazo, si eres una mujer con presión arterial alta, consulta con el médico sobre cómo controlar la presión arterial durante el embarazo y evitar complicaciones como preeclamsia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Hipertensión Disponible en internet: https://www.who.int/topics/hypertension/es/. [citado el 20 de octubre de 2019] 2. GUIA DE ATENCION DE LA HIPERTENSION ARTERIAL. Ministerio de salud. Dirección general de promoción y prevención. Disponible en internet: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/27Atencion%20de%20la%20hipertension%20arterial.PDF [citado el 20 de octubre de 2019]

DIABETES MELLITUS

Definición

Se entiende por Diabetes Mellitus a un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por la presencia de hiperglucemia crónica, con alteración del metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas que resultan como consecuencia del defecto en la secreción o en la acción de la insulina.

Clasificación

Hay tres grandes tipos de diabetes. Las causas y los factores de riesgo son diferentes para cada tipo:
Diabetes tipo 1: Puede ocurrir a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en los niños, los adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina y se necesitan inyecciones diarias de esta hormona. La causa exacta se desconoce.
Diabetes tipo 2: Corresponde a la mayoría de los casos de diabetes. Generalmente se presenta en la edad adulta, aunque ahora se está diagnosticando en adolescentes y adultos jóvenes debido a las altas tasas de obesidad. Muchas personas con este tipo de diabetes no saben que padecen esta enfermedad.
Diabetes gestacional: Es el azúcar alto en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo en una mujer que no tiene diabetes.

Causas

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a ésta o ambas.
Las personas con diabetes presentan hiperglucemia, debido a que su cuerpo no puede movilizar el azúcar hasta los adipocitos, hepatocitos y células musculares para almacenarse como energía. El páncreas no produce suficiente insulina. Sus células no responden de manera normal a la insulina. Todas las razones anteriores.

Síntomas

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar diversos síntomas:

- Visión borrosa.
- Sed excesiva.
- Fatiga.
- Micción frecuente.
- Hambre.
- Pérdida de peso.
- Cansancio.
- Hormigueo o entumecimiento de las manos y pies.

Factores de riesgo

Se definen como factores de riesgo para la Diabetes

- Personas mayores de 40 años. Obesidad.
- Antecedentes de Diabetes Mellitus en familiares de primer grado de consanguinidad.
- Mujeres con antecedentes de hijos macrosómicos (más de 4Kg ó 9 libras).
- Menores de 50 años portadores de enfermedad coronaria.
- Dislipidémicos.
- Pacientes con hipertensión arterial.

Fisiopatología

La diabetes Mellitus (DM) es un trastorno que se caracteriza por hiperglucemia crónica debido a falta de secreción de insulina, falla en su acción o ambas alteraciones; por lo tanto, la hiperglucemia sostenida en una persona se puede deber a una alteración en la acción de la insulina, que generalmente se acompaña de secreción disminuida, o sólo a falla en la secreción ocasionando acumulación de glucosa en el torrente sanguíneo.

Complicaciones

Las complicaciones de emergencia abarcan:

- Coma diabético hiperosmolar hipoglucémico.
- Cetoacidosis diabética. Después de muchos años, la diabetes puede llevar a otros problemas serios: Usted podría tener problemas oculares, como dificultad para ver (especialmente por la noche) y sensibilidad a la luz.
- Usted podría quedar ciego.
- Sus pies y su piel pueden desarrollar úlceras e infecciones. Después de mucho tiempo, su pie o pierna posiblemente necesite amputación. La infección también puede causar dolor y picazón en otras partes del cuerpo.
- La diabetes puede dificultar el control de la presión arterial y el colesterol. Esto puede llevar a un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular u otros problemas. Puede resultar difícil que la sangre circule a sus piernas y pies. Los nervios en su cuerpo pueden sufrir daño, causando dolor, picazón y pérdida de la sensibilidad.
- Debido al daño a los nervios, usted podría tener problemas para digerir el alimento que come y podría sentir debilidad o tener problemas para ir al baño. El daño a los nervios también puede dificultar la erección en los hombres.
- El azúcar alto en la sangre y otros problemas pueden llevar a daño renal. Sus riñones podrían no

trabajar igual de bien y pueden incluso dejar de funcionar.

Diagnostico

El diagnóstico de la diabetes se realiza midiendo los niveles de glucosa en la sangre. Se trata de pruebas que puede realizar el médico de atención primaria. Ávila explica que solo existen 4 formas de diagnosticar la diabetes:

- Glucemia basal (en ayunas) mayor de 126 mg/dl
- Hemoglobina glucosilada mayor de 6,5 por ciento
- Curva de glucemia con 75 g de glucosa mayor de 200 mg/ dl
  Glucemia al azar(en cualquier momento del día) mayor de 200 mg/dl con síntomas típicos

Todos ellos deben ser confirmados en una segunda ocasión menos el último, que se ratifica por los síntomas.

Tratamiento

El tratamiento de la diabetes se basa en tres pilares: dieta, ejercicio físico y medicación. Tiene como objetivo mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para minimizar el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad. La dieta debe ser fraccionada y balanceada, teniendo en cuenta la edad y la actividad del sujeto. Se debe reducir el consumo de alimentos fuentes de carbohidratos simples y de grasas saturadas y trans, que se pueden sustituir por grasas provenientes de pescados y de aceites vegetales como el de canola y de oliva. Se debe aumentar el consumo de frutas y verduras como fuentes de fibra y antioxidantes. También el de leguminosas como fuente de proteína y fibra, teniendo en cuenta su contenido calórico.

Actividad física: Se considera actividad física todo movimiento corporal originado en contracciones musculares que genere gasto calórico. Existen varios tipos de ejercicio, dentro de los cuales está el ejercicio aeróbico, ejercicio de resistencia y ejercicio de flexibilidad, entre otros. Con la actividad física, se pueden lograr una variedad de metas dentro de los cuales está el acondicionamiento físico, control glicémico, disminución de la resistencia de la insulina, mejoría de perfil lipídico, reducción de presión arterial y mantenimiento del peso corporal.

Medicación: Algunas personas que tienen diabetes de tipo 2 pueden alcanzar sus niveles objetivos de azúcar en sangre únicamente con dieta y ejercicios; no obstante, muchos necesitan también medicamentos para la diabetes o tratamiento con insulina. Decidir cuál es el medicamento más adecuado depende de numerosos factores, como tu nivel de azúcar en sangre y otros problemas de salud que tengas.

Entre los tratamientos posibles para la diabetes de tipo 2 se cuentan los siguientes:

- **Sulfonilureas.** Estos medicamentos ayudan a tu cuerpo a secretar más insulina. Algunos ejemplos son, entre otros, la gliburida (DiaBeta, Glynase), la glipizida (Glucotrol) y la glimepirida (Amaryl). Entre los posibles efectos secundarios se incluyen un bajo nivel de azúcar en sangre y aumento de peso.
- **Meglitinidas.** Estos medicamentos como la repaglinida (Prandin) y la nateglinida (Starlix) actúan igual que las sulfonilureas, mediante la estimulación del páncreas para que secrete más insulina, pero su acción es más rápida y la duración del efecto en el cuerpo, más breve. También presentan

riesgo de provocar niveles bajos de azúcar en sangre y aumento de peso

- **Tiazolidinadionas.** Al igual que la metformina, estos medicamentos incluyendo la rosiglitazona (Avandia) y la pioglitazona (Actos) aumentan la sensibilidad de los tejidos del cuerpo a la insulina. Estos fármacos se han vinculado al aumento de peso y a otros efectos secundarios más graves, como un mayor riesgo de insuficiencia cardíaca y anemia. Debido a estos riesgos, estos medicamentos no son por lo general la primera opción de tratamiento.
- **Inhibidores de la DPP-4**. Estos medicamentos la sitagliptina (Januvia), la saxagliptina (Onglyza) y la linagliptina (Tradjenta) ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre, pero tienden a tener un efecto muy modesto. No causan aumento de peso, pero pueden causar dolor en las articulaciones y aumentar el riesgo de pancreatitis.
- **Agonistas del receptor de la GLP-1**. Estos medicamentos inyectables desaceleran la digestión y ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre. El uso de estos fármacos suele estar asociado a la pérdida de peso. Entre los posibles efectos secundarios se incluyen náuseas y un mayor riesgo de pancreatitis. La exenatida (Byetta, Bydureon), la liraglutida (Victoza) y la semaglutida (Ozempic) son ejemplos de agonistas del receptor de la GLP-1. Investigaciones recientes han demostrado que la liraglutida y la semaglutida pueden reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular en personas con alto riesgo de padecer estas afecciones. Inhibidores de la SGLT2. Estos medicamentos evitan que los riñones reabsorban azúcar en la sangre. En lugar de esto, el azúcar se excreta en la orina. Algunos ejemplos son la canagliflozina (Invokana), la dapagliflozina (Farxiga) y la empagliflozina (Jardiance). Los medicamentos dentro de esta clase de fármaco pueden reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular en personas con alto riesgo de padecer estas afecciones. Los efectos secundarios pueden incluir infecciones vaginales por levaduras, infecciones de las vías urinarias, presión arterial baja y un mayor riesgo de padecer cetoacidosis diabética. La canagliflozina, pero no los otros medicamentos de la clase, se ha asociado con un mayor riesgo de amputación de miembros inferiores.

Insulina.

Algunas personas con diabetes de tipo 2 necesitan recibir tratamiento con insulina. Anteriormente, el tratamiento con insulina se utilizaba como último recurso; pero, gracias a sus ventajas, actualmente se receta mucho antes. El bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia) es un posible efecto secundario de la insulina.

La digestión normal interfiere con la insulina administrada por boca, por lo que la insulina se debe inyectar. Según lo que necesites, el médico puede recetarte una combinación de tipos de insulina para usar a lo largo del día y de la noche. Existen muchos tipos de insulina, y cada uno actúa de manera diferente

Prevención El control cuidadoso de la diabetes de tipo 2 puede reducir tu riesgo de complicaciones graves, incluso mortales. Ten en cuenta los siguientes consejos: Comprométete a controlar la diabetes. Obtén toda la información que puedas acerca de la diabetes de tipo 2. Haz que la alimentación saludable y la actividad física formen parte de tu rutina diaria. Entabla una relación con un instructor para la diabetes, y pídele ayuda al equipo de tratamiento de la diabetes cuando la necesites.

Programa una exploración física anual y exámenes periódicos de la vista. Los controles periódicos de la diabetes no deben reemplazar los exámenes físicos anuales ni los exámenes de la vista de rutina. Mantén tus vacunas al día. El nivel de azúcar en sangre alto puede debilitar el sistema inmunitario. Vacúnate contra la influenza todos los años. Probablemente el médico también te recomiende la vacuna contra la neumonía.

Cuida tus dientes. La diabetes puede aumentar tus probabilidades de contraer infecciones más graves en las encías. Cepíllate los dientes y usa hilo dental en forma periódica y programa los controles dentales recomendados. Consulta al dentista de inmediato si te sangran las encías, o se ven rojas o inflamadas. Préstale atención a tus pies. Lávate los pies con agua tibia todos los días, sécatelos suavemente, en especial entre los dedos, y aplica una loción humectante. Controla tus pies a diario para ver que no tengas ampollas, cortes, llagas, enrojecimiento o hinchazón. Consulta a tu médico si tienes alguna llaga en los pies u otro problema que no cicatriza. Mantén tu presión arterial y colesterol bajo control. Consumir alimentos saludables y hacer ejercicio en forma regular puede lograr mucho para controlar la presión arterial alta y el colesterol. Puede que también necesites medicamentos. Si fumas o usas otros tipos de tabaco, pídele al médico que te ayude a dejarlo. Fumar incrementa el riesgo de padecer diversas complicaciones de la diabetes. Conversa con tu médico acerca de las formas de dejar de fumar o de usar otros tipos de tabaco. Si consumes bebidas alcohólicas, hazlo de manera responsable. El alcohol, al igual que las mezclas para preparar bebidas, puede producir un nivel de azúcar en sangre alto o bajo, según cuánto bebas y si lo haces mientras comes. Si bebes alcohol, hazlo con moderación y siempre junto con las comidas. La recomendación es no consumir más de una bebida una vez por día en el caso de las mujeres; no más de dos veces por día en el caso de los hombres de 65 años o menos y una sola bebida por día para hombres mayores de 65 años. Si usas insulina u otros medicamentos que reducen el nivel de azúcar en sangre, controla este nivel antes de irte a dormir para asegurarte de que tengas un nivel seguro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.GUIA DE ATENCION DE LA DIABETES TIPO II. Ministerio de salud. Dirección general de promoción y prevención. Disponible en internet: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/32Atencion%20de%20la%20Diabetes%20tipo%202.PDF [citado el 20 de octubre de 2019] 2.MINISTERIO DE SALUD. Guía de práctica clínica. Disponible en internet: http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Conv_637/GPC_diabetes/DIABETES_TIPO_2_COMPLETA.pdf [citado el 22 de octubre de 2019]

OBESIDAD

La obesidad es un desequilibrio entre la cantidad de energía que se ingiere y la que se gasta, Es el aumento del 20% o más del peso corporal en relación con la talla, consiste en un porcentaje normalmente elevado de la grasa corporal y puede ser generalizado o localizado.

FACTORES DE RIESGO

Existen muchos factores de riesgo de la obesidad y actualmente ésta debe considerarse como un síndrome plurifactorial cuyos componentes varían de un individuo a otro de una manera más cuantitativa que cualitativa y de factores que se condicionan unos a otros formando una especie de círculo vicioso que cada vez agrava más la situación.

Cuadro 1. Factores de riesgo para obesidad

Factores de riesgo	Características
Genéticos	•Factores hormonales y neurales relacionados con el control normal del peso. Incluyen las señales a corto y largo plazo que determinan la saciedad y la actividad de alimentación. •El número y tamaño de las células adiposas, la distribución regional de la grasa corporal y el índice metabólico en reposo. •Los hijos de padres obesos tienen mayor probabilidad de tener problemas de peso.
Sistema Nervioso Central	•Alteración en los mecanismos básicos que regulan el ingreso de energía o el acto de comer (de manera específica en el encéfalo), causando hiperfagía.
Endocrinos	•El desequilibrio hormonal primario que al afectar el comportamiento alimentario, el gasto de energía, o ambos, da por resultado un balance energético positivo, con el consiguiente almacenamiento en el tejido adiposo.
Metabólicos	•La anormalidad metabólica básica puede incrementar el almacenamiento energético en el tejido adiposo causando obesidad: •Desviación preferente de los sustratos energéticos hacia la síntesis y el almacenamiento de los triglicéridos. •Aumento de la eficiencia para degradar los hidratos de carbono, los ácidos grasos y los aminoácidos, y almacenar la energía adicional en forma de triglicérido en el tejido adiposo. •Mayor eficiencia para efectuar trabajo fisiológico, dando como resultado una síntesis en la que se requiere menos energía y el exceso se convierte en triglicérido que se almacenan en el tejido graso. •Inhibición de la movilización de la energía almacenada en forma de triglicérido en el tejido adiposo.
Nutricionales:	•La sobrealimentación puede ocurrir en cualquier etapa de la vida, pero el inicio de la obesidad presenta particular importancia en los primeros meses de edad. •En la lactancia se ha señalado como causa de sobrealimentación, el aporte temprano de alimentos hipercalóricos, la introducción temprana de alimentos sólidos y la fórmula láctea

	hiperconcentrada. •La sobrealimentación en la etapa preescolar cuando se violenta la anorexia fisiológica de estas edades a base de estimulantes de apetito, polivitaminas y medidas cohersitivas. •La malnutrición materna antes y durante la gestación puede ser un factor esencial del peso corporal del niño al nacer y durante su vida adulta. •Malos hábitos alimenticios, el consumo elevado de alimentos de alta densidad energética favorecen su depósito en forma de grasa corporal.
Actividad física	•Una actividad física leve puede convertirse en factor predisponente de obesidad. •Las personas obesas debido a su menor movilidad promueven más sedentarismo y da origen al círculo vicioso obesidad sedentarismo-obesidad.
Psicológicos:	•Las perturbaciones psicológicas como causa de obesidad son frecuentes, influyen sobre el apetito, pueden provocar una tensión nerviosa que se intenta compensar en la alimentación.
Fisiológicos:	•Pubertad, gestación, menopausia, edad.

FACTORES PROTECTORES

•Moderación en el consumo de alimentos y de alcohol
•Hábitos alimentarios saludables
•Control frecuente de peso
•Actividad física regular
•Manejo del estrés y ansiedad
• Detectar el sobrepeso para evitar la obesidad

Para la elaboración del diagnóstico de obesidad se debe tener en cuenta la valoración nutricional. A través de este análisis es importante determinar tres aspectos del individuo obeso:

•La grasa corporal y la distribución
•La edad inicio de la obesidad
•La presencia de alteraciones físicas o emocionales que puedan ser causantes o consecuencia de la enfermedad. La clasificación del estado nutricional es importante para el diagnóstico y el tratamiento, así como para la aplicación y evaluación. Para la cual se tendrá en cuenta el cuadro 3.

Cuadro 3: Clasificación menores de 18 años

Clasificación	Menores de 18 años
	Desviación Estándar
Sobrepeso	+1, +2 DS

Grado 1	+2, +3 DS
Grado 2	+3, +4 DS
Grado 3	> 4 DS

Clasificación mayores de 18 años

Clasificación	IMC (kg/m2)	Riesgo de comorbilidad (Riesgo de otros problemas clínicos)
Normal	18.5 a 24.9	
Sobrepeso	25 a 29.9	Aumentado
Obesidad clase I	30 a 34.9	Moderado
Obesidad clase II	35 a 39.9	Severo
Obesidad clase III	> de 40	Muy severo

TRATAMIENTO

Con base en el diagnóstico y de acuerdo a las características fisiológicas y patológicas del paciente se determinarán las necesidades nutricionales y se elaborará la dieta a nivel individual, la cual será consignada en la historia clínica. Teniendo el diagnostico nutricional se presentan dos alternativas: - Si el paciente no presenta patología agregada, será manejado por el nutricionista mediante un tratamiento nutricional con dieta y educación alimentaria. Según criterio del nutricionista y si el paciente lo amerita se remitirá a tratamiento médico, psicológico o trabajo social. - Si el paciente además del sobrepeso y obesidad, presenta patología agregada como: diabetes, hipertensión arterial, hiperlipidemias, enfermedades cardiovasculares, trastornos psicológicos, algunos tipos de cáncer u otros, deberá ser manejado por un grupo multidisciplinario. En caso de que el paciente presente alteraciones metabólicas de difícil manejo ambulatorio según criterio médico, deberá ser hospitalizado (ver flujograma). Las características de la dieta son:

- En menores de 5 años no se debe restringir ningún nutriente, dar cantidades mínimas de azúcares, dulces y golosinas.
- Los escolares deben tener una restricción con NO menos de 1200 calorías al día.
- En adelante se debe hacer una restricción hipocalórica mínimo de 800 a 1000 calorías / día
- Carbohidratos: mínimo 80-100 gr, restringir CHO simples. Con aporte alto de fibra. 20-25 gr.
- Normoproteíca 10-12% VCT, en niños 8-10%, Normograsa 20-30%, preferiblemente poliinsaturada, colesterol < 300 mg / día.
- La disminución de peso no debe excederse de 1 Kg. por semana; esta pérdida de peso, metabólicamente representa un proceso de adaptación del organismo al nuevo régimen alimentario,
- Buscando el control o eliminación de los factores de riesgo posibles.
- Debe ser diseñado para que la reducción calórica sea progresiva hasta ajustarlo al peso deseado, que no siempre es el ideal.
- Debe ajustarse a los gustos, a la capacidad económica, condiciones sociales y demográficas del paciente.
- Organolepticamente debe ser agradable, es decir que todos sus sentidos sean estimulados de tal manera que motiven al paciente a cumplir con el plan alimentario.

