ACTA N

,

FECHA: Bogotá, 24 de Octubre de 2022

HORA: 10:00am - 11:00am

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: Reducción de consumo de sal/sodio

Orientar a la población sobre hábitos de consumo y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta la necesidad de controlar el consumo de sal/sodio de la dieta.

ASISTENTES: Participantes del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

ORDEN DEL DÍA:

Saludo.
Actividad Rompe Hielo.
Jornada de Actividad Física.
Socialización del Tema.
Preguntas y Respuestas.
Actividad de Evaluación.

DESARROLLO:

El ejercicio físico en las personas mayores tiene múltiples ventajas, no sólo a nivel físico sino también mental y emocional. El poder realizar alguna actividad les ayudará afrontar esta etapa de la vida con mayor optimismo. También los anima a relacionarse con otros de forma sana e independiente. Además, existen incluso estudios que señalan que el ejercicio tiene la capacidad

de retrasar el envejecimiento del cerebro y puede prevenir enfermedades neurodegenerativas de la tercera edad, como el Alzhéimer u otro tipo de demencia senil.

La ingesta adecuada de sodio se establece según la edad en un rango entre 120 y 1500 mg./día. Sin embargo, debido a las altas ingestas que se han observado a nivel mundial, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 2009 lanzó la "Declaración de la Política para reducir las enfermedades cardiovasculares a través de la reducción del consumo de sal alimentaria". En este documento se estableció como meta un descenso gradual y sostenido en el consumo de sodio/sal en la dieta, hasta alcanzar la meta recomendada de 2.000 mg. sodio/día/persona o su equivalente de 5 g. sal/día/persona; que corresponde al límite superior de ingesta.

Se establece en esta iniciativa que es fundamental que los Estados Miembros de OPS calculen un nivel base de la ingesta alimentaria de sal/sodio en la población, establezcan tendencias en la evolución de la misma y midan la eficacia de toda intervención realizada a partir de este punto, en la población. 1 g. de sal = 393 mg. de sodio.

La hipertensión arterial es la enfermedad que tradicionalmente se ha asociado en mayor medida a elevadas ingestas de sal/sodio y a la vez es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular. Los hallazgos encontrados en el estudio INTERSALT, realizado en una muestra proveniente de más de 40 países, revelaron que la ingesta de sodio tiene una relación directa con las cifras de presión arterial en la población en general. Los niveles de la ingesta de sodio condicionan las cifras de tensión arterial en los niños. Este hecho es importante debido a que un niño con alta ingesta de sodio, sin llegar a ser hipertenso, puede tener cifras de presión arterial elevadas, factor que en la edad adulta lo puede llevar a desarrollar hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular asociada con hipertensión. Además, los niños que presentan alto consumo de sal, desarrollan un gusto mayor por alimentos con alto contenido de sodio, hábito que es difícil de modificar en la edad adulta.

Según la Encuesta Nacional de Salud del 2005 se determinó que el 22,8 % de la población de adultos entre 18 y 69 años, presentaba cifras de presión arterial elevadas y se evidenció un incremento proporcional del 10 % entre las tasas de mortalidad por ECV en Colombia para el período comprendido entre 1998 y 2005. En Colombia, las enfermedades cardiovasculares representaron el 28% de todas las muertes en 2008. Por otra parte, según el reporte de causas de mortalidad de 2010 en Colombia, el infarto agudo de miocardio correspondió a la primera causa de muerte en el país con 26.334 casos; mientras que la enfermedad cardiaca hipertensiva fue la responsable de 3.141 casos y la insuficiencia cardiaca de 3.091, ocupando la novena y décima posición respectivamente.

LOGROS:

-Se logra socializar con los participantes la importancia de conocer la necesidad para una buena salud de disminuir y/o controlar la ingesta de sal/sodio en la dieta.

-Se logra identificar por parte de los participantes la necesidad par funciones vitales que cumple el sodio en el organismo.

DIFICULTADES:

-No se identifican.

ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN:

-Continuar con las actividades de EVS indicadas en el cronograma aprobado por referente en nutrición de SDIS.

MATERIAL UTILIZADO:

-Material digital educativo, listados de asistencia, formato de construcción de estilos de vida saludables, entre otros.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Continuar con el proceso de capacitación en EVS, según cronograma estipulado.	Luz Edith Prada	Mes Noviembre

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de Noviembre de 2022.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Edith Prada	Nutricionista Dietista	Construyendo Futuro ONG	Luz Edith Prada Chivatá Nutricionista Dietista Reg. 5-1276-13 MND 05504

Elaboró: Luz Edith Prada/Nutricionista Dietista

REGISTRO FOTOGRÁFICO





