FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 5: Prevención y manejo de la hipertensión
Práctica (s) o tema (s)	1. Reconocimiento y prevención de enfermedades cronicas
Mensaje	"Menos sal, más salud: cuida tu corazón"
Objetivo IEC	Los participantes identificarán los riesgos de la hipertensión, aprenderán a leer etiquetas nutricionales para reducir el consumo de sodio y adoptarán rutinas de actividad física adaptadas a su edad.
Marco de referencia	La hipertensión arterial es un factor de riesgo cardiovascular asociado al consumo excesivo de sodio, obesidad y sedentarismo. Según la OMS (2023), reducir la ingesta de sal a menos de 5g diarios disminuye un 20% la probabilidad de accidentes cerebrovasculares. Estudios como el de He et al. (2013) demuestran que intervenciones educativas mejoran la adherencia a dietas bajas en sodio. La normativa colombiana (Resolución 2508 de 2012) regula el etiquetado de sodio en alimentos procesados, herramienta clave para la toma de decisiones informadas. Además, la actividad física moderada, como caminatas diarias de 30 minutos, complementa la prevención al mejorar la circulación y reducir el estrés, otro factor asociado a la hipertensión. https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/23558162/ https://www.invima.gov.co/sites/default/files/normatividad/normatividad-interna/resoluciones/alimentos/resolucion%202508%20de%202012.pdf
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Presentación interactiva con datos sobre hipertensión en Colombia. Pre test 2. Taller práctico (25 min): Análisis de etiquetas de alimentos en grupos, identificando sodio en la presentación. 3. Actividad física (15 min): Pos Test y Ejercicios de estiramiento 4. Cierre (10 min): Reflexión grupal sobre alternativas al uso de sal y compromisos individuales.
No. de participantes por sesión	18 Personas
Herramienta pedagógica	Presentación de power point, Televisor, presentación, pre test y pos test, nutricionista
Recursos	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La sesión sobre prevención y manejo de la hipertensión permitió evidenciar un alto nivel de participación y reflexión entre las personas mayores. Los asistentes demostraron interés en comprender cómo sus hábitos diarios influyen en la presión arterial y compartieron experiencias personales que enriquecieron el aprendizaje colectivo. A través de la conversación, el material visual y las actividades prácticas, se observó una mejora en la identificación de factores de riesgo y en el reconocimiento de acciones preventivas. En la autoevaluación, la mayoría expresó sentirse más consciente de la importancia del control médico, la alimentación saludable y la actividad física regular como pilares del autocuidado. En general, la jornada fortaleció el compromiso de los participantes con su bienestar cardiovascular y fomentó un ambiente de aprendizaje cercano y motivador.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 17/09/2025	POBLACION OBJETO: ADULTO MAYOR	SERVICIO SOCIAL: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO
TEMA: PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA HIPERTENSIÓN	No. PERSONAS CAPACITADAS: 18	TOTAL HORAS: 1 HORA
PROFESIONAL RESPONSABLE: WILLIAM ANDRES RODRIGUEZ MOLINA	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIÓN	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	LOS MARTIRES	CC	12093676	LISANDRO		AYA	MACIAS	83		X	
2	LOS MARTIRES	CC	17804441	SALOMON		AREVALO	VARGAS	73		X	
3	LOS MARTIRES	CC	19176884	GUSTAVO	ALFREDO	CABRALES		73		X	
4	LOS MARTIRES	CC	334120	MANUEL	JOSE	CABUYA	PRIETO	75		X	
5	LOS MARTIRES	CC	19138104	CARLOS	GUILLERMO	CALLEJAS	FUENTES	74		X	
6	LOS MARTIRES	CC	6158168	JORGE	ELIECER	GARCIA		76		X	
7	LOS MARTIRES	CC	19149794	FERNANDO		GARCIA	ESTRADA	75		X	
8	LOS MARTIRES	CC	2909611	RAMON	ALFONSO	ESCOBAR	DUEÑAS	80		X	
9	LOS MARTIRES	CC	17038564	ALVARO		FORERO		84		X	
10	LOS MARTIRES	CC	19178431	PABLO	ANTONIO	GARCIA	FORERO	77		X	
11	LOS MARTIRES	CC	19294091	ORLANDO		OSORIO	TOCA	67		X	
12	LOS MARTIRES	CC	8305070	JAIME	DE JESUS	TIRADO	GAVIRIA	76		X	
13	LOS MARTIRES	CC	267320	LI		SHUANSHANG		73		X	
14	LOS MARTIRES	CC	13835307	BERNARDO		SILVA	LOPEZ	70		X	
15	LOS MARTIRES	CC	19325658	HENRY		URBANO	LOPEZ	70		X	
16	LOS MARTIRES	CC	70296704	MARIA	DOLORES	MARTIN	NOVOA	84	X		
17	LOS MARTIRES	CC	19087125	JESUS	NARCISO	RODRIGUEZ	RONCANCIO	76		X	
18	LOS MARTIRES	CC	14959577	JOSE	DOLORES	LOPEZ	GOMEZ	78		X	
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013