•A pesar de ser un tratamiento individualizado debe permitir la incorporación de nuevos hábitos alimentarios tanto en el paciente como en la familia, permitiendo mejorar su estilo de vida, estado de salud y calidad de vida.

•La actividad física regular es importante.

Entrega y explicación de la dieta Todo paciente a quien se le haya elaborado una dieta, requiere explicación de la misma con el fin de indicarle el por que de los cambios en su alimentación, como manejarla y las demás recomendaciones que se consideren necesarias, la educación alimentaria y nutricional es importante en el tratamiento y debe realizarse dentro de la consulta. Se recomienda hacer énfasis en temas como:

- Control de peso y valoración nutricional
- Manejo adecuado de hábitos alimenticios
- Distribución intrafamiliar de alimentos
- Selección de alimentos
- Lactancia materna
- Alimentación complementaria
- Actividad física
- Hipertensión
- Diabetes
- Nutrición en el ciclo vital, en caso de presentar patologías agregadas es necesario incluirlas dentro del programa pertinente.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

(S/f). Gov.co. Recuperado el 17 de noviembre de 2022, de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/15Atencion%20de%20la%20Obesidad.pdf

SESIÓN 2	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	**Alimentación saludable en el paciente hipertenso, Diabético y Obesos**
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Auditorio E.S.E Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	Enseñar a los pacientes a diseñar y preparar una minuta saludable acorde a sus necesidades
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Diseñar un menú acorde a sus necesidades nutricionales de cada paciente • Enseñar preparación de recetes fáciles y saludables en casa • Dar a conocer las propiedades de los alimentos que

	se pueden ingerir según sus necesidades.
METODÓLOGIA	Se da inicio aplicando una actividad evaluativa en donde se le dará una imagen de un plato y cada participante deberá dibujar o anotar los alimentos que considere necesarios o que le guste comer, simulando como si fuese el almuerzo del día. Los participantes deberán así colocar las porciones que deseen comer y entregara al coordinador quien evaluara lo balanceado de cada plato de comida de cada participante. Luego el coordinador dará a conocer a manera magistral a los participantes los tipos de dietas, porciones, los beneficios de aplicar una dieta correctamente, tipos de recetas, opciones para preparar los alimentos y al final entregara un material educativo a cada participante.(anexo 3 y 4) Al finalizar la actividad se entregara nuevamente el dibujo del plato y deberán seleccionar nuevamente los alimentos adecuados y las porciones adecuadas. De esta esta manera el coordinador evaluara lo aprendido por cada participante. (anexo 5)

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA TEMÁTICA:

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES "para el paciente con hipertensión arterial"

La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad crónica muy frecuente en la población. Se caracteriza por la presencia de cifras de presión arterial elevadas cuando una persona está en reposo. Además la HTA es junto con la diabetes, el tabaquismo, el colesterol elevado, la obesidad y el sedentarismo, un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus cerebrales, etc.). Para el control de la HTA, además del tratamiento farmacológico, es fundamental adquirir hábitos de vida saludables. Realizar una alimentación saludable y ejercicio físico regularmente, junto al control del peso y de la ingesta de sal y alcohol es la base del tratamiento de la HTA.

Objetivo

1. Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
2. 2. Mejorar el control de las cifras de presión arterial.
3. 3. Reducir el riesgo de desarrollar complicaciones cardiovasculares, incorporando hábitos de vida

saludables y controlar otros factores de riesgo frecuentemente asociados, como el sobrepeso o la hipercolesterolemia.

RECOMENDACIONES GENERALES

Siga una alimentación saludable y equilibrada. (Vea la tabla de frecuencia de alimentos por grupos). Realice 5 comidas al día. Evite el exceso de peso. Si necesita perder peso acuda al especialista para que le asesore de manera más específica. Evite el consumo de bebidas alcohólicas (whisky, brandy, ginebra, licores,...). Consulte con su médico si puede tomar con moderación otro tipo de bebidas con alcohol de baja graduación como vino, cerveza ó sidra. Si fuma, es recomendable suprimir el hábito tabáquico. Evite el consumo excesivo de bebidas estimulantes o con cafeína (café, refresco de cola). Aprenda a relajarse y a llevar un ritmo de vida tranquilo. El estrés mantenido produce elevaciones de tensión arterial. Aumente su actividad física. Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular y a ser posible controlando su frecuencia cardiaca (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).

Consuma 5 raciones entre fruta y verdura al día. Elija cereales ricos en fibra (integrales), legumbres y lácteos bajos en grasas (desnatados). Disminuya el consumo de alimentos precocinados y comida rápida, suelen contener importantes cantidades de sal. La principal fuente de sodio en la dieta, es la sal de mesa que se añade al cocinar y aliñar, y en menor medida la que contienen los alimentos. Reduzca el consumo de sal para condimentar sus alimentos.

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

Si su restricción de sodio es muy leve y le permiten manejar una determinada cantidad de sal de mesa, agréguela siempre en el plato recién servido (no en la cocción). Si debe realizar una dieta baja en sodio (hiposódica) moderada, evite añadir sal a las comidas y no consuma alimentos con alto contenido de sodio (tabla 2) y los precocinados si desconoce su composición. Si debe realizar una dieta hiposódica severa: Deberá evitar todos los alimentos con alto contenido y restringir los de moderado contenido en sodio (tabla 2). Puede potenciar el sabor de los alimentos sin recurrir a la sal de mesa, mediante las siguientes recomendaciones: ü Cocine los alimentos con técnicas culinarias sencillas como la cocción al vapor o el papillote, que conservan mejor el sabor de los alimentos. ü Utilice aceites de sabor potente como el aceite de oliva virgen, aunque siempre en cantidades moderadas. ü Utilice condimentos dependiendo del tipo de alimento y de la técnica de cocinado.

OTRAS FUENTES DE SODIO

Recuerde que algunos fármacos contienen cantidades elevadas de sodio, como algunos laxantes, la aspirina y algunos antibióticos como la penicilina. Consulte con su médico.

El agua del grifo puede llegar a contener cantidades importantes de sodio. En las dietas con restricción importante de sodio puede ser necesario recurrir a aguas embotelladas con bajo contenido en sodio.

Los conservantes presentes en algunas salsas elaboradas y margarinas (benzoato sódico) y los saborizantes presentes en gelatinas, golosinas, bebidas,... (citrato sódico) son fuentes de sodio, por lo que es importante leer el etiquetado nutricional y ver su composición.

Plan de dieta para la hipertensión: cinco recomendaciones dietéticas

1. Patrón dietético DASH: el patrón dietético DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es recomendado por la American Heart Association y el National Cancer Institute.

La dieta DASH es un plan de alimentación general que se centra en comer el doble de la cantidad diaria promedio de frutas, verduras, carbohidratos complejos y productos lácteos bajos en grasa (Tabla 2). El patrón dietético DASH es más bajo en grasas, grasas saturadas, colesterol y sodio, y más alto en potasio, magnesio y calcio que la dieta estadounidense típica. Se cree que los altos niveles de potasio, magnesio y calcio en la dieta DASH son al menos parcialmente responsables de sus resultados. Según la dieta DASH 2 baja en sodio, las personas con hipertensión en etapa 1 fueron capaces de reducir su presión arterial tanto o más de lo que cualquier medicamento antihipertensivo había podido disminuirla. Para obtener más información sobre la dieta DASH, consulte la ficha técnica DASH para disminuir la presión arterial.

2. Regulación de la ingesta calórica: una reducción en la ingesta calórica diaria se asocia con una disminución significativa en los niveles de presión arterial sistólica y diastólica. Seguir la dieta DASH (consultar la recomendación n.° 1) puede ayudarlo a regular el consumo diario de calorías y puede tener un mayor efecto en la reducción de la presión arterial que seguir una dieta baja en grasas sola. Junto con la terapia con medicamentos, la reducción de peso debe ser un objetivo principal. El mantenimiento del peso puede reducir el tiempo y la cantidad de medicamentos necesarios para controlar la presión arterial.
3. Dieta baja en sodio: una disminución en el sodio (un componente principal de la sal) se asocia con una disminución en la presión arterial. Las pautas dietéticas actuales recomiendan no consumir más de 2.300 miligramos de sodio por día. Se recomienda especialmente para aquellas personas con presión arterial alta, afroamericanos, de mediana edad o ancianos, consuman no más de 1.500 miligramos de sodio por día. Se ha demostrado que seguir el patrón dietético DASH, además de consumir menos de 1.500 miligramos de sodio por día, disminuye y mantiene una presión arterial normal. Aquellos que buscan reducir el consumo de sal deben elegir alimentos mínimamente procesados, examinar las etiquetas de los alimentos en busca de contenido de sodio y usar condimentos alternativos para dar sabor a los alimentos Para obtener más información sobre cómo el sodio afecta a la dieta, consulte la ficha técnica Sodio en la dieta.
4. Potasio, calcio y magnesio: el potasio trabaja con el sodio para regular el equilibrio hídrico del cuerpo. La investigación muestra que una relación alta de potasio a sodio se asocia con una mayor probabilidad de que se mantenga la presión arterial normal. La ingesta recomendada de potasio para adultos es de 4,7 gramos/día. Sin embargo, la evidencia no sugiere que las personas con presión arterial alta deberían tomar suplementos de potasio. En cambio, los alimentos ricos en potasio, como los vegetales de hoja verde, los tubérculos como las papas y las zanahorias y las frutas, se deben comer todos los días (Tabla 3). Para obtener más información sobre cómo el potasio afecta a la dieta, consulte la ficha técnica Potasio en la dieta.
5. Una mayor ingesta de calcio y magnesio puede tener beneficios para reducir la presión arterial, especialmente si se logra a través del patrón dietético DASH. Sin embargo, la investigación aún no es concluyente y no hay recomendaciones específicas para el calcio y el magnesio en este momento. En cambio, las recomendaciones generales sugieren cumplir con la ingesta adecuada (AI) de calcio y la cantidad diaria recomendada (RDA) de magnesio, a través de fuentes de alimentos en lugar de suplementos (Tabla 3). 5. Grasa en la dieta: las recomendaciones actuales para la grasa en la dieta

incluyen la disminución de la ingesta de grasas saturadas y grasas trans, así como la ingesta general de grasa en la dieta. Estas recomendaciones están orientadas al mantenimiento de un peso saludable. Aunque la investigación sobre los efectos de los ácidos grasos omega-3 no ha demostrado ningún efecto beneficioso para reducir la presión arterial, sigue siendo una grasa esencial para incorporar en la dieta. Para obtener más información sobre cómo la grasa dietética y el colesterol afectan a la dieta, consulte la ficha técnica Grasa dietética y colesterol.

ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

¿Cuán importante es cuidar la nutrición para mantenerse saludable?

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. Si desde edades tempranas mantenemos el equilibrio en lo que comemos nos protegeremos para el futuro de muchísimos padecimientos crónicos tales como las enfermedades coronarias, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, entre otras, lo que posibilitará en la etapa de envejecimiento mejores condiciones para el buen mantenimiento de piel, huesos, cabellos y órganos internos dando lugar a una expectativa de vida mucho más sana y saludable. Cuando nos acostumbramos a los malos hábitos alimenticios, a comer sin control aunque no tengamos hambre, al consumo desmedido de alimentos altos en grasa y azúcares, consumo de cigarros, bebidas alcohólicas y al sedentarismo, corremos el riesgo de padecer a temprana edad diabetes mellitus o diabetes tipo 2; como desconocemos los signos y síntomas no tomamos en cuenta los desequilibrios que nuestro cuerpo empieza a sufrir y nos vamos poniendo gordos e inclusive llegamos a padecer obesidad.

Por lo anteriormente dicho, antes de desarrollar la diabetes tipo 2, de glucosa en la sangre están más altos que lo normal, pero no tan altos como para considerarse diabetes, lo malo es que la mayoría de las personas con prediabetes no saben que la tienen por lo que las probabilidades de desarrollar diabetes dentro de los siguientes diez años o de padecer un ataque al corazón o al cerebro son bastante importantes, por lo que deberán tomar acciones para evitar todos los factores de riesgo de la diabetes en el futuro. ¿Qué factores de riesgo influyen en la persona con diabetes tipo 2? cuales están divididos en dos grupos: 1. Factores que no pueden ser modificados como: La edad: el riesgo de diabetes tipo 2 aumenta con la edad y es más común en personas de más de 40 años. La historia familiar: una persona que tiene familiares cercanos con diabetes, tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. La historia personal de diabetes: por ejemplo las mujeres que tienen diabetes durante su embarazo tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes durante la vida. 2. Factores de la diabetes que si pueden ser modificados para reducir su riesgo, ya sea a través de cambios de estilo de vida como a través de medicación; estos incluyen: La obesidad: sobrepeso y un aumento de la circunferencia de la cintura, especialmente en personas que tienen mucha grasa acumulada alrededor de la misma, son factor de riesgo para diabetes tipo 2. El uso del tabaco: fumar acrecienta el riesgo de diabetes ya que aumenta los niveles de sangre del cuerpo y disminuye la capacidad del organismo de utilizar insulina. La falta de actividad física: el ejercicio es un factor clave para reducir el riesgo de diabetes ya que ayuda a las células a usar insulina de manera eficiente, lo que facilita el control de glucosa en sangre.

3. Alimentación adecuada: Un exceso de alimentos produce sobrepeso y posteriormente obesidad, lo que constituye un factor de riesgo en todas las enfermedades crónicas no transmisibles. En esta guía se hará hincapié en mantener un plan de alimentación equilibrado para que las personas con diabetes se mantengan saludables. Esto incluye: Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar. Consumir una gran

variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales. Comer menos grasas. Eliminar la sal de mesa. No ingerir bebidas alcohólicas. No fumar.

¿Cómo debe ser la alimentación cotidiana en las personas con diabetes tipo 2? La diabetes es una de las enfermedades donde el control adecuado de la alimentación es de vital importancia, ya que los niveles de glucosa dependen directamente de la cantidad de carbohidratos y grasas que se consumen así como a un control de la ingesta en términos calóricos. Es importante que las personas con diabetes mantengan un equilibrio entre sus alimentos, insulina y/o medicamentos orales, y ejercicio, para ayudar a controlar su nivel de glucosa. Una persona con diabetes debe respetar los horarios establecidos por su nutricionista o consejero de salud, lo recomendable es evitar períodos largos de ayuno por el riesgo de la hipoglicemia (baja exagerada del azúcar en la sangre), pero tampoco es bueno "comer" a cada momento, ya que en este caso será difícil mantener estable el nivel de glicemia.
Una recomendación clave es no comer sólo tres veces al día, sino que hay que hacerlo al menos 5 o 6 veces en total. Esto quiere decir que se deben realizar sin falta las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), y agregar dos o tres refrigerios entre ellas (a media mañana, a media tarde).
¿Qué grupos de alimentos son apropiados para las personas que padecen diabetes tipo 2?
Vegetales. Granos integrales. Frutas. Productos lácteos sin grasa. Legumbres. Carnes magras. Aves de corral. Pescado y mariscos.

¿Qué responsabilidad alimenticia deben tener las personas con diabetes tipo 2?
Los planes alimenticios que se utilizan como parte del tratamiento de la diabetes mellitus o diabetes tipo 2, se basan en el control de la ingesta pero no excesivas. Las consideraciones adicionales incluyen la regularidad en el horario de las comidas (comer siempre a la misma hora), la distribución uniforme de carbohidratos entre la comidas y el control de la ingesta de grasa saturada y colesterol. Es necesario que una persona con diabetes tipo 2 sea valorada por un nutricionista o un profesional de la salud entrenado en nutrición para a sus características, le enseñará a combinar los alimentos en vez de prohibírselos y hará los cambios necesarios en su dieta para que se sienta satisfecho y saludable; además si usted, sigue las indicaciones Perderá peso si usted mantiene un control de peso y glucosa adecuado. Mantendrá sus niveles de presión arterial bajos. Controlará en forma adecuada el colesterol, triglicéridos y ácido úrico. Una persona con diabetes no tiene que pasar hambre ni sufrir por rigurosas restricciones de alimentos. Lo único a tomar en cuenta es asegúrese de la selección adecuada de cada grupo de alimentos a consumir y que ofrezcan la más los alimentos procesados o envasados. La persona con diabetes debe tener disciplina en la alimentación ya que deberá evaluar el tamaño de sus porciones de comida, el uso correcto de alimentos dietéticos que compra, el tamaño de las porciones y el tipo de alimentos que debe limitar e ingerir.
La Asociación Americana de Diabetes, ofrece algunas guías de alimentación sana: Frutas y verduras
La mayoría de las frutas, como las manzanas, fresas, guayabas, peras, duraznos, limas, entre otras, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud, informe a su equipo de atención médica si es alérgico a alguna fruta para que puedan ajustar su plan alimenticio debidamente.

Asegúrese de comer vegetales como lechuga, espinaca, brócoli, repollo, tomate, pimientos, frijoles verdes, col china, rábanos, diferentes variedades de cebolla, ajo, coliflor, loroco, rábanos, diferentes variedades de acelga, repollo, ya que no contienen almidón.
Granos integrales Éstos son granos que no han sido procesados, de manera que son más sanos para usted.

Si come arroz integral, asegúrese de que sea arroz integral. Si cena espagueti, asegúrese que sea espagueti de trigo integral. Carnes en porciones delgadas Son cortes de carne que contiene menos grasa. Cuando coma res o cerdo, elija lomo de res o lomo de cerdo. También es importante comer pollo y pavo pero siempre quítele la piel. Pescado Los pescados y mariscos son muy nutritivos y son más sanos que la carne roja. Sin embargo, si es alérgico a los mariscos no los coma. Productos lácteos sin grasa Elija leche descremada, yogurt y queso bajos en grasa (requesón). Elija sólo cantidades pequeñas de grasas saturadas y colesterol Al cocinar, use aceites líquidos en lugar de grasas sólidas como la manteca y margarina. Si está tratando de bajar de peso, limite la cantidad de grasa que come.

Mucha agua El agua es la forma más sana de saciar la sed. Si desea algo de variedad, pruebe las bebidas sin calorías. No tome refrescos envasados, refrescos de frutas y cualquier otra bebida con mucha azúcar. Más del 60% del organismo humano está compuesto de agua, este es su principal componente químico. En un plan de alimentación para personas con diabetes e hipertensión arterial es de vital importancia consumir agua para tener una buena hidratación. El mejor indicador del nivel de hidratación de tu cuerpo es el color de la orina, que debe ser siempre transparente.

