100.9

FECHA: 29 de julio 2025	
ACTA No: 010	LUGAR: Juzgados del municipio de Roldanillo
HORA DE INICIO: 3:00pm	HORA FINAL: 5:00pm
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.
Personal administrativo del juzgado del municipio de Roldanillo.

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Como respuesta a la solicitud de vinculación del PIC a la semana de la salud del palacio de justicia del municipio de Roldanillo, El día 29 de julio del 2025 a las 3:00 pm las auxiliares de enfermería Johanna victoria cuervo y maría José Sánchez integrantes del plan de intervenciones colectivas PIC del municipio, realizan una jornada lúdica 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 promoviendo un ambiente cálido y de confianza socializando la importancia de organizarse y participar en los clubes de hipertensión que se vienen adelantado en el municipio dentro del plan de intervenciones colectivas.

La actividad se desarrolla en cada oficina en pequeños grupos de un promedio de 5 a 6 personas por despacho, permitiendo un acercamiento adaptado a la necesidad de cada trabajador, seguidamente se les realiza el tamizaje cardio metabólico identificando algunas personas con alto riesgo canalizándose a los servicios de salud aplicando la siguiente guía.

- Frecuencia de actividad física en su vida diaria.
- Patrón de sueño.
- Consumo de alimentos procesados
- Consumo de alcohol y cigarrillo.

100.9

Como segunda fase de la jornada se complementa con la práctica del ejercicio como factor protector, mediante la práctica de una pausa activa dirigida por las auxiliares consístete en calentamiento durante 5 minutos preparando el cuerpo progresivamente para los diferentes movimientos, a continuación se orienta sobre movimientos de diferentes partes del cuerpo como piernas, brazos, cuello, espalda, finalizando con estiramientos suaves y sostenidos para evitar la fatiga muscular, complementando con 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, evidenciando la presencia de personas en ciclo de vida juventud con hipertensión lo cual permitió reflexionar sobre la importancia de la detección temprana, la adherencia al tratamiento médico y la modificación de hábitos de vida.

Para finalizar se educa a las participantes sobre la importancia de una adecuada hidratación, evitando bebidas con alto contenido de sal y cafeína, tomar los líquidos de forma regular en el día, seguir las indicaciones médicas sobre la cantidad adecuada que debe consumir cada paciente.

La hidratación debe ser adaptada a cada condición de la persona para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida, como punto final se refuerzan los siguientes aspectos.

- 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

Como punto de cierre de la jornada la auxiliar orienta a realizar una auto evaluación sobre su diario vivir, alimentación cotidiana y si realmente se está cumpliendo con las indicaciones médicas y nutricionales que le permitan mejorar su calidad de vida.

100.9

Los participantes manifestaron que en ocasiones descuidan su salud física y mental ya que consumen alimentos altos en sodio y exceso en azucares, lo cual les genera malestar físico, debido a la falta de tiempo, la sobre carga laboral y la falta de autocuidado emocional lo cual impacta negativamente en su estado de ánimo provocando irritabilidad, sensación de agotamiento, ansiedad y dificultades para dormir. Reconocieron la importancia de adoptar hábitos que promuevan tanto el bienestar físico como la estabilidad emocional.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	> 60	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENIMO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. CONFLICTO	RURAL	URBANA
0	0	0	0	14	3	0	0	0	17	9	8	0	0	0	17	0	0	0	0	7	0	0	17

En esta reunión participaron 17 personas, en ciclo de vida adultez y vejez, en el grupo de 27 a 59 el 82% (14) y el 18% mayores de 60 (3) de los cuales el 53% pertenece al sexo femenino (9) y el 47% al sexo masculino (8), por orientación Sexual el 100% se clasifican heterosexuales (17), Por pertenencia étnica el 100% se clasifica en otros (17) en relación con el lugar de residencia el 100% habitan en la zona urbana (17), No se atendieron personas con discapacidad.

4. COMPROMISOS

- Aplicar las medidas preventivas de estilos de vida saludable.
- Tomar los medicamentos a tiempo y no suspenderlos sin indicación médica.
- Asistir a los controles médicos de manera regular, reconociendo su importancia para mantener la salud física.
- Poner en práctica técnicas de relajación y respiración cuando se sientan estresados o angustiados.
- Realizar pequeñas rutinas de actividad física (como caminar, estirarse o moverse suavemente).
- Hidratarse adecuadamente.

100.9

5. OBSERVACIONES

- La difusión de las actividades del PIC municipal han trascendido a los diferentes espacios solicitado la vinculación a los diferentes programas que adelantan las entidades públicas y privadas.
- Al realizar el tamizaje cardio metabólico se identificaron personas con riesgo canalizándolas a los servicios de salud.
- La jornada lúdica conto con buena participación y receptividad lo que permitió cumplir con los objetivos propuestos.

