ACTA N° 143

FECHA: Bogotá, 11 de julio 2024

HORA: 7:15-7:40 p.m.

LUGAR: Centro Transitorio Cundinamarca

TEMA: Socialización Autocuidado Hipertensión Arterial

ASISTENTES: Luz Medina (Auxiliar Enfermería) – Personas mayores

ORDEN DEL DÍA:

- Invitación a las personas mayores al salón de actividades del CCT Cundinamarca
- Desarrollo de la actividad de la explicación de la importancia del Autocuidado hipertensión arterial en Adultos Mayores.
- Dinámica Lúdica de participación y cierre de actividad.

DESARROLLO

Siendo las 7:30 se solicita a un grupo de personas mayores reunirse en la sala de actividades para realizar un taller a cargo de primeros auxilios. con la finalidad de crear conciencia Del Autocuidado de la hipertensión arterial en adultos mayores que se desarrollara de la siguiente manera. Durante esta presentación, se utilizarán diapositivas para ilustrar de manera clara y comprensible los principales puntos a tratar. Se abordarán temas cruciales como las causas y efectos y los riesgos asociados, seguido del desarrollo en grupo de un crucigrama para el fortalecimiento cognitivo y social. El objetivo es crear conciencia y proporcionar herramientas para mejorar la salud.

.

Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que se caracteriza por la elevación persistente de la presión en las arterias. Es una condición que puede pasar desapercibida debido a la falta de síntomas evidentes en sus primeras etapas, pero que conlleva graves riesgos para la salud a largo plazo, incluyendo enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y daño renal. La prevención y el manejo de la hipertensión arterial se centran en la adopción de un estilo de vida saludable, que incluye una dieta equilibrada, ejercicio regular, reducción del consumo de sal y alcohol, y evitar el tabaco. El monitoreo regular de la presión arterial y el seguimiento de las indicaciones médicas son fundamentales para controlar esta enfermedad y prevenir sus complicaciones. Con una atención adecuada y un enfoque proactivo en el autocuidado, es posible mantener la hipertensión arterial bajo control y mejorar la calidad de vida.

- Valores normales: Presión arterial normal (120/80 mm Hg).
- Valores de hipertensión: Hipertensión (140/90 mm Hg o más)

Causas:

- Factores genéticos.
- Edad avanzada.
- Enfermedades crónicas (como la diabetes).

Factores de riesgo:

- Dieta alta en sal.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Falta de ejercicio.
- Obesidad.
- Estrés.

Asintomática en etapas iniciales: Explicación de por qué se le llama el "asesino silencioso".

Síntomas

- Dolor de cabeza.
- Mareos.
- Dificultad para respirar.
- Visión borrosa

Diagnóstico

- Medición de la presión arterial.

Complicaciones

- Daño a órganos: Corazón, riñones, cerebro y ojos.
- Enfermedades relacionadas:
- Enfermedades cardíacas.
- Accidente cerebrovascular.

Tratamiento y Manejo

- Medicamentos: Antihipertensivos.
- Estilo de vida saludable:
- Dieta baja en sal.
- Ejercicio regular.
- Control del peso.
- Reducción del consumo de alcohol y tabaco.
- Monitoreo regular

Conclusión

- Promover un estilo de vida saludable para prevenir y controlar la hipertensión, una Dieta balanceada, actividad física, control del estrés.
- Educación y concienciación: Programas y recursos para la comunidad

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No se generan compromisos		

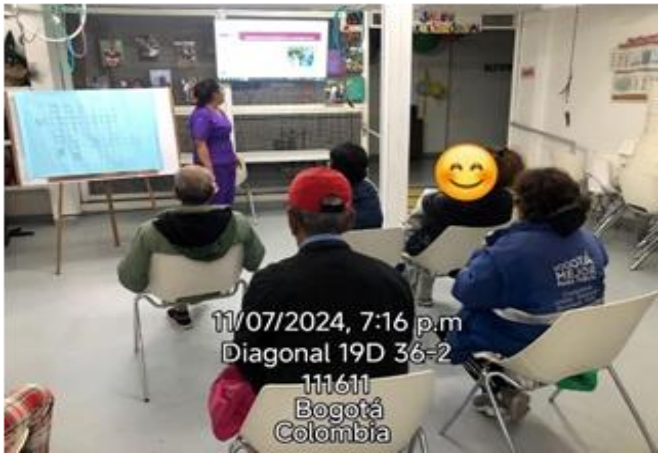
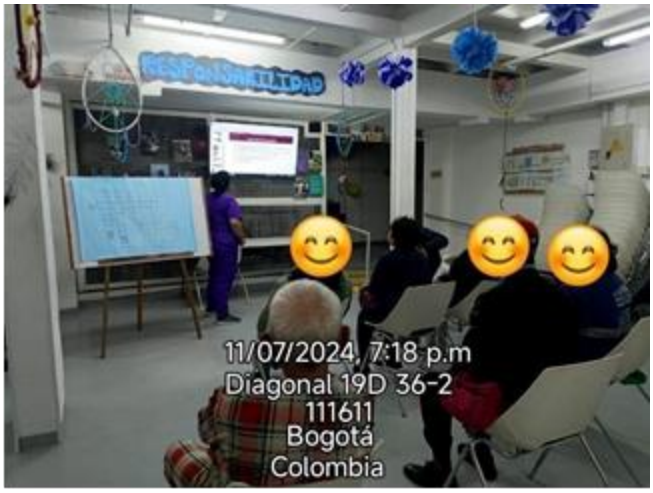
CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Medina	Aux de enfermería	CCT Cundinamarca	
Sandra Bonilla	Facilitadora	CCT Cundinamarca	