Referencias Bibliográficas

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES "para el paciente con hipertensión arterial". Salud Madrid Disponible en:
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/28.hipertension_arterial.pdf

Bellows, L.& Moore R. Dieta e Hipertensión Ficha técnica N.° 9.318. Colorado State University. Disponible en: https://extension.colostate.edu/docs/pubs/spanish/09318.pdf

GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA FACILITADORES DE SALUD-HONDURAS (2015). Disponible en:
https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%20de%20Alimentacion%20Muestra%2008%2002%2016%20II.pdf

SESIÓN 3	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Actividad física saludable- Sendero saludable
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Ruta ecológica-ESE Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	Realizar actividad física dirigida por la profesional de fisioterapia y enfermera profesional
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Enseñar ejercicios de estiramiento • Enseñar ejercicios de relajación • Enseñar pautas para iniciar actividad física como un

	hábito
METODOLOGIA	Se citara a todos los participantes a una hora previamente acordada y lugar como punto de encuentro , en la anterior sesión se les indicara que deben traer ropa cómoda y toalla, una vez se presenten todos los participantes a la sesión la coordinadora – Enfermera Profesional y Fisioterapeuta dirigirán la ruta y los diferentes tipos de ejercicios que se llevaran a cabo durante la trayectoria, así mismo se enseñaran tips, recomendaciones para iniciar la actividad física y convertirla en un hábito, la importancia de la actividad física y sus beneficios. Se dará a los participantes hidratación durante el desarrollo de la actividad. Luego todos los participantes deberán volver al punto de encuentro para dar por finalizada la sesión.

GUÍA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIABETES

Qué importancia tiene la actividad física para las personas con diabetes

El ejercicio físico constituye uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la diabetes, junto con la alimentación, el tratamiento farmacológico y la educación sanitaria. El deporte es una actividad muy recomendable para todos, pero es especialmente útil para las personas con diabetes. Ahora bien, debe realizarse de forma controlada, prestando especial atención en los momentos de complicaciones o descontrol de la enfermedad.

El deporte es fundamental en el tratamiento integral de la diabetes, pero hay que estar prevenidos ante los posibles riesgos que pueda acarrear la práctica del ejercicio físico para tratar de evitarlos y, si se producen, solucionarlos con las menores repercusiones posibles. Es necesario controlar todos los factores que pueden incluir sobre la glucemia (especialmente la dieta y la medicación) y adaptarlos a la actividad física que va a realizarse. De este modo, se puede reducir el riesgo de sufrir descompensaciones de la diabetes.

Qué ocurre mientras una persona con diabetes realiza ejercicio Durante la práctica del ejercicio físico se produce un aumento del consumo del combustible por parte del músculo. En los primeros 30 minutos, el músculo utiliza la glucosa de sus propios depósitos, pero cuando éstos se agotan tiene que consumir glucosa de la sangre. Consecuentemente, se establece un suministro continuo desde el hígado, que también produce glucosa, hasta la sangre y de la sangre al músculo. Si el ejercicio se prolonga y no existe más

glucosa que utilizar, se obtiene combustible de las grasas.

Qué beneficios aporta el ejercicio a la persona con diabetes Ayuda a mejorar el control de la diabetes. Favorece la pérdida de peso, debido al consumo de grasas por parte del músculo en actividad. Mejora la elasticidad muscular. Reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Los ejercicios supervisados mejoran el control glucémico y reducen la necesidad de fármacos orales e insulina, además de promover una cierta pérdida de peso sostenida. Tiene evidentes beneficios psíquicos, haciendo que la persona se sienta mejor. Reduce el riesgo de padecer osteoporosis

Qué ejercicios son los más y menos recomendables

Para saber si el ejercicio es el adecuado puede controlarse la intensidad midiendo nuestra frecuencia cardíaca. Lo idóneo es alcanzar el 60-70% de la frecuencia cardíaca máxima, calculada con la fórmula 220 menos la edad.

Los ejercicios y deportes que precisan de un esfuerzo mantenido son los llamados aeróbicos, que suelen hacernos sudar pero no requieren un consumo brusco de glucosa y por lo tanto son los más adecuados y recomendados en la mayoría de las personas con diabetes. Se recomiendan unos 30-40 min, al menos 3 días por semana y sin realizar cambios de ritmo bruscos.

Levantar pesas Abdominales Sentadillas Movimiento repetidos en máquinas o bandas elásticas Encontramos 3 tipos de ejercicios aeróbicos: de resistencia, de intensidad moderada y de intensidad vigorosa

Ejercicios de resistencia.

Levantar pesas Abdominales Sentadillas Movimiento repetidos en máquinas o bandas elásticas

Ejercicios moderados

Caminatas enérgicas Baile Ciclismo ligero Jardinería y tareas domésticas

Ejercicios vigorosos

Correr Subir escaleras o montañismo Ciclismo rápido o natación y deportes más competitivos

Sin embargo, los ejercicios de corta duración, como culturismo o pruebas de velocidad, ocasionan que el consumo de glucosa sea menor que la producción de insulina. Además, aumentan la secreción de hormonas de contra regulación, como el glucagón o las catecolaminas, y provocan una mayor producción de glucosa por el hígado. Por tanto, este tipo de ejercicios tiende a producir un aumento de la glucemia.

La persona con diabetes tiene que saber que hay determinados deportes desaconsejados, ya que la

aparición de una eventual hipoglucemia, una lesión vascular o un accidente, pueden aumentar su riesgo.

MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO ES IMPORTANTE PARA LA SALUD

¿Qué es la actividad física y cuál es su importancia en nuestro diario vivir?

La Organización Mundial de la física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía medido usualmente en kilocalorías. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, realizar las tareas domésticas y las actividades recreativas.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS): a prevenir las enfermedades no transmisibles (ENT). La inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. de actividad física. El 56% de los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física. Los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) han acordado reducir la inactividad física en un 10% para el año 2025.

La búsqueda de un ejercicio saludable requiere de un reconocimiento médico personal, que acredite a cada individuo del tipo de ejercicio que puede realizar, atendiendo a su estado de salud previo. La actividad física adecuada para la salud no debe poner en peligro la integridad física de las personas que la practican. Por el contrario se trata de realizar ejercicios que ayuden a la prevención de enfermedades orgánicas. Por cada kilo de peso pedido durante el ejercicio se pierden 800 mililitros por sudoración.

¿Qué efectos fisiológicos u orgánicos aporta la actividad física a las personas que la practican?

A Nivel Cardiovascular: y constatados. El sistema cardiovascular aporta al músculo, para su metabolismo energético, sangre rica en oxígeno y nutrientes. En este nivel, el ejercicio físico aeróbico fortalece el corazón y la función cardíaca y vascular. Esto significa un importante aumento de la calidad y de la potencia del funcionamiento cardiaco y una mejor distribución periférica de la sangre. En reposo aparece una disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial.

A Nivel Muscular: El ejercicio aeróbico tiene importantes efectos al ser el músculo el efector del sistema (células para ejecutar respuestas). Los principales cambios son los relativos a la mejora de la capacidad funcional del músculo por aumentos en el tamaño muscular y por ello, en la capacidad de extraer y liberar energía, cambios que se traducirán en un aumento de la potencia y la resistencia muscular.

A Nivel Respiratorio: El principal efecto de la actividad física aeróbica es la hiperventilación, mejora la oxigenación (O_2) y eliminación de gases tóxicos (CO_2), tiene un fuerte efecto sobre la disminución

respiratoria asociado a la edad, aumentando la capacidad vital.

¿Cuáles son los efectos psicológicos que ofrece a la persona la actividad física?

Mejora la autoestima. Control y autosuficiencia. Proporciona distracción y evasión de pensamientos. Posee un alto refuerzo social. Positivo en fases leves de ansiedad y pequeñas depresiones. Sensaciones de competencia.

¿Cuáles son los efectos biológicos de la actividad física? Incrementos en la temperatura. Mejora psicológica por efecto en el sistema nervioso. Disminuye los niveles de relajación muscular. Produce en el sistema nervioso simpático y central un efecto delicado mejorando la condición psicológica. Adaptación favorable al estrés por regulación de la actividad adrenal y aumento de las reservas de esteroides; a las personas que llevan una vida sedentaria le afecta mucho más.

Referencias Bibliográficas

Guía práctica de actividad física y diabetes. (s/f). Solucionesparaladiabetes.com. Recuperado el 16 de octubre de 2022, de https://www.solucionesparaladiabetes.com/biblioteca/guias/GUIA_DIABETES_DEPORTE_Menarini-Diagnostics.pdf

Guía de actividad física para facilitadores de salud.Honduras(2015) disponible en: https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%20de%20Actividad%20fisica%20Muestra%2008%2002%2016%20II.pdf

SESIÓN 4	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Recetas saludables en casa
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.

LUGAR	Auditorio de la ESE Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	Orientar a los participantes en la preparación de recetas fáciles como opción a incluir en su alimentación
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Enseñar a los participantes a preparar distintas recetas con alimentos que puedan ser incluidos en su dieta • Darle nueva opciones de preparación tanto de frutas como verduras promoviendo su consumo.
METODÓLOGIA	Se dará inicio a la actividad con la actividad denominada gánele al tiempo, en el cual habrá dos carteleras en la pared y se dividirá el grupo en 2 equipos de (10) personas, en un tiempo no mayor a 3 minutos los participantes de cada equipo deberán colocar en los carteles y deberán anotas los nombres de frutas y verduras que los pacientes hipertensos y diabéticos pueden consumir, según lo aprendido en las anteriores sesiones. Ganará el equipo que ponga en su cartel más nombres de frutas y verduras apropiadas. No se podrán repetir los nombres en el cartel de cada equipo. Luego el coordinador entregara un folleto ilustrativo a cada participante en donde encontrara opciones de recetas fáciles para personas diabéticas e hipertensas. (anexo 6) Se escogerá un receta para preparar y se procederá a realizar su preparación con los utensilios y productos dados por el coordinador de la actividad, cada participante deberá portar guantes, delantal y gorro para esta actividad.

FUNDAMENTOS TEORICOS DEL TEMA:

RICAS RECETAS PARA PERSONAS CON DIABETES Y SUS FAMILIARES

Tengo diabetes. ¿Qué necesito saber sobre la alimentación saludable? Usted puede cuidarse bien y controlar la diabetes al aprender sobre la alimentación saludable: qué alimentos comer, qué cantidad y en qué momento. Comer sano lo puede ayudar a mantener la diabetes bajo control y disminuir el riesgo de presentar enfermedades cardiacas, derrames cerebrales y otros problemas de salud causados por esta afección. Tomar buenas decisiones al elegir los alimentos lo ayudará a sentirse bien todos los días y a perder peso, si lo necesita. Este recetario lo ayudará a elaborar comidas sanas y le permitirá aprender la forma de seguir un plan de alimentación saludable. Este tipo de plan contiene muchos de los alimentos y bebidas que usted come o bebe habitualmente. Los alimentos encajan como piezas de un rompecabezas (vea la figura 1) para satisfacer sus necesidades de salud sin pasarse del límite de calorías. El total de calorías consumidas depende del total de calorías que tengan los alimentos, lo cual incluye las grasas saturadas y no saturadas, los azúcares agregados y los carbohidratos. Todos los tipos de alimentos, incluidos los frescos, enlatados, deshidratados y congelados, sin dejar de contar las golosinas, pueden formar parte de un plan de alimentación saludable. Ya sea que le hayan diagnosticado la diabetes tipo 1, tipo 2 o gestacional, entender cómo los alimentos y la nutrición afectan a su cuerpo y tomar medidas para mantenerse sano lo ayudarán a manejarla con éxito.

Tome medidas para manejar la diabetes. ✔ Pregúntele a su médico con qué frecuencia debería chequearse el nivel de azúcar en la sangre. ✔ Aprenda el modo de mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del margen deseado. Pregúntele a su médico cuál es el mejor margen para usted. ✔ Sepa cuáles son sus valores clave con respecto a la diabetes, a los que llamaremos factores clave de la diabetes (vea el cuadro en la página anterior). ✔ Pídale al médico que le haga una prueba A1C por lo menos dos veces al año. ✔ Hable con su médico acerca de cómo planear las comidas con los medicamentos que está tomando y cómo mantenerse físicamente activo para estabilizar el azúcar en la sangre. ✚ Si está tomando insulina, las comidas tienen que planearse teniendo en cuenta sus medicamentos. Si no come, o come más tarde de lo planeado, es posible que presente un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia). ✚ Por el contrario, si come demasiado, el nivel de azúcar en la sangre puede aumentar a un nivel muy alto (hiperglucemia).

Sepa cómo mantener el azúcar en la sangre en el nivel deseado. Usted puede prevenir problemas de salud al mantener los niveles de azúcar dentro del margen deseado. Pídale a su equipo de atención médica que le indique el margen de azúcar en la sangre que sea adecuado para usted. Con una alimentación saludable, puede mantener el azúcar en la sangre dentro del margen deseado. Mantenerse físicamente activo y tomar los medicamentos para la diabetes también puede ayudar.

Elabore un plan de alimentación saludable. Programe una cita con un nutricionista tan pronto sepa que tiene diabetes, o si ha tenido diabetes por un tiempo, pero no cuenta con un plan de comidas. El nutricionista le enseñará cuáles son las opciones de alimentos saludables, cómo planificar las porciones y lo ayudará a crear un plan de comidas que sea adecuado para usted. El nutricionista debería revisar su plan de

alimentación por lo menos una vez al año. Hablen sobre cómo preparar un plan de alimentación saludable que funcione con alimentos que le gusten a usted, su rutina diaria y los medicamentos que tome. Revise el tamaño de las raciones en las etiquetas que incluyen la información nutricional. Es fácil comer más de lo que uno necesita sin darse cuenta. Un nutricionista o un educador sobre la diabetes le pueden mostrar formas simples de saber cuál es el tamaño correcto de las raciones para que coma sin excederse. El tamaño de la ración es una cantidad fija, una cantidad estándar que se usa para medir los alimentos (por ejemplo, una taza, una fracción o una onza) y también es una unidad de medida para los alimentos. Por ejemplo, una ración de proteína, como pollo o pescado, equivale al tamaño de una baraja de cartas o de la palma de su mano. Una porción es la cantidad que usted decide beber o comer. Un nutricionista lo puede ayudar a elaborar un plan de comidas diarias que lo mantendrán satisfecho sin comer en exceso. Hay muchos factores que pueden influir en su plan de comidas personal. Un nutricionista o un educador sobre la diabetes están capacitados especialmente para ayudarlo a elaborar el que sea mejor para usted. Vea las figuras 3 a 5 (página 10, 11 y 12), las cuales lo ayudarán a controlar sus porciones y estimar visualmente cuánto está comiendo.

Maneje su plan de comidas con la información de las etiquetas nutricionales. Al usar la información de las etiquetas nutricionales, usted puede comparar el contenido de sal en los alimentos y elegir el producto que tenga la menor cantidad. ✔ Use la información de las etiquetas nutricionales y la lista de ingredientes que estén en el paquete para saber la cantidad de carbohidratos (almidones), grasas saturadas, sal y azúcares agregados que hay en los alimentos y bebidas que elija. ✔ Busque alimentos y bebidas con bajo contenido de carbohidratos (almidones), grasas saturadas, sal y azúcares agregados.

Elija alimentos saludables. Ejemplos de opciones de alimentos saludables: ✔ Verduras sin almidón, como chiles o ajíes, nopales, jalapeños, zanahorias, repollo, berenjena, coliflor, brócoli, espinaca, jícama, col rizada, lechuga, tomates y pimientos. ✔ Verduras con almidón, como papas, arvejas o chícharos, maíz, calabaza bellota, calabaza tipo "butternut", calabaza o zapallo, plátanos, ñame, yuca, yautía, malanga, camote, batata; coma menos de estos alimentos pues tienen más carbohidratos (almidón) y le elevarán el nivel de azúcar en la sangre. ✔ Frijoles secos, arvejas secas y lentejas. Por ejemplo, los frijoles negros, pintos y de cabecita negra, y las arvejas partidas. ✔ Granos enteros, como panes de trigo integral, avena, arroz integral, quinua, pastas de trigo integral; maíz integral, harina de maíz y palomitas de maíz. ✔ Frutas, especialmente las frutas enteras. Las frutas frescas o congeladas son también buenas opciones, pero evite las frutas deshidratadas o en lata, o los jugos de fruta porque tienen un contenido de azúcar alto. Si come fruta enlatada, elija la que esté envasada en su propio jugo en lugar de almíbar (jarabe). ✔ Productos lácteos descremados o bajos en grasas, incluida la leche, el yogur, los quesos, la margarina untable sin grasas trans y las bebidas de soja fortificadas. ✔ Variedad de alimentos con proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, mariscos, huevos, frutos secos, semillas y productos de soja. Corte la grasa de las carnes y sáquele la piel a las de ave. ✔ Aceites, como el de oliva, canola y cártamo. Evite la grasa de cerdo y

la manteca. ✔ Bebidas sin azúcares agregados, como el agua, té sin endulzar y café. 8

No salte comidas

Saltar comidas puede provocarle mucha hambre y que sea más fácil que coma en exceso en la próxima comida, por lo cual el total de calorías consumidas en el día será mayor. Asegúrese de espaciar las comidas de manera uniforme a lo largo del día. Trabaje con su nutricionista o equipo de atención médica para encontrar el mejor plan de comidas para usted. Incluya una variedad de alimentos saludables, bajos en grasas y de pocas calorías. Recuerde que comer muy poco puede provocarle hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre).

Referencias Bibliográficas

RICAS RECETAS Para personas con diabetes y sus familiares.(S/f-b). Cdc.gov. Recuperado el 15 de octubre de 2022, de https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf

SESIÓN 5	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Tratamiento farmacológico y no farmacológico
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Parque principal-Salón de Hospital Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	• Promover el tratamiento farmacológico y no farmacológico en los participantes.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Orientar al paciente en el tratamiento farmacológico y no farmacológico • Diseñar un horario de medicamentos actividades acorde a su día, día.

METODÓLOGIA	Se da inicio a la sesión educativa con una actividad recreativa entendiendo este como una actividad no farmacológica para el paciente hipertenso, diabético, se harán dos filas y cada compañero deberá realizar una serie de ejercicios y masajes dirigidos por el coordinador. Para esta actividad es necesario pedirle a cada usuario con anterioridad que traiga la última formulación farmacológica o plan médico instaurado por su médico tratante. A cada participante se le entregara un formato de horario, cada usuario un formato horario (anexo 7), en donde guiados por el coordinador cada participante diseñara su horario farmacológico. Este cuadro tendrá como nombre "EL HORARIO DE ____ "(Nombre de cada persona). Una vez diseñado el horario se les pedirá que lo ubiquen o pegue su horario en un lugar visible. Luego el coordinador explicara de manera didáctica con un cartel alusivo al tema en que consiste el tratamiento farmacológico y no farmacológico.

