# ACTA N° 539

FECHA: Bogotá 11 de octubre del 2024

HORA: 07:00 pm – 07:30 pm

LUGAR: Centro Cuidado Transitório Cundinamarca

TEMA: Socialización Autocuidado Manejo del colesterol y triglicéridos

ASISTENTES:

- Equipo de primeros auxilios
- Personas Mayores

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida a las personas mayores
2. Socialización Autocuidado Manejo del colesterol y triglicéridos
3. Finalización de la Socialización

**DESARROLLO:**

Durante la semana se reúne a las personas mayores en la sala de actividades, donde la auxiliar de enfermería indica la importancia de utilizar el tapabocas y la técnica del lavado de manos antes y después de cualquier actividad esto con el fin de mitigar el contagio de alguna enfermedad respiratoria. Así mismo se explica sobre la importancia de utilizar correctamente los elementos de aseo, el baño a diario, la presentación personal, esto con el fin de reforzar los buenos hábitos dentro del servicio.

El día 10 del presente mes por parte de la auxiliar de enfermería explica: El manejo del colesterol y los triglicéridos es fundamental para prevenir enfermedades cardiovasculares y mantener una buena salud general. Tanto el colesterol como los triglicéridos son tipos de grasas (lípidos) en la sangre, pero cumplen funciones diferentes en el cuerpo.

**Colesterol**

El colesterol es una sustancia grasa que el cuerpo necesita para formar células saludables, hormonas y vitamina D. Sin embargo, un exceso de colesterol en la sangre, especialmente del tipo LDL (lipoproteína de baja densidad) o “colesterol malo”, puede acumularse en las paredes de las arterias, formando placas que pueden obstruir el flujo sanguíneo y aumentar el riesgo de ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

- Colesterol LDL (“malo”): Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas al contribuir a la acumulación de placa en las arterias.

- Colesterol HDL (“bueno”): Ayuda a eliminar el colesterol LDL de las arterias y lo lleva al hígado para su eliminación, protegiendo así el sistema cardiovascular.

**Triglicéridos**

Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo y provienen principalmente de las calorías no utilizadas. Si consumes más calorías de las que necesitas, especialmente a través de alimentos ricos en carbohidratos y grasas, el cuerpo almacena este exceso en forma de triglicéridos. Tener niveles elevados de triglicéridos también aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**Estrategias para el manejo del colesterol y triglicéridos**

1. Alimentación saludable:

Reducir las grasas saturadas y trans: Las grasas saturadas, presentes en carnes rojas, productos lácteos enteros y alimentos procesados, aumentan el colesterol LDL. Las grasas trans, presentes en algunos alimentos fritos y horneados, también son perjudiciales.

Aumentar el consumo de grasas saludables: Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, presentes en el aceite de oliva, aguacate, frutos secos y pescados ricos en omega-3 (como el salmón), ayudan a reducir el colesterol LDL y los triglicéridos.

Incluir fibra en la dieta: Los alimentos ricos en fibra soluble, como avena, frutas, verduras y legumbres, ayudan a reducir los niveles de colesterol al impedir su absorción en el intestino.

Limitar los carbohidratos refinados y el azúcar: El exceso de carbohidratos simples (azúcares y harinas refinadas) se convierte en triglicéridos, elevando sus niveles en la sangre.

2. Actividad física:

El ejercicio regular ayuda a aumentar el colesterol HDL (bueno) y a reducir tanto el colesterol LDL como los triglicéridos. Se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta.

3. Control del peso:

El sobrepeso y la obesidad se asocian con niveles altos de triglicéridos y colesterol LDL. Perder peso, incluso una pequeña cantidad, puede tener un impacto positivo en estos niveles.

4. Dejar de fumar y moderar el consumo de alcohol:

Fumar reduce el colesterol HDL y daña las arterias, aumentando el riesgo cardiovascular. Dejar de fumar mejora los niveles de colesterol.

El consumo excesivo de alcohol puede elevar significativamente los triglicéridos, por lo que es importante limitar su ingesta (máximo una bebida al día para mujeres y dos para hombres).

5. Tratamiento médico:

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos, el médico puede prescribir medicamentos como estatinas, fibratos o inhibidores de la absorción de colesterol, que ayudan a reducir los niveles de lípidos en sangre.

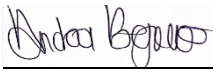
Por medio de la actividad se logra incentivar a las personas mayores a reducir los mitos, los cuales se crean ya que no tienen conocimientos y se desmotivan en solicitar citas médicas. De igual forma se genera un espacio de retroalimentación por medio del dibujo grande donde anteriormente se había explicado los cambios.

Compromisos:

| Compromisos | Responsables | Fecha de Ejecución |
|---|---|---|
| No se dejan compromisos | | |
| | | |

CONVOCATORIA. No se propone una nueva reunión

En constancia de lo anterior firman:

| Nombres y Apellidos | Cargo o Tipo de vinculación | Dependencia | Firma |
|---|---|---|---|
| Andrea Bejarano | Auxiliar de enfermería | CCT Cundinamarca |  |
| Javier Salamanca | Facilitador | CCT Cundinamarca |  |
| | | | |

Anexos: Registro y formato Asistencia

Elaboró: Andrea Bejarano

| Responsable: Primeros Auxilios | Nombre de la actividad |
| --- | --- |
| Fecha: 11 de octubre 2024 | Socialización Autocuidado Manejo del colesterol y triglicéridos |
|   |   |
|   |   |

