Gobierno de ANSERMA | Secretaría de Salud, Educación Cultura y Deporte	**ACTA No. 3**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Educación en enfermedades crónicas prevenibles

FECHA: 23/08/2025	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: Vereda Tamarbia	10:30	14:00

TEMAS: ESTRATEGIA 4X4 PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

PERSONA BENEFICIADA: Carlos Felipe Cardona Cano, 4.348.188 - Maria Eulalia Ortiz, 24.395.530 - Jorge Iván Hernández, 1.090.076.219 - Jefferson Cardona Marin, 1.054.921.832 - Maria Rosalba Puerta, 24.391.901 - Dora Lilia Cano, 4.339.792 - Esteban Cano Medina, 66.834.541 - Olga Cano Franco, 29.843.554 - German Antonio Cano Branch, 75.038.040 - Gilberto Valencia Pérez, 75.036.687 - José León Valencia Restrepo, 10.200.703 - Sebastián Cano Cardona, 1.054.924.024.

COMUNIDAD: Habitantes de la Vereda Tamarbia.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Objetivo general:

Brindar herramientas educativas a la comunidad para modificar los factores de riesgo asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), promoviendo hábitos saludables y estilos de vida activos a través de la estrategia 4x4.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar a la población sobre los cuatro factores de riesgo modificables: inactividad física, alimentación no saludable, consumo de tabaco y consumo nocivo de alcohol.
- Promover estrategias de prevención y control de enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer.
- Fomentar el autocuidado y la adherencia a hábitos saludables mediante la educación y la concientización sobre la importancia de la actividad física, la alimentación equilibrada y la eliminación de sustancias nocivas.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En el marco del componente de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, se llevó a cabo una jornada en la **vereda Tamarbia** con el propósito de **brindar herramientas educativas a la comunidad para modificar los factores de riesgo asociados a las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)**. La actividad se desarrolló bajo la estrategia **4x4** la cual permite abordar de manera integral cuatro factores de riesgo modificables (tabaquismo, consumo nocivo de alcohol, inactividad física y alimentación inadecuada) y cuatro enfermedades de alto impacto en salud pública (enfermedad cardiovascular, cáncer, enfermedad respiratoria crónica y diabetes).

La metodología consistió en un **trabajo puerta a puerta** donde se logró visitar un total de **12 familias**, durante cada encuentro se realizó:

- **Valoración inicial y diálogo participativo** identificando los principales factores de riesgo presentes en cada núcleo familiar.

- **Orientación educativa individualizada** enfocada en la importancia de mantener una alimentación balanceada rica en frutas, verduras y baja en sal y azúcares, la práctica regular de actividad física, la disminución o eliminación del consumo de tabaco y alcohol y el fortalecimiento de hábitos de autocuidado y control médico periódico.

- **Entrega de recomendaciones prácticas**, adaptadas a la realidad de cada hogar con ejemplos sencillos de actividades físicas que pueden realizarse en la vereda y formas de preparación de alimentos más saludables.

- **Resolución de dudas y escucha activa** lo que permitió una interacción cercana y de confianza con la comunidad facilitando la comprensión de la información y el compromiso hacia el cambio de conductas de riesgo.

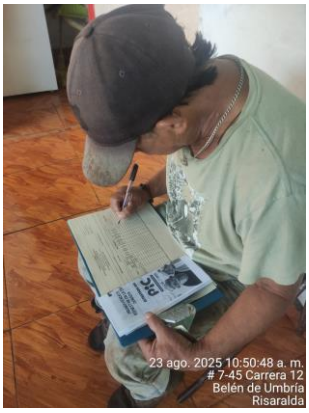
La comunidad mostró una **disposición positiva** frente al mensaje educativo reconociendo la importancia de adoptar estilos de vida saludables como estrategia de prevención frente a las enfermedades crónicas no transmisibles.

FAMILIAS: Es importante conocer que en las familias se encontró lo siguiente:

1. La familia de Carlos Felipe Cardona Cano, conformada por tres integrantes, presenta un antecedente común de **hipertensión arterial (HTA)** lo cual refleja un importante factor de riesgo compartido que amerita un seguimiento continuo y riguroso en el control de la enfermedad, los tres miembros reciben tratamiento farmacológico antihipertensivo y para el control del perfil lipídico lo cual evidencia una adecuada adherencia terapéutica y conciencia frente a su condición de salud, sin embargo, se identifica una situación particular en Carlos Felipe quien refiere **dificultad para acceder a las citas médicas y a la entrega oportuna de medicamentos por parte de su EPS (Salud Total)**, razón por la cual debe recurrir a la compra directa de los

medicamentos lo que puede generar **carga económica y riesgo de discontinuidad del tratamiento**, en contraste sus dos hermanos reportan controles médicos cada tres meses sin inconvenientes en la atención ni en el suministro de medicamentos lo que permite un manejo más estable de su enfermedad.