FUNDAMENTOS TEORICOS DEL TEMA:

Una vez realizadas las consideraciones anteriores, es el momento de proponer actuaciones del farmacéutico para colaborar en el mejor control posible de los pacientes hipertensos y en la detección de hipertensos ocultos. Como máxima, debe aspirarse, como profesionales de la salud, a asegurarse de que el paciente recibe el mejor tratamiento posible para el control de su enfermedad y la minimización de sus síntomas, además de ofrecer la información necesaria que le proporcione el máximo autocontrol sobre su salud36 y su capacidad de decisión sobre la misma. Diversos informes señalan que no más del 30% de los hipertensos están en tratamiento antihipertensivo5 . En España, además, apenas el 20% de los hipertensos tratados tienen los valores de presión arterial en valores inferiores a 140 y 90 mmHg37. Por todo ello, el farmacéutico, colaborando con el sistema de atención sanitaria, puede ofrecer la información necesaria y contribuir a detectar a aquellos pacientes susceptibles de sufrir hipertensión, con indicadores de riesgo palpables tales como la obesidad o el sedentarismo. Asimismo, dichos pacientes pueden ser susceptibles de ofrecimiento del servicio de Seguimiento Farmacoterapéutico. Para el buen control del hipertenso tratado, el farmacéutico debe obtener los siguientes datos, necesarios para efectuar un buen plan de atención al paciente:

- Valores de presión arterial, PAS y PAD, tomados a diferentes horas del día. - Presión de pulso(PP), o diferencia entre PAS y PAD. - Frecuencia cardiaca. - Índice de Masa Corporal. - Hábitos higiénico- dietéticos. - Indicadores de riesgo cardiovascular: tabaco, colesterol, diabetes e hipertrofia ventricular izquierda, así como el ácido úrico. Asimismo, debe tener en cuenta los medicamentos que pueden aumentar la presión arterial, entre los que se encuentran los AINE, corticoides, simpaticomiméticos, estrógenos, ergotamina, exceso de tiroxina, itraconazol, ketoconazol, etc38. La situación en la que se encuentra el paciente debe considerarse a título individual. No se pueden extrapolar decisiones, ya que hay que intentar en todo momento satisfacer las necesidades de cada paciente, que pueden ser diferentes de un paciente a otro. En general, deben estar siempre presentes las medidas no farmacológicas en el abordaje de un paciente hipertenso, pero éstas tendrán una relevancia distinta en cada uno. Así, un paciente con valores muy elevados de presión arterial necesitará de manera más inmediata la revisión de su tratamiento farmacológico, y poco a poco ir contribuyendo en la disminución de los factores de riesgo, tanto para la presión arterial como para sus consecuencias. Por lo tanto, siempre que se pretenda utilizar una herramienta, debe sopesarse previamente lo que se puede conseguir con ella, cuántos mmHg de presión arterial descenderán y con qué esfuerzo se conseguirán.

6.1.1. MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS

A) Modificación de los hábitos higiénico- dietéticos: Irán encaminados a la reducción del peso corporal, aumento del ejercicio físico y reducción de la sal. Aunque no es específico para bajar la presión arterial, y ya que se trata de modificar los estilos de vida, puede ser conveniente ayudar a la reducción del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, debido al hecho de que el colesterol es un factor de riesgo cardiovascular calve a controlar. Estas actuaciones son muy delicadas, ya que se está incidiendo en aspectos que el paciente puede llevar muy dentro, muy asumidos en su vida, y que con frecuencia son muy difíciles de modificar. Primero hay que estudiar posibles aspectos de mejora, para lo cual puede ser aconsejable que el paciente anote durante al menos una semana todo aquello que come y bebe, y a la hora que lo hace. Es muy importante que el paciente lo vea como una ayuda y no como vigilancia. Hay que tener en cuenta los alimentos ricos en sal, tanto la sal añadida como la que contienen alimentos preparados, como las conservas.

B) Ejercicio físico: Ha de ser introducido poco a poco, fijándose objetivos asumibles por el paciente antes que grandes objetivos. El ejercicio físico más recomendable debe ser caminar, para lo que será bueno que se pueda introducir en la rutina habitual de vida del paciente, empezando por 10 minutos, para establecer objetivos adecuados a las posibilidades de cada paciente. En todo caso mucho más importante que progresar es no abandonar. También será útil buscar introducir estos aspectos en las rutinas propias de vida, por lo que hay que buscar adecuar el ejercicio al trabajo o al ocio, y combinar las sinergias que una dieta más adecuada debe tener con el incremento del ejercicio físico. Pero hay que dejar claro que una cosa es el exceso de peso como factor de riesgo para la hipertensión, y otra el ejercicio físico. Los pacientes hipertensos que no necesitan adelgazar no están eximidos de realizar ejercicio físico si no lo hacen. Guía de

Seguimiento Farmacoterapéutico sobre HIPERTENSIÓN 31 Otra estrategia es implicar a los pacientes de la farmacia con características y problemática similar y que sumen esfuerzos solidariamente. En todo caso, un objetivo deseable en el tiempo será realizar ejercicio aeróbico, de unos 50 minutos al menos tres veces por semana.

6.1.2. MEDIDAS FARMACOLÓGICAS El tratamiento farmacológico de un paciente debe evaluarse basado en los valores de presión arterial. Son útiles cualquier valor de la misma a lo largo de las 24 horas del día, si bien unos serán más el reflejo del devenir de dicho tratamiento. Los objetivos a conseguir en todo momento con el tratamiento farmacológico son: - PAS inferior a 140 mmHg, ó 130 mmHg en diabéticos. - PAD inferior a 90 mmHg, ó 85 mmHg en diabéticos. - PP inferior a 65 mmHg. - Frecuencia cardiaca entre 60 y 100 pulsaciones por minuto. - Mínima variabilidad a lo largo del día. La afectación del tratamiento farmacológico sobre la frecuencia cardiaca hay que tenerla en cuenta siempre y puede ayudar en la toma de decisiones. Aunque hay medicamentos con mayor o menor influencia sobre la frecuencia cardiaca, los mismos valores de la presión arterial conducen a que el corazón la regule. La presión de pulso (PP) se considera como un factor de riesgo cardiovascular independiente en la población anciana. Los pacientes con PP superior a 65 mmHg presentan de forma más habitual hipertrofia ventricular izquierda en la exploración ecocardiográfica. También la población hipertensa de alto riesgo tiene una PP más alta que el resto de hipertensos7 . Parece ser que la PAD es el predictor de riesgo cardiovascular más importante en individuos menores de 50 años, y a partir de los 60 años, sobre todo la PAS, y también la PP la superan en valor predictivo41. Ya que uno de los aspectos que más afecta al daño cardiovascular provocado por la presión arterial es la variabilidad de la misma , los objetivos serán que la presión arterial esté por debajo de los valores considerados como normales y que estos sean lo más estables posibles, o sea, que la curva de presión arterial sea lo más plana posible. Para ello, el cumplimiento terapéutico de un tratamiento farmacológico efectivo es esencial.

TRATAMIENTO DE LA DIABETES

Manejo de la insulina:

La insulina es una hormona producida por el páncreas, que le permite a tu cuerpo, más exactamente a tus células, usar el azúcar o glucosa que viene de los alimentos que comes diariamente, de esta manera las células reciben la energía necesaria para funcionar. Cuando la producción de insulina se ve afectada por la diabetes tipo 1 es necesario reemplazarla para controlar los niveles de glucosa o azúcar en tu sangre. Así, la insulina que te inyectes, ayudará a tu cuerpo a tener niveles de glucosa controlados y a hacer que tus células puedan usar la energía que necesitas.

Sitios para la aplicación de la insulina

En tu cuerpo hay 4 zonas que pueden ser usadas para la aplicación de la insulina: muslos, brazos, abdomen y nalgas. En estas áreas el tejido que está debajo de la piel o subcutáneo es el adecuado para realizar la

inyección.

¿Qué pasa cuando me equivoco en la dosis de la insulina o cuando no como a tiempo?

Si te excedes en la dosis de insulina puede presentarse hipoglicemia. La hipoglicemia es el bajo nivel de azúcar o glucosa en tu sangre, que puede generar síntomas como sudoración, mareo, confusión, pérdida de consciencia, entre otros. Si presentas alguno de los síntomas descritos de hipoglicemia, revisa primero que se trate efectivamente de un nivel bajo de glucosa en tu sangre. Generalmente los síntomas se presentan con una medición de glucosa menor a 60 mg/dl, y existe el riesgo de que haya hipoglicemia si la medición de la glucosa es menor o igual a 70 mg/dl. Muchas personas pueden tener niveles bajos de glucosa en sangre sin presentar ningún síntoma.

Una buena solución es comer o tomar alimentos ricos en glucosa. Si te encuentras en medio de una clase o haciendo un trabajo, es importante que tus compañeros o personas allegadas sepan de la situación en la que te encuentras, para que puedan ayudarte a encontrar el alimento o la atención que necesitas. O puedes usar una inyección, pastillas o bebida de glucagón.

Si sientes que los episodios de hipoglicemia no son eventos aislados si no que se presentan con frecuencia, es importante que revises con el personal de salud el manejo de tu diabetes.

¿Qué es el glucagón?
El glucagón, otra hormona igualmente producida por el páncreas, al contrario que la insulina, permite aumentar el nivel de glucosa o azúcar en tu sangre cuando disminuye, para que tus células puedan disponer de la energía que necesitan.

Medicamentos para el tratamiento de la diabetes tipo 2
A veces la dieta y ejercicio no son suficientes para controlar los niveles de glucemia o azúcar en la sangre, por lo que el profesional de la salud puede considerar importante la adición de medicamentos orales o de insulina para el manejo de la diabetes tipo 2. Estos medicamentos son útiles para el tratamiento y es frecuente que en la receta médica haya la combinación de más de uno de estos medicamentos:

- Los inhibidores de la alfa-glucosidasa (acarbosa).
- Las biguanidas (metformina).
- Los medicamentos inyectables (como exenatida, mitiglinida, pramlintida, sitagliptina y saxagliptina).
- Las meglitinidas (que incluyen repaglinida y nateglinida).
- Las sulfonilureas (como glimepirida, gliburida y tolazamida).
- Las tiazolidinedionas (como rosiglitazona y pioglitazona). La rosiglitazona puede aumentar el riesgo de problemas cardíacos, por lo que se debe consultar con el médico.

Nutrición
Es importante consultar con tu grupo de profesionales de la salud cuáles son tus gustos, necesidades y requerimientos para hallar la mejor opción de alimentación. También es relevante conocer qué tantos carbohidratos (papa, arroz, plátano) y azúcares (postres, dulces, gasesosa), alimentos que proveen energía, consumes en cada comida. Esto te ayudará a determinar la dosis de insulina que debes usar, para mantener

un control adecuado de tu glucosa en sangre.

Hay otros dos componentes importantes de la comida que ingieres diariamente: proteínas y grasas. Estos dos tipos de nutrientes también pueden cambiar los niveles de glucosa en tu sangre, aunque el efecto no es tan inmediato como el de los azúcares y los carbohidratos.

Actividad física
El ejercicio es una parte importante del manejo de la diabetes. Antes de empezar a prácticar deporte hazte una glucometría para saber si es necesario comer un alimento o no antes de hacer ejercicio.

Si eres de la personas que no tienen como costumbre hacer ejercicio, piensa en maneras inteligentes de cómo incorporar el ejercicio a tu estilo de vida. Por ejemplo puedes empezar con 10 minutos diarios de ejercicio, como una caminata rápida, tres veces a la semana e ir incrementándolo hasta que hagas sesiones de 15 minutos, dos veces al día, diariamente. Una estrategia que puedes implementar es hacer que las actividades de la vida diaria cuenten como ejercicio. Por ejemplo, puedes caminar distancias cortas desde tu universidad hasta tu casa o trabajo, no usar el ascensor, si no las escaleras, hacer ejercicio mientras ves televisión, elegir videojuegos que tengan algún tipo de actividad física entre otros.

Referencias Bibliográficas

Machuca, M., Farmacéutico, F., Sevilla, C., Del, M., Parras, M., Técnica, C., Dáder, D. P., & Faus, M. J. (s/f). GUÍA DE SEGUIMIENTO FARMACOTERAPÉUTICO SOBRE HIPERTENSIÓN Autores. Ugr.es. Recuperado el 19 de diciembre de 2022, de https://www.ugr.es/~cts131/esp/guias/GUIA_HIPERTENSION.pdf

Ministerio de Salud de Colombia. Tratamiento de la diabetes. Gov.co. Recuperado el 16 de octubre de 2022, de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/diabetes-tratamiento.aspx

SESIÓN 6	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Bingo Saludable
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.

LUGAR	Parque principal-Salón de Hospital Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	• Generar un espacio recreativo y de aprendizaje en los participantes
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Promover un espacio recreativo en los participantes • Evaluar conocimientos aprendidos en las anteriores sesiones. • Incentivar el consumo de frutas en la alimentación de los participantes
METODÓLOGIA	Se da inicio a la actividad educativa denominada Bingo Saludable, en esta actividad los participantes jugaran un bingo, se entregara un cartón a cada participante, el coordinador ira sacando los números al azar y en ciertos números estarán asignados un serie de preguntas que deberán responder los participantes que tenga dicho número, así sucesivamente hasta que alguno de los participantes diga "Bingo", el coordinador entregara al ganador un premio saludable (frutas). (Anexo 8). Cuestionario de preguntas

SESIÓN 7	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Control de la hipertensión y diabetes en casa
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Parque principal-Salón de Hospital Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas

OBJETIVO GENERAL	• Enseñar los métodos y eso de vigilar la presión arterial y los niveles de glicemia en casa
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Enseñar el uso de dispositivos médicos disponibles para la medición en casa • Enseñar como registrar los valores para un adecuado seguimiento en casa
METODÓLOGIA	Se da inicio a la actividad con una actividad lúdica, llamada ejercita tu memoria. En donde cada persona debe decir su nombre y el nombre de una fruta de su gusto y así sucesivamente, el compañero siguiente debe recordar el nombre y la fruta del compañero anterior. El coordinador da a conocer a través de material educativo a los participantes de manera experimental como se usa el dispositivo de toma de tensión arterial, así mismo el uso del glucómetro. Explica y da pautas de cómo hacer una adecuada medición. Luego se entrega a cada participante el registro de tensión arterial o glucometría a cada participante con el objetivo de que registre los valores del día de hoy así mismo se enseña cómo debe continuar registrando las siguientes mediciones.

FUNDAMENTACIÓN TEORICA DEL TEMA:

Control de la presión arterial en el hogar

Es posible que el proveedor de atención médica le pida que se mida la presión arterial en su hogar regularmente. Esto puede ayudar a que usted y su médico determinen si sus medicamentos, la dieta y las actividades están funcionando bien para controlar la presión arterial. Estos son algunos consejos para el control en el hogar:

Elija un buen monitor:

- Use un monitor con brazalete para el brazo que se envuelva alrededor de la parte superior del brazo y se infle automáticamente. Los brazaletes para las muñecas no son tan precisos.

- Asegúrese de que el brazalete para el brazo sea del tamaño correcto para su brazo. Si el perímetro de la parte superior de su brazo mide más de 13 pulgadas (33 cm), es posible que necesite un brazalete

grande.

- Busque un monitor que también muestre la frecuencia cardíaca. Algunos medicamentos para la presión arterial afectan la frecuencia cardíaca, por lo que su médico podría pedirle que lleve un control de esta y de su presión arterial.

Obtenga una lectura precisa:

- Espere por lo menos media hora después de comer, beber líquidos que contengan cafeína o hacer ejercicio.
- Siéntese plácidamente durante 5 minutos antes de medir su presión arterial.
- Póngase el brazalete en el brazo de la manera correcta.
- Siéntese erguido con ambos pies apoyados en el suelo. Apoye su brazo sobre una mesa o sobre el

Apoya brazos de una silla. Siga las instrucciones que se proporcionan con el monitor.

Para hacer un seguimiento de sus resultados:

- Mida su presión arterial al menos 2 o 3 veces a la semana, en distintas horas del día. Al principio, es posible que su médico le pida que controle su presión arterial todos los días, a veces hasta dos veces al día. Cuando su presión arterial se estabilice, podrá controlarla con menos frecuencia.
- Anótela. Escriba sus resultados en un cuaderno o en una herramienta como el Registro de la presión arterial, donde también puede registrar su frecuencia cardíaca y su peso. Lleve este registro a sus citas para compartirlo con su proveedor de atención médica.

CONTROL DE GLUCOSA

Cómo realizar un control de la glucemia capilar

Antes de hacer el control glucémico, hay que lavarse las manos con agua y jabón, o limpiar la zona del dedo que se pinchará con una gasa o algodón empapados con desinfectante. Luego hay que secarse bien las manos, ya que una gota de agua o desinfectante puede alterar el resultado del control. Después se deben seguir estas instrucciones:

1. Usar el pinchador para sacar una gota de sangre

Poner una lanceta limpia en el dispositivo o pinchador.

Retirar la tapa del dispositivo de la lanceta.

Si se tiene un dispositivo de lanceta adaptable, fijar la profundidad de pinchazo que resulta más efectiva para el niño.

Empujar hacia dentro del extremo con el resorte del dispositivo de la lanceta.

Colocar la punta de la tapa del dispositivo de la lanceta contra un lado del dedo del niño (se debe cambiar el dedo cada vez).

Antes de realizar el pinchazo para extraer la gota de sangre, colocar la tira reactiva en el glucómetro.

Apretar el botón del mecanismo que dispara el resorte y la lanceta hará un pequeño pinchazo.

2. Poner la gota de sangre en la tira reactiva

Apretar suavemente el dedo para obtener una gota de sangre.

Colocar la gota de sangre en la tira reactiva. Hay que asegurarse de colocar la cantidad suficiente de sangre para rellenar el área de muestra.

3. Fijarse en el glucómetro

El glucómetro empezará a hacer una cuenta regresiva cuando se haya colocado suficiente sangre en la tira.

Una vez pasado el tiempo de cuenta atrás, el glucómetro mostrará el nivel de glucosa en sangre del niño.

4. Escribir el nivel de glucosa en la libreta de controles

En esta libreta, que facilitará el hospital, deben constar todas las medidas de sangre, la dosis de insulina y notas sobre cualquier cosa inusual que le haya sucedido al niño durante el día.

Es necesario llevar el glucómetro y el diario, o libreta de controles, a todas las citas de seguimiento. El equipo de diabetes enseñará a los familiares del niño y al propio niño y adolescente a utilizar la valiosa información del diario para mantener un buen control de la diabetes.

Medidas de seguridad antes de realizar el control glucémico

Debemos asegurarnos de:

Haber fijado correctamente el código en el medidor (si es que el medidor lo necesita).

El glucómetro tiene programada correctamente la hora, día, mes, año y la medida es en miligramos/decilitros (mg/dl). Los medidores tienen la opción de medir en milimoles/litro (mmol/L).

Las tiras reactivas no están caducadas.

La tapa del bote de las tiras está bien cerrada y en el caso de que el envoltorio sea de papel de aluminio, no se haya abierto.

Ha estado guardado en un lugar apartado de una fuente de calor.

Referencias Bibliográficas

CONTROL DE GLUCOSA. Cómo realizar un control de la glucemia capilar. Disponible de: https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/debut/como-realizar-control-glucemia-capilar

SESIÓN 8	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Hábitos Saludables
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Parque principal-Salón de Hospital Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	• Enseñar a los participantes a identificar en cada uno de ellos los malos hábitos y promover la toma de decisiones para modificar los malos hábitos a través de estrategias
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Identificar los malos hábitos en la vida cotidiana • Diseñar estrategias para contrarrestas los malos hábitos
METODÓLOGIA	La coordinadora dará inicio a está actividad dando a conocer de manera magistral la temática de Hábitos Saludables. Luego de manera didáctica se le entregara a cada participante un globo, el cual deberá amarrarse a la cintura cada globo, cada participante deberá tratar de explorar el globo de otro compañero y al mismo tiempo salvaguardar

	el suyo, cada globo tendrá una frase en un papel por dentro, que dice "Reconozca un habitó saludable y un mal habito en su vida cotidiana", el cual deberá compartir con sus compañeros. Luego el facilitador entregara a cada uno un formato en donde deberá seleccionar los malos y buenos hábitos que cada uno tiene y así mismo plantear una estrategia. (Anexo 9). Formato de hábitos como meta personal

Entorno y Estilos de Vida Saludable

El entorno saludable es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de Entornos Saludables incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional). De la misma manera las actividades de información y de educación para la salud que constituyen un complemento de estas otras formas de intervención. Por lo anteriormente dicho es importante destacar también que el buen estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos; es tan malo comer mucho como comer muy poco, en este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas, verduras, y beber abundante agua (dos litros de agua o más al día), para mantener un peso corporal adecuado.