La actividad finalizo a las 5:00pm.

100.9

6. ANEXOS

- Registro fotográfico









100.9

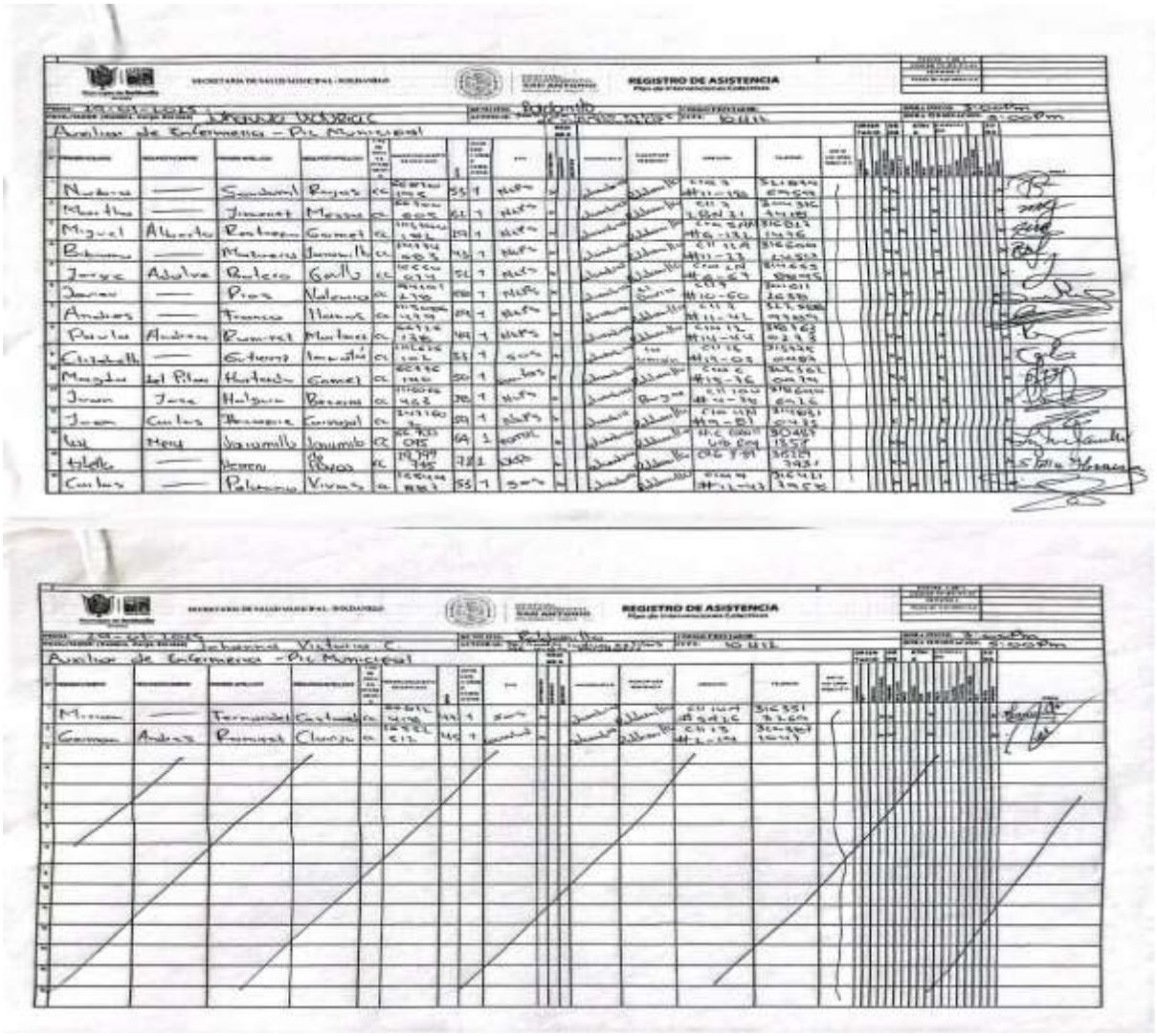

29/07/2025, 15:17:20
Carrera 7 3-2
Roldanillo 761550
Valle Del Cauca
Colombia


29/07/2025, 15:24:12
Carrera 7 7-2
Roldanillo 761550
Valle Del Cauca
Colombia


29/07/2025, 16:00:13
Calle 9 7-30
Roldanillo 761550
Valle Del Cauca
Colombia

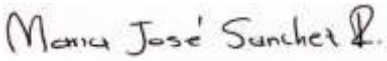
100.9

- Listados de asistencia





Firma Responsable:
Johanna Victoria Cuervo
Auxiliar de enfermería



María José Sánchez
Auxiliar de enfermería PIC municipal
Transcribió: Johanna Victoria cuervo
Archívese en: PIC municipal 2025