En conclusión, aunque la familia evidencia **un adecuado conocimiento y adherencia al tratamiento de la hipertensión arterial** es fundamental fortalecer las acciones de acompañamiento, educación en autocuidado, estilos de vida saludables y gestión de los determinantes sociales de la salud con especial atención en la barrera de acceso presentada por Carlos Felipe, de esta manera se busca garantizar **equidad en el acceso a los servicios de salud, continuidad terapéutica, reducción de complicaciones y mejora en la calidad de vida familiar**.



2. En el hogar de María Eulalia Ortiz residen cuatro integrantes dentro de los cuales se identifica al esposo con diagnóstico de **hipertensión arterial (HTA),** en manejo farmacológico con losartan, amlodipino e hidroclorotiazida en controles médicos cada tres meses, además presenta un seguimiento más estrecho con internista cada dos meses lo cual refleja una atención especializada continua y adecuada para el control de su enfermedad crónica. Se resalta la importancia de los estudios complementarios solicitados entre ellos la **colonoscopia pendiente** y la revisión de la endoscopia ya realizada procedimientos fundamentales para descartar o confirmar condiciones gastrointestinales que puedan estar relacionadas con síntomas actuales o antecedentes médicos.

En conclusión, la familia cuenta con un esquema de seguimiento regular y organizado para el manejo de la hipertensión y otras condiciones de salud, no obstante, se considera prioritario que se garantice la **realización oportuna de los exámenes especializados** (colonoscopia y control endoscópico), dado que estos permitirán un abordaje integral y preventivo favoreciendo la detección temprana de posibles complicaciones, asimismo se recomienda continuar con la adherencia al tratamiento farmacológico, la adopción de estilos

de vida saludables y el acompañamiento familiar en el cumplimiento de citas y exámenes médicos con el fin de optimizar la calidad de vida y el control de la enfermedad.



3. Jorge Iván Hernández reside solo y se encuentra afiliado a la EPS Medimás en Risaralda. Presenta antecedente de **hernia inguinal con evolución mayor a dos años** condición que requiere valoración y manejo quirúrgico oportuno para evitar complicaciones, sin embargo se identifica una **barrera administrativa y legal significativa** ya que el usuario no cuenta con cédula de ciudadanía y no ha tramitado el documento lo cual imposibilita la autorización de procedimientos, la continuidad en la atención en salud y el acceso a trámites oficiales dentro del sistema. Al indagar sobre la razón de la ausencia del documento Jorge Iván evita dar claridad respecto a si se trata de pérdida, robo o nunca haberlo gestionado lo que refleja **resistencia o negación frente a la problemática** incrementando el riesgo de permanecer en una situación de vulnerabilidad social y sanitaria.

En conclusión, el caso evidencia no solo la necesidad de **intervención médica para el manejo de la hernia inguinal**, sino también un acompañamiento interdisciplinario orientado a la **gestión de documentos de identidad** requisito indispensable para garantizar el derecho a la salud y otros beneficios sociales, la falta de este documento constituye un obstáculo que perpetúa la inatención de su patología y lo expone a complicaciones prevenibles, es por ello que resulta fundamental promover el **acompañamiento psicosocial y jurídico**, fomentar la sensibilización sobre la importancia de la identificación oficial y articular con la red de apoyo comunitaria e institucional para facilitar la resolución del caso.



4. La familia de Jefferson Cardona Marín está conformada por tres integrantes afiliados a la **Nueva EPS** quienes no presentan **patologías crónicas** conocidas hasta el momento, el acceso a los servicios de salud se ha desarrollado de manera adecuada ya que cuando alguno de los miembros requiere atención por enfermedad general no se han presentado inconvenientes para la asignación de citas médicas ni para la entrega oportuna de medicamentos, esta situación refleja un **buen funcionamiento de la red de servicios** en su cobertura, así como una **atención resolutiva** frente a las necesidades básicas en salud.

En conclusión, la familia se encuentra en una condición de **relativa estabilidad y bienestar** con ausencia de enfermedades crónicas que impliquen seguimientos periódicos y tratamientos de largo plazo, no obstante, se considera importante fortalecer acciones de **promoción de la salud y prevención de la enfermedad** orientadas a mantener hábitos de vida saludables, asistir a los programas de control preventivo (vacunación, salud oral, citologías, control de crecimiento y desarrollo, entre otros) y continuar garantizando un uso adecuado de los servicios disponibles, de este modo se contribuye a preservar su buen estado de salud y a prevenir la aparición futura de patologías crónicas o complicaciones evitables.