La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física, recordando además que no es lo mismo alimentarse que nutrirse. Por otro lado se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas; es importante que si la persona se siente enfermo o enferma acuda a la unidad de salud para que sea evaluado y recibir un tratamiento ya que toda enfermedad descubierta a tiempo se puede controlar rápidamente. Hombres y mujeres a partir de los 40 años de edad es necesario que sean evaluados para detectar si tienen enfermedades no transmisibles como ser: diabetes tipo 2 (azúcar en la sangre), hipertensión arterial (presión arterial alta), padecimientos del corazón ya que estas se dan por estilos de

vida poco saludables. Es importante además dormir aproximadamente ocho horas por día, y realizar actividad física de acuerdo a la edad y estado físico general, como caminar, subir y bajar gradas, pasear por el campo, limpiar la casa, el jardín o el solar de la casa, limpiar la letrina y bailar, todos estos movimientos son para no permanecer tanto tiempo sentados, si la persona es más activa puede realizar ejercicio físico como jugar futbol, basquetbol, levantar pesas, participar en una maratón, entre otras.

La promoción de estilos de vida saludables va dirigida, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y, por otra, a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana. Hábitos Saludables Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos como ser:

-Tabaquismo.

-Hipertensión arterial o presión arterial alta.

-Sobrepeso y obesidad.

-Inactividad física.

-Diabetes o azúcar en la sangre elevada.

-Colesterol elevado.

-Escaso consumo de frutas y vegetales.

-Contaminación del aire en las ciudades.

-Consumo de drogas.

-Abuso de alcohol.

-Riesgos ocupacionales.

Referencias Bibliográficas

José, S., Bejarano, L., Edgar, S., Arriaga, S., Sebastián, S., Bejarano, R., Amílcar, S., Claros, A., Pablo, S., Sánchez, R., Simeón, S., Reyes, P., Santiago Pérez, S., N°, R., Ana, S., Aguilar, J., María, S., Hernández, M., Basilio, S., & Perdomo, R. (s/f). CORPORACIÓN MUNICIPAL DEL MUNICIPIO DE YAMARANGUILA DEPARTAMENTO DE INTIBUCÁ. Paho.org. Recuperado el 16 de octubre de 2022, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Modos, condiciones y estilos de vida saludables. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

Guía estilos de vida Saludables. Alcaldía de Medellín. Recuperado el 16 de Octubre de 2022, de https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf

SESIÓN 9	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Actividades de promoción y prevención
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Parque principal
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	• Vincular a los participantes y educar acerca de las actividades de promoción y prevención disponibles
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Realizar reconocimiento a los participantes por la participación en el ciclo educativo incentivándolos de este modo a participar activamente de las actividades de promoción y prevención • Realizar actividad de promoción de la salud a través de las vacunación a mayores de 50 años • Realizar actividad recreativa los participantes del ciclo educativo
METODÓLOGIA	Se da inicio a la actividad en el parque principal en donde se realiza actividad física bailoterapia, estiramiento y ejercicios. Se comunica a los participantes la actividad de promoción y prevención en donde se vacunara a la población mayor de 50 años, coordinadora explica la importancia de la vacunación en la población mayor de 50

	años y en los esquemas de vacunación actuales, Dar a conocer los programas de promoción y prevención disponibles y acceso de todos los usuarios. Por último la coordinadora entrega el reconocimiento a cada participante, como incentivo a la participación y se da refrigerio. (Anexo. 10)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SESIONES	GRUPOS	FECHA
SESION 1	1	18/11/2022 (9:00am)
	2	18/11/2022 (2:00pm)
SESION 2	1	24/11/2022 (9:00am)
	2	24/11/2022 (2:00pm)
SESION 3	1	25/11/2022 (9:00am)
	2	25/11/2022 (2:00pm)
SESION 4	1	01/12/2022 (9:00am)
	2	01/12/2022 (2:00pm)
SESION 5	1	02/12/2022 (9:00am)
	2	02/12/2022 (2:00pm)
SESION 6	1	08/12/2022 (9:00am)
	2	08/12/2022 (2:00pm)
SESION 7	1	09/12/2022 (9:00am)
	2	09/12/2022 (2:00pm)
SESION 8	1	15/12/2022 (9:00am)

	2	15/12/2022 (2:00pm)
SESION 9	1	16/12/2022 (9:00am)
	2	16/12/2022 (2:00pm)

6. RESULTADOS ESPERADOS

Al realizar este ciclo educativo proyectado se esperan los siguientes resultados:

- En primer lugar que exista participación activa de los usuarios durante las sesiones del ciclo educativo.
- Que los participantes al finalizar el ciclo educativo hayan aprendido a identificar los factores de riesgo que influyen en su salud y calidad de vida, tome la iniciativa de modificar aquellos que son posibles.
- Que tengan mayor conocimiento acerca de su enfermedad, tratamiento y autocuidado, favoreciendo la toma de decisiones frente a hábitos saludables.
- Que los participantes tengan mayor adherencia a sus tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, pues la mayoría de fracasos terapéuticos esta ligados a la falta de conocimiento y beneficios por el mismo paciente frente a su tratamiento.

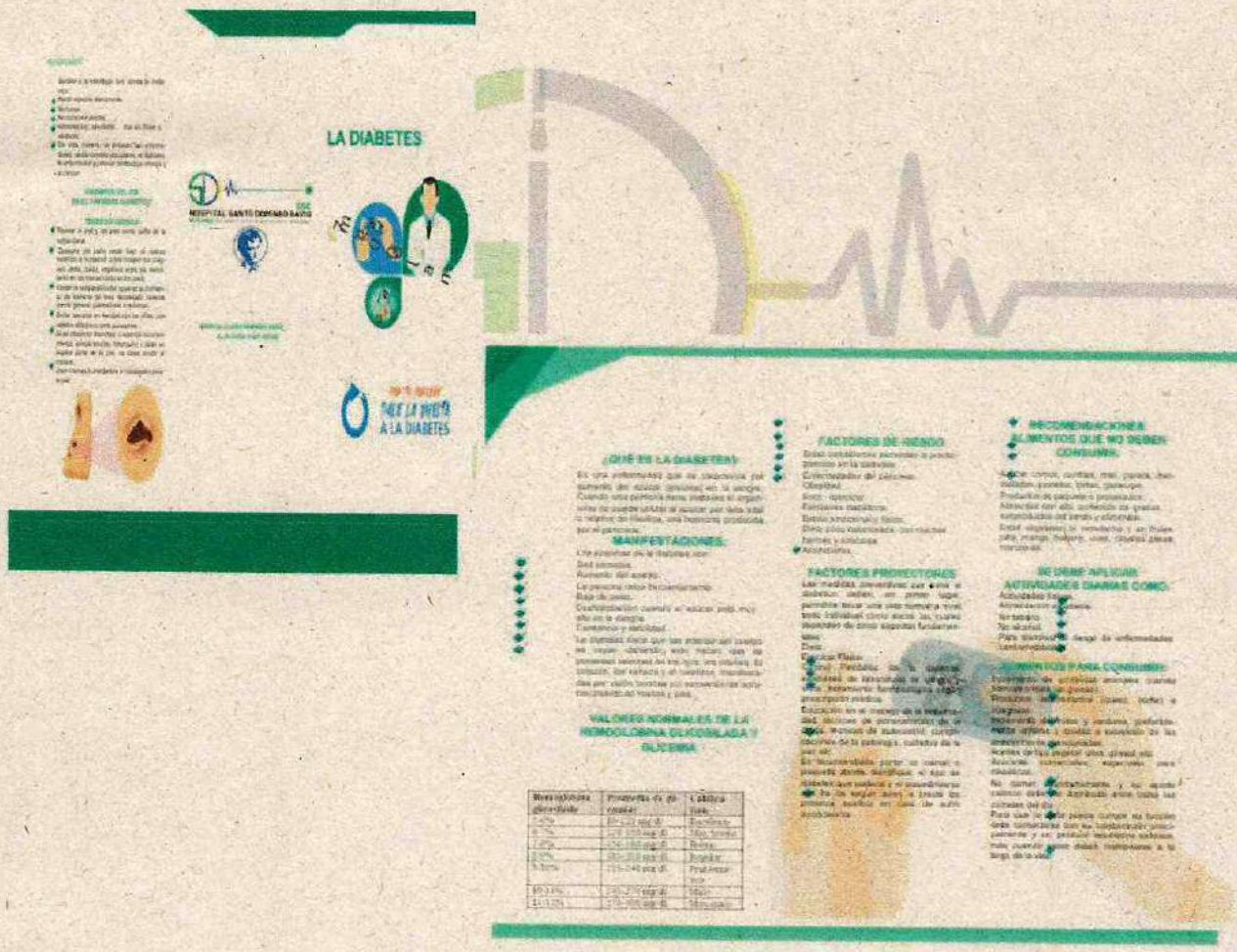
Silvia Amado Rodríguez
GERENTE ESE SANTO DOMINGO SAVIO

Silvia A. Carrillo Parada
Enfermera Profesional
C.C. 1098[illegible]

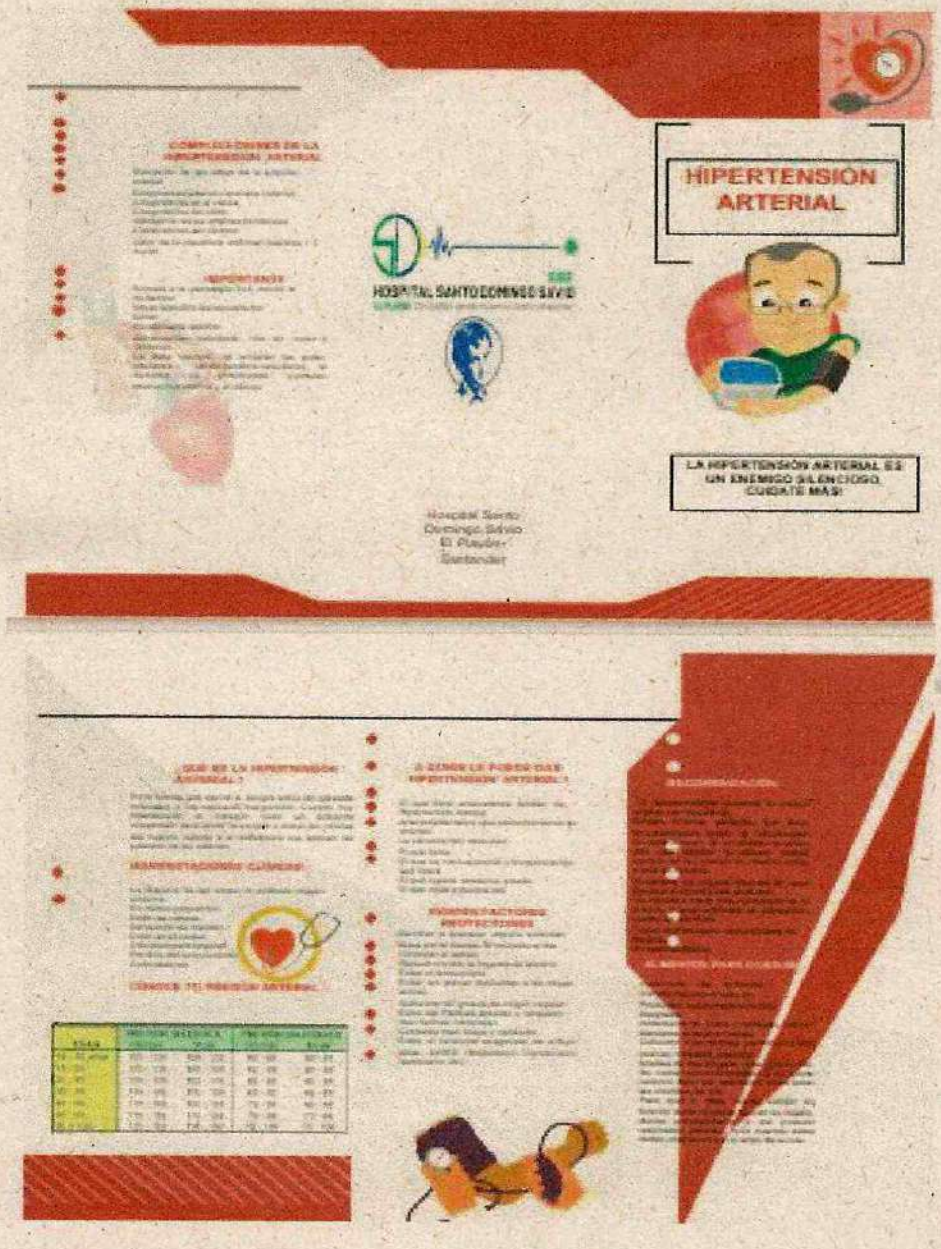
Silvia Andrea Carrillo
COORDINADOR DEL CICLO EDUCATIVO

ANEXOS

ANEXO 0.



Carrera 5 N° 13-34 - NIT: 804.005.555-5
Cel: 313 834 8782 - 315 616 9936
gerencia@esesantodomingosavioelplayon.gov.co


HIPERTENSIÓN ARTERIAL
LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES UN ENEMIGO SILENCIOSO. CUÍDATE MÁS!
Hospital Santo Domingo Savio El Playón- Santander

ANEXO 1

PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, ICLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER	E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON

POST-TEST

Nombre:----------

Fecha: ----------

A continuación encontrara una serie de preguntas, que pretender evaluar sus pre saberes acerca de la temática. Marque con una **X** la casilla con la respuesta correcta:

6. **¿Qué es la hipertensión Arterial?**

   ----Un trastorno en el cual la sangre recibe muy poco oxigeno, lo que provoca fatiga y otras complicaciones.

   ----Un trastorno en el cual la fuerza con que la sangre bombea entre las paredes de las arterias es lo suficientemente alta como para causar problemas.

   ----Un trastorno en el cual el corazón empieza a bombear sangre demasiado rápido y aumentan las pulsaciones.

   ----Ninguna de las opciones mencionadas.

7. **¿Cuándo considera usted que tiene la presión alta?**

   ----Cualquiera superior a 140/90.
   ----Cualquiera superior a 120/80.
   ----Cualquiera superior a 90/60.
   ----Cualquiera superior a 50/20.

8. **Síntomas clínicos de la diabetes:**
   ----Mucha sed, hambre y ganas de orinar
   ----Mucho dolor de cabeza y la cara se torna roja
   ----Dolor articular

9. **¿Para qué sirve la toma de la glucometria?**

   Mirar que tan alto tengo la presión
   Mirar cómo está los niveles de glucosa (azúcar en el cuerpo)
   Para saber si se pueden tomar los medicamentos

10. **¿Cuándo se dice que una persona tiene obesidad?**

    ---- Cuando la persona tiene un déficit en su peso
    ---- Cuando la personas tiene un exceso de grasa corporal
    ---- Cuando esta gordo o no tiene figura

ANEXO 2.

PROYECTO IMPLEMENTACION DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, ICLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER	E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYÓN

PRE-TEST

Nombre:----------

Fecha: ----------

A continuación encontrara una serie de preguntas, que pretender evaluar sus pre saberes acerca de la temática. Marque con una **X** la casilla con la respuesta correcta:

1. **¿Qué es la hipertensión Arterial?**

   ----Un trastorno en el cual la sangre recibe muy poco oxígeno, lo que provoca fatiga y otras complicaciones.

   ----Un trastorno en el cual la fuerza con que la sangre bombea entre las paredes de las arterias es lo suficientemente alta como para causar problemas.

   ----Un trastorno en el cual el corazón empieza a bombear sangre demasiado rápido y aumentan las pulsaciones.

   ----Ninguna de las opciones mencionadas.

2. **¿Cuándo considera usted que tiene la presión alta?**

   ----Cualquiera superior a 140/90.
   ----Cualquiera superior a 120/80.
   ----Cualquiera superior a 90/60.
   ----Cualquiera superior a 50/20.

3. **Síntomas clínicos de la diabetes:**
   ----Mucha sed, hambre y ganas de orinar
   ----Mucho dolor de cabeza y la cara se torna roja
   ----Dolor articular

4. **¿Para qué sirve la toma de la glucometria?**

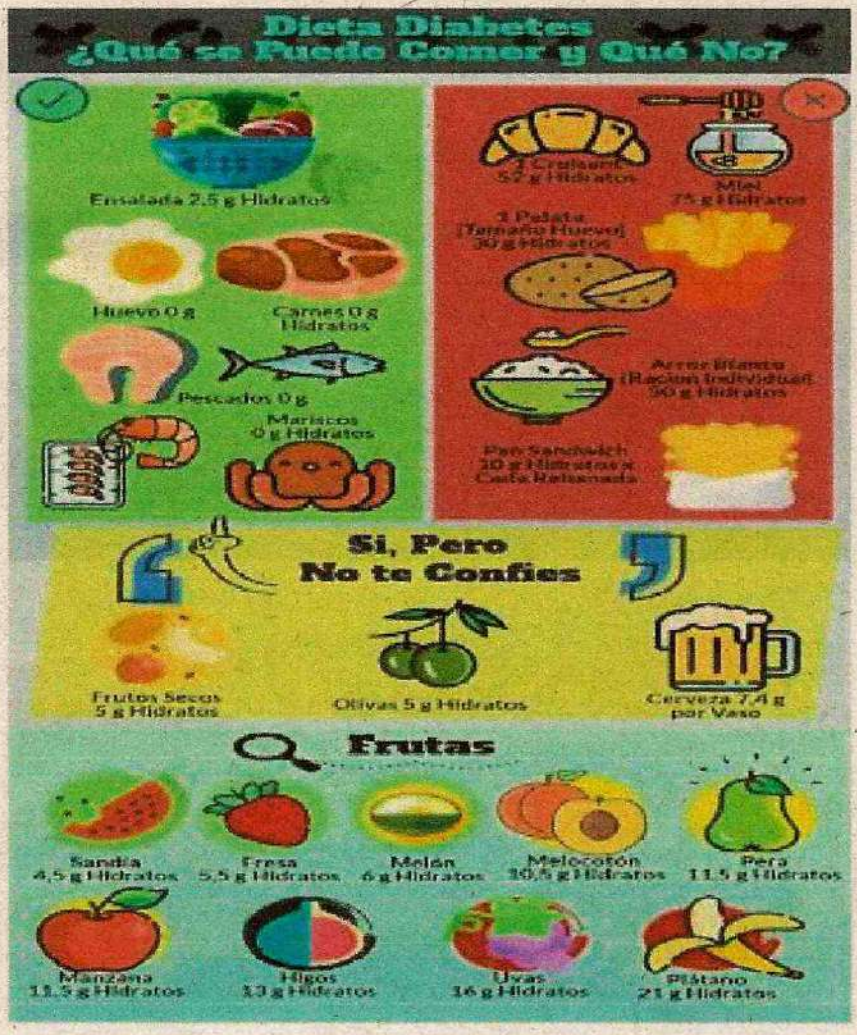
   Mirar que tan alto tengo la presión
   Mirar cómo está los niveles de glucosa (azúcar en el cuerpo)
   Para saber si se pueden tomar los medicamentos

5. **¿Cuándo se dice que una persona tiene obesidad?**

   ---- Cuando la persona tiene un déficit en su peso
   ---- Cuando la personas tiene un exceso de grasa corporal
   ---- Cuando esta gorda o no tiene figura

ANEXO 3.

ESE HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYÓN
"Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"



ANEXO. 4.

