CAJA DE HERRAMIENTAS

EVENTOS PRIORIZADOS

- Cardio Cerebro Vascular y Metabólico
- Salud materno perinatal
- Salud infantil
- Salud mental
- Discapacidad

MODELO DE ATENCIÓN EN SALUD
+MAS Bienestar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD
BOGOTÁ



Gestión del riesgo cardio cerebro vascular y metabólico

Objetivo

Identificar y comprender los factores de riesgo es clave para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
Estos factores pueden ser modificables o no modificables.

Modificables

Factores que pueden cambiar con hábitos y decisiones saludables

1. **Ingesta alta en sodio**
   Más de 1 cucharadita de sal al día
2. **Sobrepeso**
   IMC entre 25 y 29.9 kg/m²
3. **Obesidad**
   IMC mayor a 30 kg/m²
4. **Sedentarismo**
   Menos de 150 minutos semanales de actividad física
5. **Tabaquismo**
   Leve: menos de 5 cigarrillos/día
   Moderado: entre 5 y 15 cigarrillos/día
   Severo: más de 16 cigarrillos/día
6. **Dislipidemia**
   Colesterol LDL mayor a 190 mg/dL
7. **Consumo nocivo de alcohol**
   Hombres: más de 60 ml/día (1 trago)
   Mujeres: más de 40 ml/día (½ trago)
8. **Sin información actual**
   Personas no reportadas en bases de datos

No Modificables

Factores que no se pueden cambiar, pero deben conocerse para prevenir

1. **Edad**
   Personas de 35 años o más
2. **Antecedentes familiares**
   Familiares con:
   - Hipertensión arterial (HTA)
   - Diabetes mellitus (DM)
   - Enfermedad coronaria
   - Accidente cerebrovascular (ACV)
3. **Sexo**
   - Hombres desde los 45 años
   - Mujeres después de la menopausia
4. **Etnia**
   Personas afrodescendientes

Clasificación CCVM

Grupos

Clasificación Familiar e Individual para el Riesgo Cardiovascular y Metabólico (CCVM)

Herramienta para identificar y orientar en salud.



¿Qué es la Clasificación CCVM?

Permite organizar a las personas o familias según su nivel de riesgo cardiovascular y metabólico para brindar estrategias adecuadas de promoción, prevención y cuidado.

Grupos de clasificación

Grupos de clasificación (CCVM)

Riesgo bajo (Promotor EBEH)

Riesgo alto (profesional EBEH)

Grupo 1

Sin factores de riesgo

Personas sin factores de riesgo cardiovascular y metabólico.

Estrategia

Grupo 2

Con factores de riesgo sin seguimiento

Criterios: Al menos 3 de estos factores:

- Edad ≥ 35 años
- Antecedentes familiares (HTA o DM)
- Sobrepeso (IMC 25–29,9 kg/m²)
- Tabaquismo moderado o severo
- Sedentarismo menos de 150 min/semana

Grupo 3

Con factores de riesgo con seguimiento

Criterios de priorización:

- Pre hipertensión:
- Entre 130–139 / 90–99 mmHg
- Prediabetes: HbA1c 6,0%–6,4%
- Obesidad: IMC mayor a 30 kg/m²
- Dislipidemia: Mayor a 130 mg/dL

Estrategia

Grupo 4

Con diagnóstico confirmado (HTA / DM)

Criterios:

- Diagnóstico médico confirmado de enfermedad cardiovascular metabólica.
- Condiciones especiales:
  - No adherentes (6–12 meses)
  - Cuidadores de personas con alta dependencia
  - Discapacidad (Barthel menor de 30)
  - Persona con capacidad de gestar con intención reproductiva con patología crónica.

Estrategia

Grupo 5

Sin información disponible

Criterios:

- Personas sin datos de riesgo reportados.

Estrategia

Grupos 2 y 3

Orientación o transformación de hábitos

mayores de 18 años a 65 años

Actividad física

Intensidad vigorosa: 75 minutos día: lavar pisos, bailar, andar en bicicleta, correr 8k, nadar
Intensidad moderada: 15 minutos día: subir y bajar escaleras, jugar con niños, caminata rápida
Actividad aeróbica: 10 minutos día: caminata ligera, trote, ciclismo
Fortalecimiento muscular: ≥ 2 días semana: entrenamiento funcional, entrenamiento con pesas
Ejercicio de flexibilidad: ≥ 2 días semana: estiramientos musculares

Tips de cuidado

Tabaco – alcohol

Tabaco: Evitar el consumo de tabaco o humo de segunda mano
Alcohol: No consumir o moderación en el consumo de alcohol

Tips de cuidado

Psicosocial

Habilidades de autocontrol, manejo de estrés
Capacidad de resolución de problemas
Resolución de emociones
Biofeedback: control de funciones corporales respiración, ritmo cardíaco y tensión muscular
Habilidades sociales / interpersonales
Consejería breve cesación de tabaco y alcohol

Tips de cuidado

Dieta balanceada

Frutas: Consumir más de 5 porciones (150 gr) al día 1 manzana, 1 banano mediano, 1 pera mediana
Verduras: Consumir 2 porciones (75 gr) 1/2 taza espinacas, acelga, zanahorias
Hidratación: Consumir 1 litro de agua al día (4 vasos)
Grasas: Optar por aceite de oliva, aguacate, evitar aceites vegetales

Tips de cuidado

Signos de alarma

Hipertension arterial y diabetes mellitus

Grupos

+MAS Bienestar

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. | Secretaría de Salud | Bogotá

Beneficios de la actividad física



Una sola sesión de actividad física moderada o intensa tiene **beneficios inmediatos** para tu salud.

Hacer actividad física regularmente te ayuda a **prevenir condiciones crónicas.**



Inmediatos



Mejora la calidad del sueño



Disminuye la ansiedad



Favorece el control de la presión arterial

A largo plazo



Mejora la salud cerebral



Mejora la salud del corazón



Mantiene el peso corporal



Fortalece los huesos



Mejora el equilibrio y la coordinación



Previene la aparición de cáncer

Grupo 2 y 3

Grupos

Beneficios de la alimentación saludable



1. Protege el corazón
2. Regula el tránsito intestinal
3. Mejora el sistema inmunológico
4. Reduce enfermedades como el cáncer
5. Ayuda a los músculos
6. Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
7. Mejora el rendimiento del cerebro
8. Ayuda a prevenir problemas oculares
9. Previene la osteoporosis
10. Mejora el estado de ánimo
11. Reduce el estrés
12. Ayuda a mabtener la presion arterial

Grupo 2 y 3

Grupos