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENNY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: JANIER SALAMANCA RAMIREZ

Fecha: 11 - 10 - 2024

Jornada: Día [ ] Noche [X]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 93345701 | GUILLERMO | LAMPREA | | |
| 2 | CC | 19415459 | HELMER | GUTIERREZ | | |
| 3 | CC | 19191441 | CARLOS | ARIAS | | |
| 4 | CC | 13456249 | JOSE | ZAPATA | | |
| 5 | CC | 19167775 | FRANCISCO | RODRIGUEZ | | |
| 6 | CC | 19281379 | E FRAIN | LAMOTA | | |
| 7 | CC | 79264049 | MIGUEL | CADENA | | |
| 8 | CC | 10079884 | ALBERTO | GIRALDO | | |
| 9 | CC | 51690865 | MARIA | LOZANO | | |
| 10 | CC | 51733959 | MARINA | ACEVEDO | | |
| 11 | CC | 51574931 | ANA | RUIZ | | |
| 12 | CC | 65495056 | NUBIA | LOPEZ | | |
| 13 | CC | 20398332 | BERTHA | TORRES | | |
| 14 | CC | 30769077 | IRENE | BEJARANO | | |
| 15 | CC | 41555372 | RUBIELA | ROZO | | |
| 16 | CC | 41483819 | ROSALIA | PAZ | | |
| 17 | CC | 19092376 | LUIS | CESPEDES | | |
| 18 | CC | 19072609 | LUIS | JIMENEZ | | |
| 19 | CC | 19077063 | VITELIO | ROJAS | | |
| 20 | CC | 19062898 | MISAEL | LOZANO | | |
| 21 | CC | 19052573 | LUIS | VARELA | | |
| 22 | CC | 19091123 | WILLIAM | GONZALEZ | | |
| 23 | CC | 17190851 | LUIS | SANDOVAL | | |
| 24 | CC | 19071084 | LUIS | PAEZ | | |
| 25 | CC | 1129490 | ARISTOBULO | RICO | | |

ASISTENCIA ACTIVIDADES

| Nombre del Profesional | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
|---|---|---|---|---|
| | ADQUIRIR BIENES Y SERVICIOS DEL SECTOR SOLIDARIO | | | |
| | SI | | | |
| | NO | | | |
| | NO | | | |
| | SI | | | |
| | SI | | | |
| | SI | | | |
| | SI | | | |
| | NO | | | |
| | SI | | | |
| | NO | | | |
| | SI | | | |
| | NO | | | |
| | SI | | | |
| | SI | | | |
| | NO | | | |
| | SI | | | |
| | SI | | | |
| | SI | | | |
| | SI | | | |
| | NO | | | |
| | NO | | | |
| | SI | | | |
| | SI | | | |

Scanned with CamScanner

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del responsable: YENNY [illegible]

Nombre de quien registra o ingresa: JAVIER SALAMANCA RAMIREZ

Fecha: 11-10-2024

Jornada: Día [ ] Noche [X]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: ANDRES BEJARANO ACTIVIDAD 1: CHARLA DIDACTICA DEL ENFRENTAMIENTO | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 2 | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3 | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | CC | 3295130 | HERNANDO | ARIAS | | | SI | | | |
| 27 | CC | 7503494 | DORIAN | MARTINEZ | | | NO | | | |
| 28 | CC | 17132844 | ALVARO | RODRIGUEZ | | | NO | | | |
| 29 | CC | 3281474 | ROBERTO | OSPINA | | | NO | | | |
| 30 | CC | 14445224 | ALEJANDRINO | VALENCIA | | | SI | | | |
| 31 | CC | 14209265 | JOSE | JARAMILLO | | | NO | | | |
| 32 | CC | 17094057 | SALOMON | MALDONADO | | | NO | | | |
| 33 | CC | 17084316 | VICTOR | SEGURA | | | SI | | | |
| 34 | CC | 17077757 | LUIS | CASTELLANOS | | | NO | | | |
| 35 | CC | 17064424 | JAIME | VALBUENA | | | NO | | | |
| 36 | CC | 14433715 | LUIS | CAJIGAS | | | SI | | | |
| 37 | CC | 19067388 | ARSENIO | SIERRA | NO FIRMA | SE RETIRO CRDO/A. | NO | | | |
| 38 | CC | 5357095 | MANUEL | ROSERO | | | NO | | | |
| 39 | CC | 3345976 | CARLOS | MORA | | | NO | | | |
| 40 | CC | 5248158 | JOSE | PAZ | | | NO | | | |
| 41 | CC | 19050070 | REGULO | GUIOTI | | | SI | | | |
| 42 | CC | 72148209 | FRANCISCO | SILEBI | | | NO | | | |
| 43 | CC | 5932655 | JAVIER | PEÑA | | | NO | | | |
| 44 | CC | 2313698 | JOSE | TORRIJOS | | | NO | | | |
| 45 | CC | 3045396 | JORGE | TRUJILLO | | | NO | | | |
| 46 | CC | 401195 | ALFONSO | RIVERA | ALFONSO RI | | NO | | | |
| 47 | CC | 17129522 | JUAN | NIÑO | | | NO | | | |
| 48 | CC | 17049708 | HENRY | ZAMBRANO | | | SI | | | |
| 49 | CC | 1107533867 | SAUL | MOSQUERA | | | NO | | | |
| 50 | CC | 41308070 | AURA | ZAMORA | | | NO | | | |

Scanned with CamScanner