Anexos: Formato de asistencia y registro fotográfico

Elaboró: Luz Medina -Auxiliar de Enfermería

Responsable: primeros auxilios	Nombre de la actividad
Fecha: 11 de Julio 2024	Socialización Autocuidado Hipertensión Arterial
	
	

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

TEAM MARTIALES

SAUDRA BONILLA

Fecha 11-07-2024

Jornada Día [ ] Noche [X]

							ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
								LINEA	LINEA	LINEA
26	cc	11290490	Aristabulo	Rico			SI			
27	cc	19092376	Luis	Cespedes			NO			
28	cc	7503494	Jose	Martinez			NO			
29	cc	19072609	Luis	Jimenez			SI			
30	cc	41483819	Rosalia	Paz			NO			
31	cc	41495683	Consuelo	Parada			NO			
32	cc	41555372	Rubiela	Rozo			NO			
33	cc	30769077	Irene	Berarano			SI			
34	cc	31840631	Maria	Montaya			NO			
35	cc	20398332	Bertha	Torres			NO			
36	cc	19388406	Luis	Castañeda			NO			
37	cc	65495056	Maria	Lopez			NO			
38	cc	51865419	Luisa	Mayorga			SI			
39	cc	77027742	Gorge	Polo			NO			
40	cc	79264049	Enemiro	Cadena			NO			
41	cc	10079884	Alberto	Giraldo			NO			
42	cc	93345701	Guillermo	Lamprea			SI			
43	cc	1928379	Efrain	Latrota			SI			
44	cc	19167775	Francisco	Rodriguez			NO			
45	cc	19191441	Luis	Arias			NO			
46	cc	13456249	Jose	Zapata			SI			
47	cc	70053780	Luis	Vera			NO			
48	cc	19167009	Abelardo	Rivera			NO			
49	cc	19176561	Luis	Davila			NO			
50	cc	19474490	Edilberto	Bergano			NO			

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR.PRS.525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo 0024041023 - 2024/07/24
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: SANDRA BONILLA

Fecha: 11-07-2024

Jornada: Día [ ] Noche [X]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 1	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 3	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LIDEA	LIDEA	LIDEA	LIDEA
1	CC	20233837	Marina	Talero		-	NO			
2	CC	17049708	Henry	Zambrano			NO			
3	CC	41308070	Ana Maria	Zamora			NO			
4	CC	41342119	Gladys	Torres			SÍ			
5	CC	1107533867	Saulo	Mosquera			NO			
6	CC	401 195	Alfonso	Rivera			NO			
7	CC	17.129.522	Juan	Niño			NO			
8	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO			
9	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO			
10	CC	19050070	Regulo	Guiot			SÍ			
11	CC	3345976	Carlos	Mora			NO			
12	CC	72148209	Francisco	Silebi			SÍ			
13	CC	5357095	Manuel	Rosero			NO			
14	CC	14.933715	Luis	Cajigas			NO			
15	CC	17077757	Luis Fidel	Castellanos			NO			
16	CC	17.094057	Salomon	Maldonado			NO			
17	CC	19067388	Arsenio	Sierra	NO FIRMA	SEGUN CC	SÍ			
18	CC	14.209165	Jose	Jaramillo			NO			
19	CC	5248158	Jose	PAZ			NO			
20	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO			
21	CC	9091123	Jorge	Gonzalez			NO			
22	CC	19052573	Luis	Varela			NO			
23	CC	17132844	Alvaro	Rodriguez			NO			
24	CC	3295130	Hernando	Arias			SÍ			
25	CC	3281474	Roberto	Ospina			NO			