FOLLETO INFORMATIVO PARA PACIENTES Y SUS FAMILIAS

Presión arterial alta y la dieta DASH

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de las arterias. Cuando las arterias se vuelven estrechas, la presión de la sangre se eleva. Esto causa presión arterial alta (también se le llama hipertensión).

La presión arterial alta puede causar daño en las arterias, disminuir el flujo sanguíneo hacia los órganos y hacer que su corazón trabaje con más fuerza. Si no se controla, puede causar enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades renales, ceguera y otros problemas de salud.

¿Cómo se diagnostica?

Su proveedor de atención médica colocará un brazalete especial alrededor de su brazo para medir la presión arterial. El brazalete se conecta a una máquina o medidor. Cuando el brazalete se infla, mide la presión de sus vasos sanguíneos en milímetros de mercurio (mmHg).

La medida de la presión arterial se expresa con 2 números, por ejemplo, "120 sobre 80" (se escribe como 120/80). El primer número es su presión sistólica (cuando el corazón late). El segundo número es su presión diastólica (cuando el corazón está en reposo entre un latido y otro). La tabla a continuación muestra los valores de la presión arterial normal, elevada y de presión arterial alta de etapa 1 y 2.

Su proveedor de atención médica medirá su presión arterial varias veces para determinar con regularidad si usted tiene presión arterial alta.

Categoría de la PA	Sistólica		Diastólica
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevada	120 a 129	y	menos de 80
Etapa 1 alta	130 a 139	o	80 a 89
Etapa 2 alta	140 o más	o	90 o más



Usted puede controlar su presión arterial al:

- Consumir menos sal.
- Comer más frutas y verduras.
- Realizar ejercicio todos los días.
- Medir su PA con regularidad.

¿Cuáles son sus causas?

Generalmente, la presión arterial alta se desarrolla poco a poco durante muchos años. Algunas cosas pueden aumentar su riesgo de presión arterial alta. A esto se le llama factores de riesgo. Usted no puede cambiar algunos de estos factores, pero hay otros que sí puede cambiar. Revise los factores de riesgo que se encuentran en la siguiente lista. Consulte las dos páginas siguientes para obtener consejos sobre cómo manejar los factores de riesgo que usted puede controlar.

Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar	Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar
☐ Antecedentes familiares	☐ Inactividad física
☐ Edad: el riesgo aumenta con la edad	☐ Tener sobrepeso u obesidad
☐ Raza: el riesgo aumenta en las personas afroamericanas	☐ Dieta
	☐ Tabaquismo y consumo de tabaco
	☐ El estrés
	☐ El uso de píldoras anticonceptivas

¿Cuáles son los síntomas?

Rara vez, las personas que tienen presión arterial alta tienen mareos, dolores de cabeza o sangrado nasal. Sin embargo, la mayoría de las personas no presentan señales o síntomas. Debido a esto, usted debe medir su presión arterial regularmente, aunque se sienta bien.

Controle su PA con estos consejos

Los siguientes consejos pueden ayudarle a manejar los factores de riesgo y la presión arterial.



Medicamentos: tome sus medicamentos. Si su médico le recetó medicamentos para la presión arterial, la mejor manera de controlar su presión arterial es tomarlos todos los días, aunque usted se sienta bien. Aunque haya alcanzado su nivel óptimo de presión arterial, es posible que no se mantenga en ese nivel sin sus medicamentos.



Actividad: manténgase activo todos los días. Mantenerse activo es una de las mejores maneras de controlar su presión arterial. Las personas activas reducen a la mitad el riesgo de sufrir de presión arterial alta. Procure realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada a intensa todos los días, como una caminata rápida.



Peso: mantenga un peso saludable. Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta. Bajar entre un 5 y 10 por ciento de su peso actual puede disminuir su riesgo. Si usted pesa 200 libras (90.5 kg aprox.), eso significa bajar solamente de 10 a 20 libras (4.5 a 9 kg).



Alimentación: lleve una dieta saludable. Los estudios han demostrado que seguir un plan de alimentación saludable como la **dieta DASH**, que se describe en estas páginas, disminuye su presión arterial sistólica un promedio de 11 puntos, y su presión arterial diastólica un promedio de 5 puntos. Esta dieta también puede ayudar a prevenir otros problemas graves, como la osteoporosis, el cáncer, las enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares y la diabetes.



Tabaquismo y estrés: deje de fumar, controle el estrés. El consumo de tabaco causa daños a las arterias y aumenta la presión arterial. Mucho estrés durante varios meses o años también puede causar daño a su cuerpo. Dejar de fumar y aprender a manejar el estrés puede disminuir la presión arterial y mejorar su salud general.

Haga la dieta DASH

DASH, por sus siglas en inglés, significa Enfoques alimenticios para Detener la Hipertensión. El plan alimenticio DASH le ayuda a:

- **Disminuir el sodio (sal) de su dieta.** La dieta DASH estándar permite el consumo de hasta 2300 miligramos (mg) de sodio al día. Una dieta DASH baja en sodio requiere menos de 1500 mg de sodio al día.
- **Siga una dieta saludable en general,** rica en productos integrales, frutas y verduras, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescados y aves, frijoles, semillas y frutos secos.

Cómo funciona: El plan alimenticio DASH (página 3) sugiere cierta cantidad de porciones diarias de varios grupos alimenticios basándose en su consumo de calorías. Las calorías recomendadas se basa en su sexo, edad y nivel de actividad (consulte la tabla a continuación). Si desea bajar de peso, tendrá que ingerir menos calorías al día, aumentar su nivel de actividad física o hacer ambas cosas.

Sexo	Edad	Calorías necesarias según su nivel de actividad		
		Bajo	Medio	Alto
Femenino	19 a 30	2000	2000 a 2200	2400
	31 a 50	1800	2000	2200
	51 o más	1600	1800	2000 a 2200
Masculino	19 a 30	2400	2600 a 2800	3000
	31 a 50	2200	2400 a 2600	2800 a 3000
	51 o más	2000	2200 a 2400	2400 a 2800

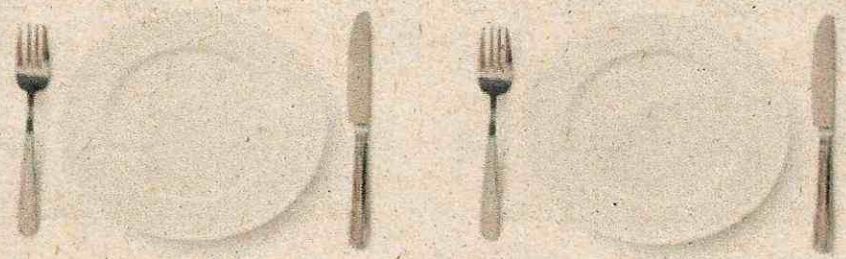
Consejos generales:

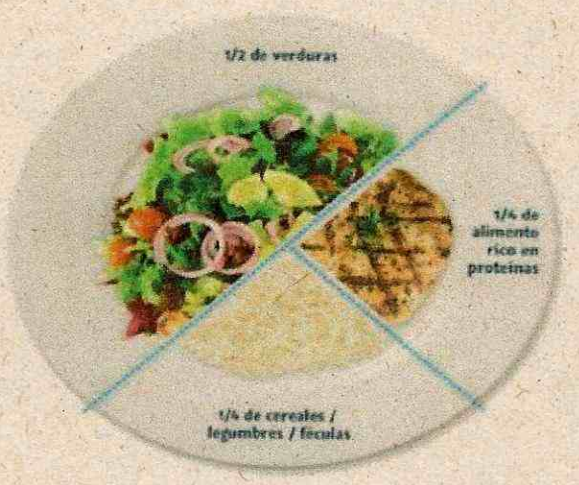
- **Evite los alimentos con alto contenido de sodio.** Los alimentos procesados que vienen en latas, cajas y bolsas por lo general tienen alto contenido de sodio, al igual que los alimentos que provienen de fiambres, como jamón, salami, ensalada de papas y encurtidos.
- **Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.** Los alimentos con más del 20 % del Valor diario se consideran "altos en sodio". Controle el tamaño de la porción. En esto se basan la información nutricional.
- **Realice los cambios gradualmente.** Por ejemplo, añada una porción de verduras al almuerzo y la cena. Añada una porción de fruta a las comidas o como bocadillo. Use la mitad de la cantidad usual de mantequilla o de aderezo de ensaladas.

El plan alimenticio DASH

Grupo alimenticio	Las porciones se basan en el nivel de calorías 1600	2000	2600	Tamaños de las porciones	Ejemplos
Cereales Principales fuentes de energía y de fibra. Se recomiendan los productos integrales. Son una buena fuente de fibra y nutrientes.	6 al día	6 a 8 al día	10 a 11 al día	1 rebanada de pan 1 onza (28 g aprox.) de cereal seco (entre ¾ taza y 1 ¼ taza, según el tipo de cereal); revise la etiqueta nutricional ½ taza de arroz cocido o pasta	Pan de trigo integral, pasta integral, avena, arroz integral, pretzels y palomitas de maíz sin sal
Vegetales Son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	3 a 4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 taza de vegetales de hoja cruda ½ taza de vegetales crudos picados o cocidos ½ taza de jugo de vegetales	Brócoli, zanahorias, coles, frijoles verdes, col rizada, frijoles lima, papas, espinaca, calabacín, papas, tomates
Frutas Son fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 fruta mediana ¼ taza de frutas secas ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada, o jugo de fruta	Manzanas, albaricoques, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, melocotones, piñas, pasas, fresas, mandarinas
Leche sin grasa o descremada y productos lácteos Son fuentes principales de calcio y proteínas.	2 a 3 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 taza de leche o yogur 1½ onza (42.5 g) de queso	Leche sin grasa o descremada o baja en grasa (1 %); quesos sin grasa, bajo en grasa o con contenido reducido de grasa o yogur común bajo en grasa o congelado
Carnes magras de res, ave y pescado Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	3 a 6 al día	6 o menos al día	6 al día	1 onza (28 g aprox.) de carne de res, ave o pescado cocido 1 huevo	Solo carnes magras (retire la grasa visible; ave, hornee o ase; retire la piel de la carne de ave)
Frutos secos, semillas y legumbres Son fuentes ricas en energía, magnesio, proteínas y fibra.	3 a la semana	4 a 5 a la semana	1 al día	⅓ taza o 1 ½ onza (42.5 g) de frutos secos 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas o ½ onza (14 g aprox.) de semillas ½ taza de leguminosas cocidas (frijoles y guisantes secos)	Almendras, avellanas, mezcla de frutos secos, maní, nueces, semillas de girasol, mantequilla de maní, judías, lentejas, arvejas partidas
Grasas y aceites	2 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 cucharadita de margarina suave o aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa	Margarina suave, aceite vegetal (como canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensalada
Dulces y azúcares agregados	ninguna	5 o menos a la semana	2 o menos al día	1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada ½ taza de sorbete o gelatina 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, ponche de frutas, caramelos duros, jalea, jarabe de arce, sorbete o hielo, azúcar

ANEXO. 5





Carrera 5 N° 13-34 - NIT: 804.005.555-5
Cel: 313 834 8782 - 315 616 9936
gerencia@esesantodomingosavioelplayon.gov.co

ANEXO. 6


PARFAIT DE FRUTAS Y CEREAL
aprender a preparalo
SALUDABLE Y DELICIOSO
INGREDIENTES
Ingredientes para hacer Parfait de frutas y cereal:
• 3 unidades de manzana verde.
• 3 unidades de pera.
• 4 kiwis.
• 4 duraznos pequeños.
• 10 unidades de fresas grandes.
• 500 ml de yoghurt (del sabor que desee)
• Miel de abejas.
• 250 gramos de granola.
• 5 vasos de vidrio grandes.
preparación
el primer paso es precalstar todos los ingredientes. Lavar todo nuestras frutas,la picamos en cuadritos medianos. Lavar nuestras fresas y retirar el tallo, picar en laminas y adicionar en el vaso de vidrio. Bañar las frutas que tenemos en el vaso con el yoghurt o yoghurt griego (sin azucar).Por ultimo adicionar nuestra granola y servir nuestra receta de partuit.
HAY MUCHAS FORMAS DE PROBAR LOS ALIMENTOS
DESCUBRE EL TUYO....


HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
TORTILLA ESPAÑOLA
TORTILLA ESPAÑOLA
Ingredientes:
-5 papas pequeñas peladas y cortados (alrededor de 1 a libra de peso en total) -Aceite vegetal para cocinar -½ cebolla mediana picada finamente 1 calabacín verde pequeño cortado en rodajas -1 ½ taza de pimientos verdes o rojos cortados en rodajas finas 5 champiñones medianos en rodajas 3 huevos enteros batidos 5 claras de huevo batidas Pimienta y sal de ajo con hierbas a gusto 3 onzas de queso mozzarella de bajo contenido graso rallado 1 cucharada de queso parmesano de bajo contenido graso
preparación
Instrucciones
Precaliente el horno a 375 °F. Cocine las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden. En una sartén antiadherente, rocíe el aceite vegetal y caliente a fuego medio. Añada la cebolla y sofría hasta que se dore. Añada las verduras y sofría hasta que se ablanden, pero sin dorarlas. En un recipiente mediano, bata ligeramente los huevos y las claras de huevo, la pimienta, la sal de ajo y el queso mozzarella de bajo contenido graso. Añada la mezcla de huevos con queso a las verduras cocidas. Rocíe el aceite vegetal en una cacerola para hornear de 10 pulgadas o en una sartén que se pueda meter al horno y vierta en ella la mezcla de huevos y papas. Esparza por encima el queso parmesano de bajo contenido graso y hornee la tortilla hasta que esté firme y dorada en la superficie, entre 20 y 30 minutos. Saque la tortilla del horno, déjela enfriar por 10 minutos y corte en cinco pedazos.
COCINAR ES DIVERTIDO

ANEXO 7.

EL HORARIO DE _____

nombre del medicamento (Indicado en el envase y/o receta médica)	Aspecto o presentación del medicamento (Formato: comprimido, cápsula, jarabe, parche, inyectable, polvo, crema, etc; color y forma)	Dosis (Cantidad que debe tomar en el/los horarios indicados en la receta)	horario		



ANEXO. 8

PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, ICLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER	ESE HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

1. ¿Qué es la hipertensión Arterial?
2. ¿Cuándo considera usted que tiene la presión alta?
3. ¿Cuáles son los Síntomas clínicos de la diabetes?
4. ¿Para qué sirve la toma de la glucometría?
5. ¿Cuándo se dice que una persona tiene obesidad?
6. ¿Qué es una crisis hipertensiva en una persona?
7. ¿Cuáles son las porciones adecuadas en plato de comida?
8. ¿Qué beneficios trae la actividad física?
9. ¿Cuál es el valor normal de la tensión arterial?
10. ¿Por qué es importante tomarse los medicamentos que hacen parte del tratamiento?
11. ¿Qué alimentos debo evitar consumir si tengo diabetes?
12. ¿Cuántos tipo de Diabetes hay?
13. ¿Qué cuidados debo tener si tengo diabetes?
14. ¿Cuáles son las complicaciones más comunes en la diabetes?
15. ¿Qué síntomas pueden presentarse en la hipertensión arterial?
16. ¿La actividad física mejora los estados de ánimo?
17. ¿Qué alimento debo evitar consumir si soy hipertenso?
18. ¿Puede una persona ser diabética y también ser hipertensa?
19. ¿Cuáles son los factores de riesgo en la diabetes?
20. ¿Cuáles son los factores de riesgo en la hipertensión arterial?

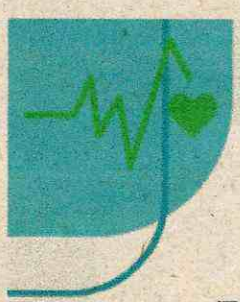
ANEXO. 9

ESE HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
EL PLAYÓN
"Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

MI META PERSONAL



ANEXO.10







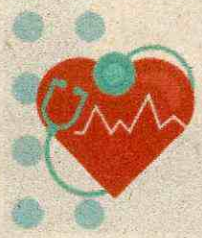
ESE SANTO DOMINGO SAVIO

OTORGA EL PRESENTE

RECONOCIMIENTO

A: _____

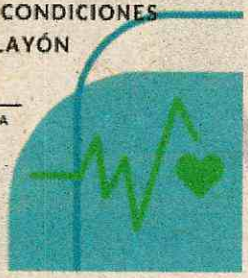
POR SU PARTIPACIÓN
EN EL CICLO EDUCATIVO DE DEL PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES EN EL MUNICIPIO DE EL PLAYÓN



_____ GERENTE

_____ ENFERMERA COORDINADORA

16 DE DICIEMBRE 2022



ESE SANTO DOMINGO SAVIO

OTORGA EL PRESENTE

RECONOCIMIENTO

A: _____

POR SU PARTIPACIÓN
EN EL CICLO EDUCATIVO DE DEL PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES EN EL MUNICIPIO DE EL PLAYÓN

_____ GERENTE

_____ ENFERMERA COORDINADORA

16 DE DICIEMBRE 2022

912

E.S.E
HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
EL PLAYON
"Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

TORTILLA ESPAÑOLA



TORTILLA ESPAÑOLA

Ingredientes:

-5 papas pequeñas, peladas y cortadas (alrededor de 1 ¼ libra de peso en total) -Aceite vegetal para cocinar -½ cebolla mediana picada finamente 1 calabacín verde pequeño cortado en rodajas -1 ½ taza de pimientos verdes o rojos cortados en rodajas finas 5 champiñones medianos en rodajas 3 huevos enteros batidos 5 claras de huevo batidas Pimienta y sal de ajo con hierbas a gusto 3 onzas de queso mozzarella de bajo contenido graso rallado 1 cucharada de queso parmesano de bajo contenido graso

preparación

Instrucciones

Precaliente el horno a 375 °F. Cocine las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden. En una sartén antiadherente, rocíe el aceite vegetal y caliente a fuego medio. Añada la cebolla y sofría hasta que se dore. Añada las verduras y sofría hasta que se ablanden, pero sin dorarlas. En un recipiente mediano, bata ligeramente los huevos y las claras de huevo, la pimienta, la sal de ajo y el queso mozzarella de bajo contenido graso. Añada la mezcla de huevos con queso a las verduras cocidas. Rocíe el aceite vegetal en una cacerola para hornear de 10 pulgadas o en una sartén que se pueda meter al horno y vierta en ella la mezcla de huevos y papas. Esparza por encima el queso parmesano de bajo contenido graso y hornee la tortilla hasta que esté firme y dorada en la superficie, entre 20 y 30 minutos. Saque la tortilla del horno, déjela enfriar por 10 minutos y corte en cinco pedazos.

COCINAR ES DIVERTIDO

ESE
HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
EL PLAYON
"Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

Presión arterial alta y la dieta DASH

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de las arterias. Cuando las arterias se vuelven estrechas, la presión de la sangre se eleva. Esto causa **presión arterial alta** (también se le llama **hipertensión**).

La presión arterial alta puede causar daño en las arterias, disminuir el flujo sanguíneo hacia los órganos y hacer que su corazón trabaje con más fuerza. Si no se controla, puede causar enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades renales, ceguera y otros problemas de salud.

¿Cómo se diagnostica?

Su proveedor de atención médica colocará un brazalete especial alrededor de su brazo para medir la presión arterial. El brazalete se conecta a una máquina o medidor. Cuando el brazalete se infla, mide la presión de sus vasos sanguíneos en milímetros de mercurio (mmHg).

