| | | |
|---|---|---|
| | **Ficha Metodológica de la Capacitación** | |

**Fecha de ejecución:** 01 de Julio de 2025

**Lugar de la capacitación:** Vereda Montebello

## 1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

Identifiquemos los factores de riesgo de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus - Educación y comunicación para el fortalecimiento de factores protectores hacia el control de enfermedades crónicas cardiovasculares

## 2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Aumentar el conocimiento y la conciencia sobre los factores de riesgo de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, y promover la adopción de factores protectores para el control y prevención de estas enfermedades crónicas cardiovasculares.

- Informar sobre los factores de riesgo modificables y no modificables asociados con la hiper- tensión arterial y la diabetes mellitus.
- Explicar cómo estos factores de riesgo contribuyen al desarrollo y progresión de enfermeda- des cardiovasculares.
- Fomentar hábitos de vida saludables que actúen como factores protectores contra la hiperten- sión y la diabetes.

Proveer estrategias prácticas para la prevención y el control de estas enfermedades, inclu- yendo la dieta saludable, la actividad física regular y la reducción del estrés.

## 3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

Introducción y Bienvenida:

Presentación de los facilitadores y objetivos de la actividad.
Breve explicación sobre la estructura de la sesión.

Iniciamos aumentando el conocimiento y la conciencia sobre los factores de riesgo de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, y promoviendo la adopción de factores protectores para el control y prevención de estas enfermedades crónicas. La actividad se desarrolló a través de presentaciones in- formativas, talleres interactivos y ejercicios prácticos que permitieron a los participantes identificar los riesgos y aprender estrategias efectivas para gestionarlos, los talleres fueron los siguientes

Taller de Factores Protectores y Estrategias de Prevención:

- Dieta Saludable: Se discutió la importancia de una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras.
- Actividad Física: Se enfatizó la necesidad de incorporar el ejercicio regular en la rutina diaria.

y se proporcionaron recomendaciones prácticas.
Gestión del Estrés: Se enseñaron técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respi- ración profunda y el yoga.

**4. RESULTADOS OBTENIDOS:**

- La comunidad aprendió a identificar los factores de riesgo modificables, como una dieta poco saludable, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y el estrés.
- Comprendieron los factores de riesgo no modificables, como la edad, los antecedentes fami- liares y la genética.

La comunidad entendió la importancia de mantener una alimentación balanceada, rica en fru- tas, verduras, granos enteros y proteínas magras, y cómo esto puede reducir el riesgo de hiper- tensión y diabetes.

Firma

Angela María García Quintero
Enfermera Jefe

Anyela Yasmin Atehortúa
Auxiliar de enfermería