

	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 1 DE 4
		CÓDIGO: DE-FR-05
	ACTA DE REUNIÓN	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/03/2024

100.9

FECHA: 24 de julio 2025	
ACTA No: 009	LUGAR: Puesto de salud el Retiro
HORA DE INICIO: 8:00am	HORA FINAL: 9:00 am
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Realizar reuniones del club de personas con hipertensión y con diabetes donde se promueva la vida saludable y se eduque en aceptación y manejo específico de su enfermedad.	

1. ASISTENTES

- Johanna Victoria cuervo, auxiliar de enfermería PIC municipal.
- María José Sánchez, auxiliar de enfermería PIC municipal.
- Usuarios de salud de la vereda el retiro.

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El día 24 de julio del 2025 a las 8:00 am., se hace presente en el puesto de salud de la vereda el retiro las auxiliares de enfermería Johanna Victoria Cuervo y María José Sánchez, del equipo plan de intervenciones colectivas PIC, se realizó una actividad dirigida a pacientes cardio-metabólicos, dentro del proyecto vivir saludablemente con el objetivo de fortalecer los estilos de vida saludable en esta población.

La actividad se inicia con una bienvenida a los participantes y la contextualización del propósito de los clubes de hipertensión y diabetes en el municipio, destacando su papel en la promoción de salud y prevención de complicaciones por estas patologías. Se resaltó la importancia de organizarse y vincularse a estas estrategias comunitarias, participando en los clubes de hipertensión que se vienen adelantado en el municipio dentro del plan de intervenciones colectivas.

Se realiza un trabajo en grupo donde se motiva a los participantes a realizar una rutina de actividad física consístete en calentamiento durante 5 minutos para preparar el cuerpo progresivamente para los diferentes movimientos, segundo se realiza actividad física consistente en movimientos de piernas, brazos, cuello, espalda, posteriormente se realiza estiramiento con ejercicios suaves y sostenidos para evitar la fatiga muscular y se les orienta sobre técnicas de respiración para mejorar la frecuencia cardiaca y la ventilación pulmonar explicando los múltiples beneficios especialmente en personas con patologías como la hipertensión y diabetes mellitus, esta actividad nos ayuda a mejorar la circulación sanguínea, rigidez muscular, oxigenación del cerebro y del cuerpo, ayudando a liberar tensiones y mejorando el estado de ánimo. Seguidamente se realiza una contextualización general del tema central. La hipertensión arterial y diabetes mellitus, como enfermedad crónica de alto impacto en la calidad de vida, abordando sus principales características, causas, consecuencias y la necesidad de una atención integral y constante para su control.

Como punto final se educa a las participantes sobre la importancia de una adecuada hidratación tomando sorbos de agua o jugos frescos cada 15 minutos una vez se inicia la actividad física.

100.9
Resaltando la importancia de ser constantes y seguir un estilo de vida saludable el cual incluye:

- Adherencia al tratamiento farmacológico, tomar los medicamentos en las horas indicadas por los profesionales de salud.
- Asistir periódicamente a los controles con todo el equipo interdisciplinario, médico general, enfermería, odontología, nutricionista, psicología.
- Alimentación balanceada, actividad física regular, hidratación adecuada.

Para la actividad se implementó una metodología de aprendizaje activo fomentando la reflexión personal, donde cada participante construye mediante el suministro de una guía de trabajo y simulan la preparación de un plato saludable en casa para ellas y su familia. Invitando a cada persona a plasmar a través de dos dibujos un plato saludable y un plato no saludable, dando a conocer los ingredientes y por qué razón eligieron cada uno de ellos. Esta dinámica permitió evidenciar que no solo el que cocina se ve afectado por una mala alimentación, sino también sus familiares, manifestaron que, aunque se alimentan “no tan mal en ocasiones se descuidan consumiendo productos altos en sodio, azúcares y grasas

La actividad permitió reconocer que al vivir en zonas rurales su estilo de vida incluye más actividad física debido a sus labores agrícolas y la necesidad de desplazarse a largas distancias, ya sea para trabajo o adquirir alimentos. Este enfoque diferencial permitió valorar las fortalezas culturales de la comunidad en cuanto al movimiento físico diario, así como el acceso directo a los alimentos naturales cultivados por ellos mismos, especialmente frutas y verduras.

De este modo se reflexionó sobre la salud mental y física refiriendo como notan cambios en su cuerpo y estado de ánimo cuando no se alimentan adecuadamente” reconocieron que el malestar físico se acompaña de irritabilidad, tristeza y mayor sensibilidad emocional, lo que afecta también a sus cuidadores y familiares ya que algunos permanecen con ellos concluyendo que la salud física y mental están estrechamente ligadas lo que crea la necesidad de adoptar hábitos saludables para beneficia a todo el entorno familiar.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO	RURAL	URBANA
0	0	0	1	8	6	0	0	0	15	13	2	0	0	0	15	0	0	0	0	7	0	0	15

En esta reunión participaron 15 personas, en ciclo de vida juventud, adultez y vejez, en el grupo de 19 a 26 el 7% (1) % de 27 a 59 el 53% (8) y el 40% mayores de 60 (6) según genero el 87% pertenece al sexo femenino (13) y el 13% al sexo masculino (2), por orientación sexual el 100% se clasifican heterosexuales (15), Por etnia el 100% se clasifican en otros (15). No se atendieron personas con discapacidad. El 100% residen en la zona rural (15).

100.9

4. COMPROMISOS

- Aplicar lo aprendido sobre la elaboración del plato saludable, organizando mejor sus comidas y evitando el consumo excesivo de sal, azúcar y fritos.
- Tomar los medicamentos a tiempo y no suspenderlos sin indicación médica.
- Asistir a los controles médicos y psicológicos de manera regular, reconociendo su importancia para mantener la salud física y emocional.
- Aplicar técnicas de relajación y respiración cuando se sientan estresados o angustiados.
- Realizar pequeñas rutinas de actividad física por lo menos 30 minutos diarios según su capacidad (como caminar, estirarse o moverse suavemente).
- Hidratarse adecuadamente.
- Continuar con la producción y consumo de alimentos naturales cultivados por ellos mismos.

5. OBSERVACIONES

La participación fue activa y reflexiva, se valoró el conocimiento tradicional de la comunidad rural y se promovió una visión integral de la salud que incorpora lo físico, emocional y cultural.
Lo se logró geo-refenciar por problema de señal.

6. ANEXOS

- Registro fotográfico