La medida de la presión arterial se expresa con 2 números, por ejemplo, "120 sobre 80" (se escribe como 120/80). El primer número es su **presión sistólica** (cuando el corazón late). El segundo número es su **presión diastólica** (cuando el corazón está en reposo entre un latido y otro). La tabla a continuación muestra los valores de la presión arterial **normal**, **elevada** y de presión arterial **alta** de etapa 1 y 2.

Su proveedor de atención médica medirá su presión arterial varias veces para determinar con regularidad si usted tiene presión arterial alta.

Categoría de la PA	Sistólica	/	Diastólica
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevada	120 a 129	y	menos de 80
Etapa 1 alta	130 a 139	o	80 a 89
Etapa 2 alta	140 o más	o	90 o más



Usted puede controlar su presión aterial al:

- Consumir menos sal
- Comer más frutas y verduras
- Hacer ejercicio todos los días
- Medir su PA con regularidad

¿Cuáles son sus causas?

Generalmente, la presión arterial alta se desarrolla poco a poco durante muchos años. Algunas cosas pueden aumentar su riesgo de presión arterial alta. A esto se le llama **factores de riesgo**. Usted no puede cambiar algunos de estos factores, pero hay otros que sí puede cambiar. Revise los factores de riesgo que se encuentran en la siguiente lista. Consulte las dos páginas siguientes para obtener consejos sobre cómo manejar los factores de riesgo que usted puede controlar.

Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar	Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar
☐ Antecedentes familiares	☐ Inactividad física
☐ Edad: el riesgo aumenta con la edad	☐ Tener sobrepeso u obesidad
☐ Raza: el riesgo aumenta en las personas afroamericanas	☐ Dieta
	☐ Tabaquismo y consumo de tabaco
	☐ El estrés
	☐ El uso de píldoras anticonceptivas

¿Cuáles son los síntomas?

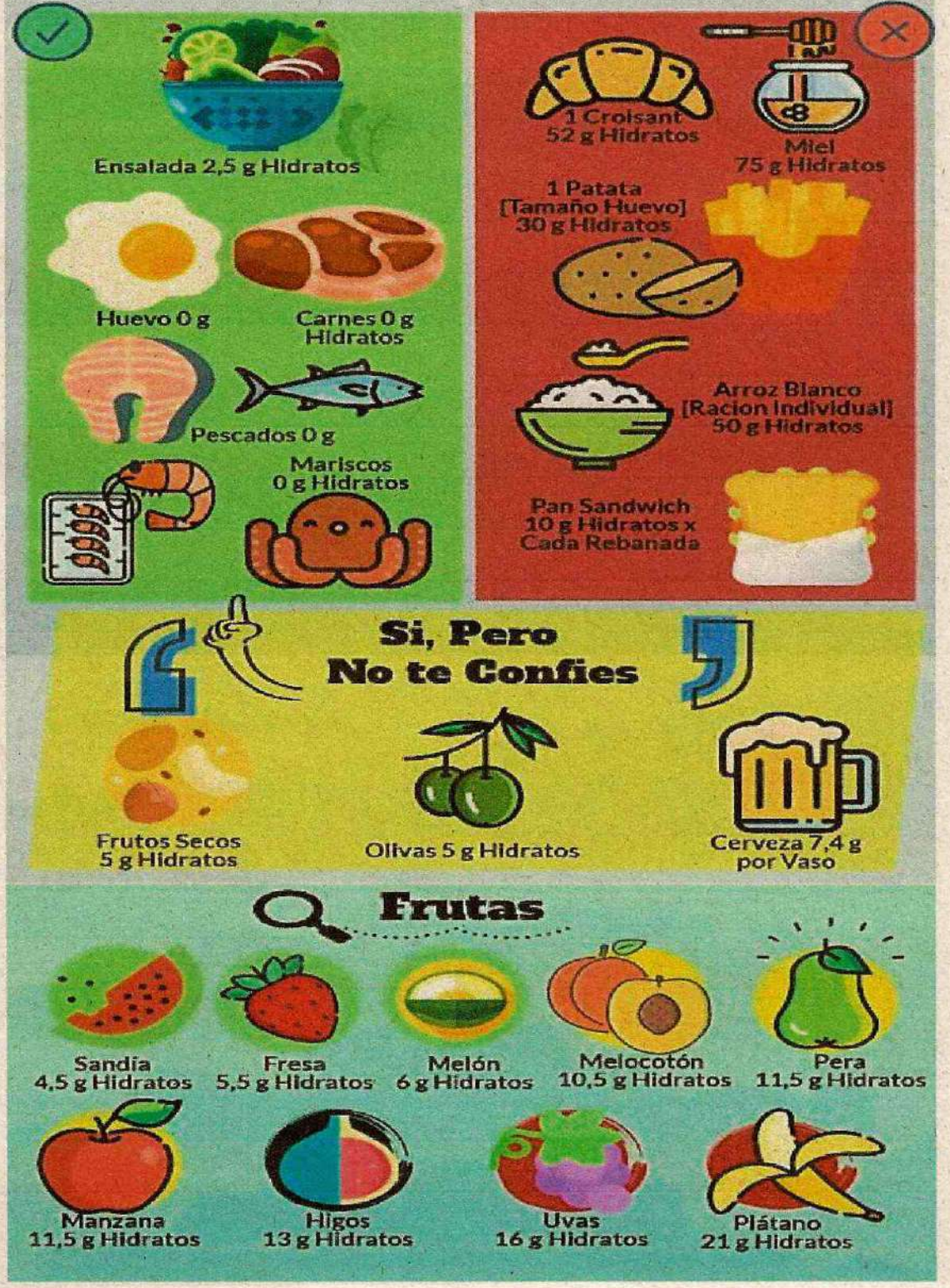
Raras veces, las personas que tienen presión arterial alta tienen mareos, dolores de cabeza o sangrado nasal. Sin embargo, **la mayoría de las personas no presentan señales o síntomas**. Debido a esto, usted debe medir su presión arterial regularmente, aunque se sienta bien.

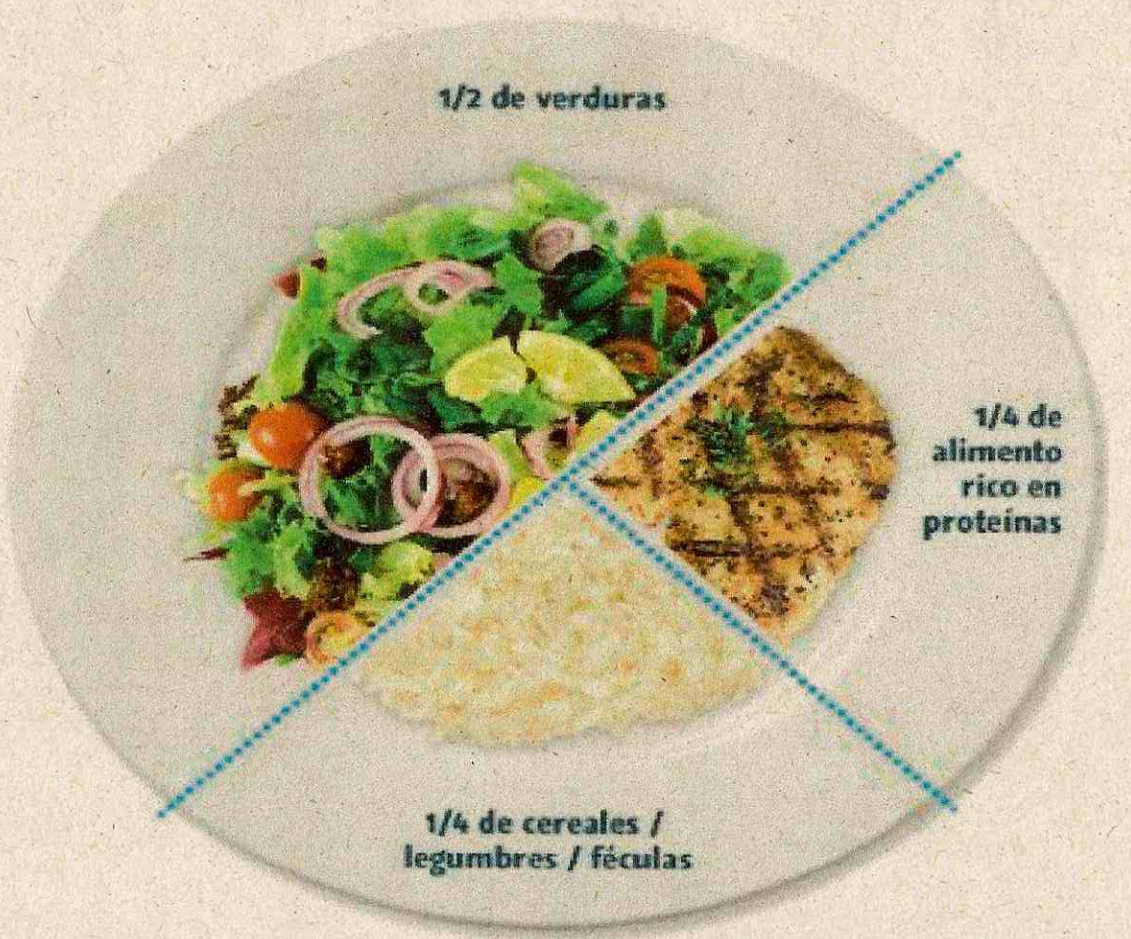
El plan alimenticio DASH

Grupo alimenticio	Las porciones se basan en el nivel de calorías 1600	2000	2600	Tamaños de las porciones	Ejemplos
Cereales Principales fuentes de energía y de fibra. Se recomiendan los productos integrales. Son una buena fuente de fibra y nutrientes.	6 al día	6 a 8 al día	10 a 11 al día	1 rebanada de pan 1 onza (28 g aprox.) de cereal seco (entre ½ taza y 1 ¼ taza, según el tipo de cereal); revise la etiqueta nutricional ½ taza de arroz cocido o pastas	Pan de trigo integral, pasta integral, avena, arroz integral, pretzels y palomitas de maíz sin sal
Vegetales Son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	3 a 4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 taza de vegetales de hoja crudos ½ taza de vegetales crudos picados o cocidos ½ taza de jugo de vegetales	Brócoli, zanahorias, coles, frijoles verdes, col rizada, frijoles lima, papas, espinaca, calabacín, papas, tomates
Frutas Son fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 fruta mediana ¼ taza de frutos secos ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada, o jugo de fruta	Manzanas, albaricoques, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, melocotones, piñas, pasas, fresas, mandarinas
Leche sin grasa o descremada y productos lácteos Son fuentes principales de calcio y proteínas.	2 a 3 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 taza de leche o yogur 1 ½ onza (42.5 g) de queso	Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %); queso sin grasa, bajo en grasa o con contenido reducido de grasa o yogur común bajo en grasa o congelado
Carnes magras de res, ave y pescado Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	3 a 6 al día	6 o menos al día	6 al día	1 onza (28 g aprox.) de carne de res, ave o pescado cocido 1 huevo	Solo carnes magras (recorte la grasa visible; ase, hornee o hierva; retire la piel de la carne de ave)
Frutos secos, semillas y legumbres Son fuentes ricas en energía, magnesio, proteínas y fibra.	3 a la semana	4 a 5 a la semana	1 al día	⅓ taza o 1 ½ onza (42.5 g) de frutos secos 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas o ½ onza (14 g aprox.) de semillas ½ taza de legumbres cocidas (frijoles y guisantes secos)	Almendras, avellanas, mezcla de frutos secos, maní, nueces, semillas de girasol, mantequilla de maní, judías, lentejas, arvejas partidas
Grasas y aceites	2 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 cucharadita de margarina suave o aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa	Margarina suave, aceite vegetal (como canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensalada
Dulces y azúcares agregados	ninguna	5 o menos a la semana	2 o menos al día	1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada ½ taza de sorbete o gelatina 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, ponche de frutas, caramelos duros, jalea, jarabe de arce, sorbete e hielo, azúcar

E.S.E
HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
EL PLAYON
"Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

Dieta Diabetes
¿Qué se Puede Comer y Qué No?




1/2 de verduras
1/4 de alimento rico en proteínas
1/4 de cereales / legumbres / féculas

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales y los capilares sanguíneos. Cuando hay hipertensión el corazón hace un esfuerzo exagerado para llevar la sangre a todas las células del cuerpo, debido a la resistencia que ejercen las paredes de las arterias.

MANIFESTACIONES CLÍNICAS

La Mayoría de las veces no produce ningún síntoma.
En menor proporción:
Dolor de cabeza.
Sensación de mareos.
Dolor en el pecho.
Dificultad para respirar.
Perdida del conocimiento.
Convulsiones.



CONOCE TU PRESIÓN ARTERIAL

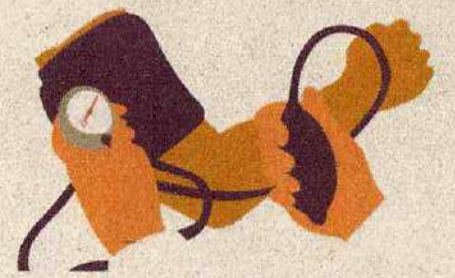
EDAD	PRESIÓN SISTÓLICA		PRESIÓN DIASTÓLICA	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
16 - 18 años	105 - 135	100 - 130	60 - 86	60 - 85
19 - 24	105 - 139	100 - 130	62 - 88	60 - 85
25 - 29	108 - 139	102 - 135	65 - 89	60 - 86
30 - 39	110 - 145	105 - 139	68 - 92	65 - 89
40 - 49	110 - 150	105 - 150	70 - 96	65 - 96
50 - 59	115 - 155	110 - 155	70 - 98	70 - 98
60 o más	115 - 160	115 - 160	70 - 100	70 - 100

A QUIÉN LE PUEDE DAR HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

El que tiene antecedente familiar de Hipertensión Arterial
Arterioesclerosis o sea estrechamiento de arterias.
La persona con obesidad
El que fuma.
El que no hace ejercicio y ninguna actividad física.
El que ingiere excesiva grasas.
El que ingiere mucha sal.

EXISTEN FACTORES PROTECTORES

Caminar o practicar alguna actividad física por lo menos 30 minutos al dia
Controlar el estrés
Reducir o evitar la ingesta de alcohol
Evitar el tabaquismo
Evitar las grasas saturadas o de origen animal
Aumentar las grasas de origen vegetal
Evitar las Harinas simples y consumir mas harinas complejas
Consumir mas frutas y verduras.
Evitar el consumo exagerado de antigripales, AINES (Ibuprofeno, Diclofenaco, Naproxeno etc).



RECOMENDACIÓN

Te recomendamos revisarte la presión arterial con frecuencia.
Existen muchas personas que desafortunadamente sufren de "hipertensión de Bata Blanca", es un estado de ansiedad que dispara la presión arterial apenas se les acerca un medico profesional de la salud.
Realizarte tus propias lecturas en casa ayudará a eliminar esa ansiedad.
Te permitirá hacer una estimación de tu presión arterial promedia en situaciones reales del dia a dia.
Tomar la medicación recomendada por medico.
No automedicarse.

ALIMENTOS PARA CONSUMI

Incremento de proteínas (carnes blancas o rojas sin
Productos descremados (queso, integrales.
Incremento de frutas y verduras, preferiblemente enteras y crudas.
Consumir mas harinas complejas como avenas, cereales, granolas.
Aceites de tipo vegetal: oliva, girasol, etc.
No comer abundantemente y su aporte calórico debe ser distribuido entre todas las comidas del dia.
Para que la dieta pueda cumplir su función debe contactarse con su colaboración principalmente y así producir resultados exitosos, más cuando estos deben mantenerse a lo largo de la vida.

COMPLICACIONES DE LA HIPERTENSDION ARTERIAL

Elevación de las cifras de la presión arterial.
Enfermedad arterial coronaria (infarto).
Compromiso de la retina.
Compromiso del riñón.
Afectación de las arterias periféricas.
Compromiso del cerebro.
Valor de la creatinina anormal mayorde 1.3 mg/dl.

IMPORTANTE

Súmate a la estrategia 4x4, donde te invitamos:
Hacer ejercicio diariamente.No fumar.
No consumir alcohol.
Alimentación saludable. rica en frutas y verduras.
De esta manera, se evitarán las enfermedades cardio-cerebro-vasculares, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer

E.S.E
HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
EL PLAYON "Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

Hospital Santo
Domingo Savio
El Playón-
Santander

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



LA HIPERTENSIÒN ARTERIAL ES UN ENEMIGO SILENCIOSO, CUIDATE MÁS!

226

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad que se caracteriza por aumento del azúcar (glucosa) en la sangre. Cuando una persona tiene diabetes el organismo no puede utilizar el azúcar por falta total o relativa de insulina, una hormona producida por el páncreas.

MANIFESTACIONES:

Los síntomas de la diabetes son:
Sed excesiva.
Aumento del apetito.
La persona orina frecuentemente.
Baja de peso.
Deshidratación cuando el azúcar está muy alto en la sangre.
Cansancio y debilidad.
La diabetes hace que las arterias del cuerpo se vayan dañando; esto hacen que se presenten lesiones en los ojos, los riñones. El corazón, los nervios y el cerebros, manifestadas por visión borrosa y/o sensación de entumecimiento en manos y pies.

VALORES NORMALES DE LA HEMOGLOBINA GLICOSILADA Y GLICEMIA

Hemoglobina glicosilada	Promedio de glicemias	Calificación
5-6%	80-120 mg/dl	Excelente
6-7%	120-150 mg/dl	Muy bueno
7-8%	150-180 mg/dl	Bueno
8-9%	180-210 mg/dl	Regular
9-10%	210-240 mg/dl	Problemático
10-11%	240-270 mg/dl	Malo
11-12%	270-300 mg/dl	Muy malo

FACTORES DE RIESGO

Estas condiciones aumentan la predisposición en la diabetes:
Enfermedades del páncreas.
Obesidad.
Poco ejercicio.
Familiares diabéticos.
Estrés emocional y físico.
Dieta poco balanceada, con muchas harinas y azúcares.
Alcoholismo.

FACTORES PROTECTORES

Las medidas preventivas que tome el diabético deben, en primer lugar, permitirle llevar una vida normal a nivel tanto individual como social, las cuales dependen de cinco aspectos fundamentales:
Dieta.
Ejercicio Físico.
Control Periódico de la glicemia, exámenes de laboratorio de sangre y/o orina, tratamiento farmacológico según prescripción médica.
Educación en el manejo de la enfermedad: técnicas de administración de la droga, técnicas de autocontrol, complicaciones de la patología, cuidados de la piel, etc.
Es recomendable portar un carnet o plaqueta donde identifique: el tipo de diabetes que padece y el procedimiento que ha de seguir quien le preste los primeros auxilios en caso de sufrir inconciencia.

RECOMENDACIONES. ALIMENTOS QUE NO DEBEN CONSUMIR.

Azúcar común, confites, miel, panela, mermeladas, pasteles, tortas, gaseosas.
Productos de paquete o procesados.
Alimentos con alto contenido de grasas, subproductos del cerdo y alimentos.
Entre vegetales: la remolacha y en frutas: piña, mango, banano, uvas, ciruelas pasas, manzanas.

SE DEBE APLICAR ACTIVIDADES DIARIAS COMO:

Actividades físicas.
Alimentación saludable.
No tabaco.
No alcohol.
Para disminuir el riesgo de enfermedades cardiometabólicas.

ALIMENTOS PARA CONSUMIR:

Incremento de proteínas animales (carnes blancas o rojas sin grasas).
Productos descremados (queso, leche) e integrales.
Incremento de frutas y verduras, preferiblemente enteras y crudas a excepción de las anteriormente mencionadas.
Aceites de tipo vegetal: oliva, girasol, etc.
Azúcares comerciales, especiales para diabéticos.
No comer abundantemente y su aporte calórico debe ser distribuido entre todas las comidas del día.
Para que la dieta pueda cumplir su función debe contactarse con su colaboración principalmente y así producir resultados exitosos, más cuando estos deben mantenerse a lo largo de la vida.

IMPORTANTE

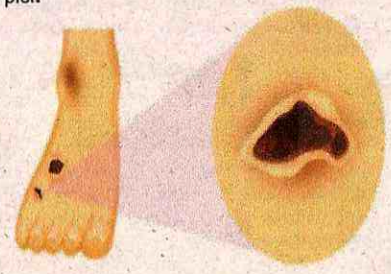
Súmate a la estrategia 4x4, donde te invitamos

- Hacer ejercicio diariamente.
- No fumar.
- No consumir alcohol.
- Alimentación saludable. rica en frutas y verduras.
- De esta manera, se evitarán las enfermedades cardio-cerebro-vasculares, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer.

CUIDADOS DEL PIE EN EL PACIENTE DIABÉTICO

TENER EN CUENTA

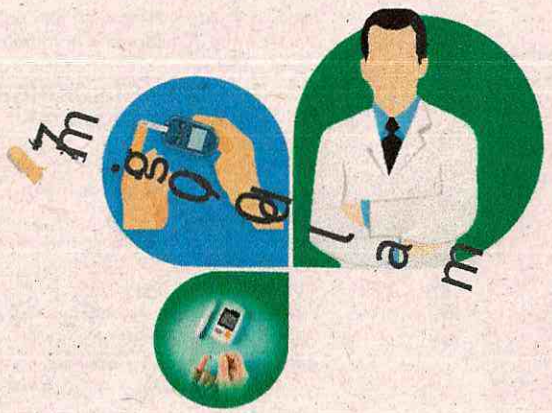
- Revisar la piel y los pies como parte de la rutina diaria.
- Después del baño secar bien el cuerpo evitando la humedad ,sobre todo en los pliegues (axila, cuello, espacios entre los dedos, tanto en las manos como en los pies).
- Cuidar la temperatura del agua en el momento de bañarse (si esta demasiado caliente puede generar quemaduras o lesiones).
- Evitar rascarse en heridas con las uñas ,con objetos afilados o corto punzantes .
- Si se observan manchas y además oscurecimiento, enrojecimiento, hinchazón o dolor en alguna parte de la piel, se debe acudir al médico.
- Usar cremas humectantes e hidratantes para la piel.



E.S.E
HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
EL PLAYON "Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
EL PLAYÓN- SANTANDER

LA DIABETES



POR TU CORAZÓN
DALE LA VUELTA
A LA DIABETES

228

PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, ICLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER	E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON "Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

PRE-TEST

Nombre:----------

Fecha: ----------

A continuación encontrara una serie de preguntas, que pretender evaluar sus pre saberes acerca de la temática. Marque con una **X** la casilla con la respuesta correcta:

1. **¿Qué es la hipertensión Arterial?**

   -----Un trastorno en el cual la sangre recibe muy poco oxígeno, lo que provoca fatiga y otras complicaciones.

   -----Un trastorno en el cual la fuerza con que la sangre bombea entre las paredes de las arterias es lo suficientemente alta como para causar problemas.

   ----Un trastorno en el cual el corazón empieza a bombear sangre demasiado rápido y aumentan las pulsaciones.

   ----Ninguna de las opciones mencionadas.

2. **¿Cuándo considera usted que tiene la presión alta?**

   -----Cualquiera superior a 140/90.
   -----Cualquiera superior a 120/80.
   -----Cualquiera superior a 90/60.
   -----Cualquiera superior a 50/20.

3. **Síntomas clínicos de la diabetes:**
   ----Mucha sed, hambre y ganas de orinar
   ----Mucho dolor de cabeza y la cara se torna roja
   ----Dolor articular

4. **¿Para qué sirve la toma de la glucometria?**

   Mirar que tan alto tengo la presión
   Mirar cómo está los niveles de glucosa (azúcar en el cuerpo)
   Para saber si se pueden tomar los medicamentos

5. **¿Cuándo se dice que una persona tiene obesidad?**

   ---- Cuando la persona tiene un déficit en su peso
   ---- Cuando la personas tiene un exceso de grasa corporal
   ---- Cuando esta gordo o no tiene figura

230

PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, ICLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER	E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON "Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

POST-TEST

Nombre:----------

Fecha: ----------

A continuación encontrara una serie de preguntas, que pretender evaluar sus pre saberes acerca de la temática. Marque con una **X** la casilla con la respuesta correcta:

6. **¿Qué es la hipertensión Arterial?**

-----Un trastorno en el cual la sangre recibe muy poco oxígeno, lo que provoca fatiga y otras complicaciones.

-----Un trastorno en el cual la fuerza con que la sangre bombea entre las paredes de las arterias es lo suficientemente alta como para causar problemas.

----Un trastorno en el cual el corazón empieza a bombear sangre demasiado rápido y aumentan las pulsaciones.

----Ninguna de las opciones mencionadas.

7. **¿Cuándo considera usted que tiene la presión alta?**

-----Cualquiera superior a 140/90.
-----Cualquiera superior a 120/80.
-----Cualquiera superior a 90/60.
-----Cualquiera superior a 50/20.

8. **Síntomas clínicos de la diabetes:**
----Mucha sed, hambre y ganas de orinar
----Mucho dolor de cabeza y la cara se torna roja
----Dolor articular

9. **¿Para qué sirve la toma de la glucometria?**

Mirar que tan alto tengo la presión
Mirar cómo está los niveles de glucosa (azúcar en el cuerpo)
Para saber si se pueden tomar los medicamentos

10. **¿Cuándo se dice que una persona tiene obesidad?**

---- Cuando la persona tiene un déficit en su peso
---- Cuando la personas tiene un exceso de grasa corporal
---- Cuando esta gordo o no tiene figura

E.S.E
HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO
EL PLAYON
"Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

MI META PERSONAL



PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, ICLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER	E.S.E HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYON "Con calidad y servicio la salud es nuestro compromiso"

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

1. ¿Qué es la hipertensión Arterial?
2. ¿Cuándo considera usted que tiene la presión alta?
3. ¿Cuáles son los Síntomas clínicos de la diabetes?
4. ¿Para qué sirve la toma de la glucometría?
5. ¿Cuándo se dice que una persona tiene obesidad?
6. ¿Qué es una crisis hipertensiva en una persona?
7. ¿Cuáles son las porciones adecuadas en plato de comida?
8. ¿Qué beneficios trae la actividad física?
9. ¿Cuál es el valor normal de la tensión arterial?
10. ¿Por qué es importante tomarse los medicamentos que hacen parte del tratamiento?
11. ¿Qué alimentos debo evitar consumir si tengo diabetes?
12. ¿Cuántos tipo de Diabetes hay?
13. ¿Qué cuidados debo tener si tengo diabetes?
14. ¿Cuáles son las complicaciones más comunes en la diabetes?
15. ¿Qué síntomas pueden presentarse en la hipertensión arterial?
16. ¿La actividad física mejora los estados de ánimo?
17. ¿Qué alimento debo evitar consumir si soy hipertenso?
18. ¿Puede una persona ser diabética y también ser hipertensa?
19. ¿Cuáles son los factores de riesgo en la diabetes?
20. ¿Cuáles son los factores de riesgo en la hipertensión arterial?

PLAN DE TRABAJO: PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, INCLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER



E.S.E SANTO DOMINGO

SAVIO EL PLAYÓN

Carrera 5 N° 13-34 - NIT: 804.005.555-5
Cel: 313 834 8782 - 315 616 9936
gerencia@esesantodomingosavioelplayon.gov.co

ESE HOSPITAL SANTO DOMINGO SAVIO EL PLAYÓN	**PLAN DE TRABAJO: PROYECTO IMPLEMENTACIÓN DE ESTATEGIAS DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES, ICLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNOS PRIORIZADOS DE SANTANDER**	Código: DE-RG 14 Versión 2.0 Fecha: abril-29-2021 Página 1 de 26

1. CICLO EDUCATIVO
REALIZAR UN CICLO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUDEN ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ, ENTORNO COMUNITARIO, AMBITO URBANO PARA GENERAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS PRIORIZADOS DE SANTANDER EN EL MARCO DEL PROYECTO "IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE LA DIMENSIÓNVIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES, INCLUIDAS BUCAL, VISUAL Y AUDITIVO EN ENTORNO PRIORIZADOS DE SANTANDER"
ESPECIFICACIONES DEL CICLO: REALIZAR 9 SESIONES EDUCATIVASA MINIMO 20 PERSONAS POR GRUPO (2 GRUPOS) DETECTADOS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL O DIABETES O SOBREPESO U OBESIDAD DEL CURSO DE VIDA ADOLESCENCIA, JUVENTUD, Y ADULTEZ DEL MUNICIPIO SELECCIONADO CON QUIENES SE REALIZARA UNA SESIÓN EDUCATIVA A LA SEMANA DE MINIMO 2 HORAS EN SESIONES PRESENCIALES, UTILIZANDO PRODUCTOS: LISTADOS DE ASISTENCIA REGISTROS FOTOGRAFICÓS, FICHAS TECNICAS DE LA TEMATICA TRABAJADA.

POBLACION A INTERVENIR	NUMERO DE SESIONES	PERIOCIDAD	TIEMPO DE SESIÓN	MODALIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
(2 grupos) Personas con diagnóstico de HTA, diabetes y obesidad	9	2 a la semana	mínimo de 2 horas	Presencial	mínimo 20 personas por grupo

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
Enfermera Profesional
Auxiliar de Enfermería
Fisioterapeuta

2. CRONOGRAMA

SESIONES	GRUPOS	FECHA
SESION 1	1	18/11/2022 (9:00am)
	2	18/11/2022 (2:00pm)
SESION 2	1	24/11/2022 (9:00am)
	2	24/11/2022 (2:00pm)
SESION 3	1	25/11/2022 (9:00am)
	2	25/11/2022 (2:00pm)
SESION 4	1	01/12/2022 (9:00am)
	2	01/12/2022 (2:00pm)
SESION 5	1	02/12/2022 (9:00am)
	2	02/12/2022 (2:00pm)
SESION 6	1	08/12/2022 (9:00am)
	2	08/12/2022 (2:00pm)
SESION 7	1	09/12/2022 (9:00am)
	2	09/12/2022 (2:00pm)
SESION 8	1	15/12/2022 (9:00am)
	2	15/12/2022 (2:00pm)
SESION 9	1	16/12/2022 (9:00am)
	2	16/12/2022 (2:00pm)

3 .PLAN DE SESIONES A EJECUTAR

SESIÓN 1	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	La hipertensión arterial, Diabetes y la Obesidad, su diagnóstico y tratamiento
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	**Parque Principal**
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	Educar a los pacientes acerca de las enfermedades crónicas no transmisibles
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Definir concepto de las patologías. • Indicarlas medidas de prevención para la hipertensión. • Informar acerca de la realización de diagnóstico de la hipertensión. • Sensibilizar a los usuarios respecto al uso adecuado del tratamiento de la hipertensión
METODÓLOGIA	Se dará inicio con la dinámica llamada **RIETE CONMIGO** que tiene como objetivo: ejercitar la movilidad de todas las partes del cuerpo, aliviar tensiones entre los participantes. Formación: los participantes van caminando en forma de círculos al ritmo de la música y cuando el coordinador de aviso con las palmas de la manos y la música se detenga, los participantes deben hacer reír al compañeros de al lado, quien se ría ir saliendo del juego. Luego se entregara a cada participante un test acerca de la hipertensión arterial, la diabetes y obesidad, con el objetivo de evaluar los conocimientos previos a la actividad. (Anexo 1) A través de la realización de una charla dirigida a los participantes y el uso de herramientas como carteles, folletos alusivos a cada enfermedad se dará a los participantes conocer las principal temáticas. Así mismo una vez socializada la actividad se aplicar el post-test (Anexo 2)

SESIÓN 2	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	**Alimentación saludable en el paciente hipertenso,**

	Diabético y Obesos
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Auditorio E.S.E Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	Enseñar a los pacientes a diseñar y preparar una minuta saludable acorde a sus necesidades
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Diseñar un menú acorde a sus necesidades nutricionales de cada paciente • Enseñar preparación de recetes fáciles y saludables en casa • Dar a conocer las propiedades de los alimentos que se pueden ingerir según sus necesidades.
METODÓLOGIA	Se da inicio aplicando una actividad evaluativa en donde se le dará una imagen de un plato y cada participante deberá dibujar o anotar los alimentos que considere necesarios o que le guste comer, simulando como si fuese el almuerzo del día. Los participantes deberán así colocar las porciones que deseen comer y entregara al coordinador quien evaluara lo balanceado de cada plato de comida de cada participante. Luego el coordinador dará a conocer a manera magistral a los participantes los tipos de dietas, porciones, los beneficios de aplicar una dieta correctamente, tipos de recetas, opciones para preparar los alimentos y al final entregara un material educativo a cada participante.(anexo 3 y 4) Al finalizar la actividad se entregara nuevamente el dibujo del plato y deberán seleccionar nuevamente los alimentos adecuados y las porciones adecuadas. De esta esta manera el coordinador evaluara lo aprendido por cada participante. (anexo 5)

SESIÓN 3	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Actividad física saludable- Sendero saludable
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de

	vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Ruta ecológica-ESE Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	Realizar actividad física dirigida por la profesional de fisioterapia y enfermera profesional
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Enseñar ejercicios de estiramiento • Enseñar ejercicios de relajación • Enseñar pautas para iniciar actividad física como un hábito
METODOLOGIA	Se citara a todos los participantes a una hora previamente acordada y lugar como punto de encuentro , en la anterior sesión se les indicara que deben traer ropa cómoda y toalla, una vez se presenten todos los participantes a la sesión la coordinadora – Enfermera Profesional y Fisioterapeuta dirigirán la ruta y los diferentes tipos de ejercicios que se llevaran a cabo durante la trayectoria, así mismo se enseñaran tips, recomendaciones para iniciar la actividad física y convertirla en un hábito, la importancia de la actividad física y sus beneficios. Se dará a los participantes hidratación durante el desarrollo de la actividad. Luego todos los participantes deberán volver al punto de encuentro para dar por finalizada la sesión.

SESIÓN 4	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Recetas saludables en casa
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Auditorio de la ESE Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas

OBJETIVO GENERAL	Orientar a los participantes en la preparación de recetas fáciles como opción a incluir en su alimentación
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Enseñar a los participantes a preparar distintas recetas con alimentos que puedan ser incluidos en su dieta • Darle nueva opciones de preparación tanto de frutas como verduras promoviendo su consumo.
METODÓLOGIA	Se dará inicio a la actividad con la actividad denominada gánele al tiempo, en el cual habrá dos carteleras en la pared y se dividirá el grupo en 2 equipos de (10) personas, en un tiempo no mayor a 3 minutos los participantes de cada equipo deberán colocar en los carteles y deberán anotas los nombres de frutas y verduras que los pacientes hipertensos y diabéticos pueden consumir, según lo aprendido en las anteriores sesiones. Ganará el equipo que ponga en su cartel más nombres de frutas y verduras apropiadas. No se podrán repetir los nombres en el cartel de cada equipo. Luego el coordinador entregara un folleto ilustrativo a cada participante en donde encontrara opciones de recetas fáciles para personas diabéticas e hipertensas. (anexo 6) Se escogerá un receta para preparar y se procederá a realizar su preparación con los utensilios y productos dados por el coordinador de la actividad, cada participante deberá portar guantes, delantal y gorro para esta actividad.

SESIÓN 5	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Tratamiento farmacológico y no farmacológico
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Parque principal-Salón de Hospital Santo Domingo Savio

DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	• Promover el tratamiento farmacológico y no farmacológico en los participantes.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Orientar al paciente en el tratamiento farmacológico y no farmacológico • Diseñar un horario de medicamentos actividades acorde a su día, día.
METODÓLOGIA	Se da inicio a la sesión educativa con una actividad recreativa entendiendo este como una actividad no farmacológica para el paciente hipertenso, diabético, se harán dos filas y cada compañero deberá realizar una serie de ejercicios y masajes dirigidos por el coordinador. Para esta actividad es necesario pedirle a cada usuario con anterioridad que traiga la última formulación farmacológica o plan médico instaurado por su médico tratante. A cada participante se le entregara un formato de horario, cada usuario un formato horario (anexo 7), en donde guiados por el coordinador cada participante diseñara su horario farmacológico. Este cuadro tendrá como nombre "EL HORARIO DE ____ "(Nombre de cada persona). Una vez diseñado el horario se les pedirá que lo ubiquen o pegue su horario en un lugar visible. Luego el coordinador explicara de manera didáctica con un cartel alusivo al tema en que consiste el tratamiento farmacológico y no farmacológico.

SESIÓN 6	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Bingo Saludable
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Parque principal-Salón de Hospital Santo Domingo Savio

DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	• Generar un espacio recreativo y de aprendizaje en los participantes
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Promover un espacio recreativo en los participantes • Evaluar conocimientos aprendidos en las anteriores sesiones. • Incentivar el consumo de frutas en la alimentación de los participantes
METODÓLOGIA	Se da inicio a la actividad educativa denominada Bingo Saludable, en esta actividad los participantes jugaran un bingo, se entregara un cartón a cada participante, el coordinador ira sacando los números al azar y en ciertos números estarán asignados un serie de preguntas que deberán responder los participantes que tenga dicho número, así sucesivamente hasta que alguno de los participantes diga "Bingo", el coordinador entregara al ganador un premio saludable (frutas). (Anexo 8). Cuestionario de preguntas

SESIÓN 7	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Control de la hipertensión y diabetes en casa
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Parque principal-Salón de Hospital Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	• Enseñar los métodos y eso de vigilar la presión arterial y los niveles de glicemia en casa

OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Enseñar el uso de dispositivos médicos disponibles para la medición en casa • Enseñar como registrar los valores para un adecuado seguimiento en casa
METODÓLOGIA	Se da inicio a la actividad con una actividad lúdica, llamada ejercita tu memoria. En donde cada persona debe decir su nombre y el nombre de una fruta de su gusto y así sucesivamente, el compañero siguiente debe recordar el nombre y la fruta del compañero anterior. El coordinador da a conocer a través de material educativo a los participantes de manera experimental como se usa el dispositivo de toma de tensión arterial, así mismo el uso del glucómetro. Explica y da pautas de cómo hacer una adecuada medición. Luego se entrega a cada participante el registro de tensión arterial o glucometría a cada participante con el objetivo de que registre los valores del día de hoy así mismo se enseña cómo debe continuar registrando las siguientes mediciones.

SESIÓN 8	
PARAMETROS	**DESCRIPCIÓN**
TEMA	Hábitos Saludables
DIRIGIDO	Población con Enfermedades Crónicas no Transmisibles con Hipertensión Arterial, Diabetes y Obesidad, en los cursos de vida como adolescencia, juventud y adultez.
LUGAR	Parque principal-Salón de Hospital Santo Domingo Savio
DURACIÓN	2 horas
OBJETIVO GENERAL	• Enseñar a los participantes a identificar en cada uno de ellos los malos hábitos y promover la toma de decisiones para modificar los malos hábitos a través de estrategias
OBJETIVOS ESPECIFICOS	• Identificar los malos hábitos en la vida cotidiana • Diseñar estrategias para contrarrestas los malos hábitos