5. La familia de María Rosalba Puerta está conformada por tres integrantes dentro de sus antecedentes de salud se resalta el del esposo quien presenta diagnóstico de **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**, en manejo farmacológico con salbutamol aerobial y prednisolona, en controles cada dos meses que le permiten un seguimiento cercano y adecuado de su condición respiratoria, él recibe atención a través de la EPS Asmet Salud mientras que María Rosalba está afiliada a la EPS Sura ambos con sede de atención en el municipio de Guática- Risaralda, los usuarios refieren **no presentar inconvenientes en la atención médica ni en el despacho de medicamentos** lo cual constituye un factor positivo que favorece la adherencia terapéutica, la continuidad del cuidado y la prevención de complicaciones derivadas de la enfermedad crónica.

En conclusión, la familia evidencia un adecuado acceso a los servicios de salud y una correcta adherencia al tratamiento prescrito lo que ha permitido un manejo estable del EPOC del esposo, no obstante, debido a la naturaleza progresiva de esta enfermedad se recomienda continuar con un **acompañamiento integral** reforzando la educación sobre signos de alarma, medidas de autocuidado (abandono del tabaco, ventilación adecuada en el hogar, actividad física acorde con la capacidad respiratoria y adherencia al tratamiento) y la importancia de los controles periódicos, asimismo, se considera fundamental fortalecer las acciones preventivas para el resto de los miembros de la familia a fin de preservar su buen estado de salud y minimizar la exposición a factores de riesgo respiratorio.



6. La familia de Dora Lilia Cano está conformada por cuatro integrantes, una de sus hijas de 22 años presenta antecedente de **síndrome de Down** y desde hace un año ha desarrollado **episodios convulsivos** motivo por el cual se encuentra bajo controles con neurocirugía quien a su vez la remitió a neuropsicología para complementar el manejo integral, actualmente recibe tratamiento con **lacosamida y haloperidol (disperidona según lo referido)**; sin embargo, la madre manifiesta **preocupación por la ausencia de mejoría clínica** lo que refleja la necesidad de una reevaluación médica y ajuste terapéutico. Esta hija es atendida bajo el régimen contributivo de la EPS Salud Total.

Por otra parte los otros tres miembros de la familia no presentan **patologías crónicas conocidas** y son atendidos por la EPS Sura, sin reportar dificultades en el acceso a la atención en salud.

En conclusión, la familia evidencia una situación de **vulnerabilidad específica** relacionada con la hija con síndrome de Down y convulsiones cuya evolución clínica no ha mostrado avances significativos a pesar del tratamiento instaurado, esto genera preocupación en la madre y resalta la importancia de fortalecer el **seguimiento interdisciplinario** con énfasis en neurología, neuropsicología y apoyo en salud mental además de la orientación familiar frente al reconocimiento de signos de alarma y la adherencia terapéutica, asimismo, es fundamental la articulación entre EPS y el acompañamiento cercano del equipo de salud para garantizar un manejo oportuno, integral y humanizado que contribuya al bienestar de la paciente y de su familia.

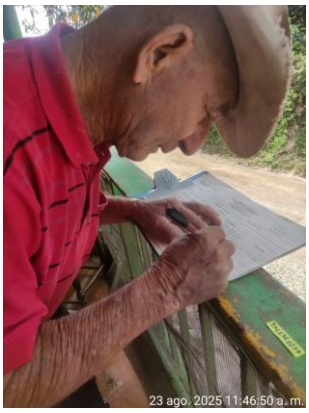


7. Esteban Cano Medina vive solo y presenta múltiples **patologías crónicas** que requieren seguimiento especializado, entre sus antecedentes se encuentran **hipertensión arterial, hipertrigliceridemia, problemas prostáticos, hipertiroidismo y escoliosis**, se encuentra en tratamiento farmacológico con losartan, amlodipino, atorvastatina, levotiroxina y acetaminofén, con controles médicos cada tres meses para el manejo de sus enfermedades crónicas, además de seguimiento con urología en la misma periodicidad, a pesar de la adherencia a parte de su tratamiento no está recibiendo de forma adecuada la medicación indicada para el manejo prostático (**tamsulosina y mirabegrón**), ya que estos no se encuentran disponibles en la farmacia de su EPS en este caso **NUEVA EPS** y no cuenta con los recursos económicos para adquirirlos por su cuenta lo cual compromete la efectividad del tratamiento y su calidad de vida.

Si bien su hija se encarga de los trámites administrativos relacionados con el sistema de salud se evidencia un **pobre acompañamiento familiar** situación que puede repercutir en la continuidad del cuidado, la adherencia a las recomendaciones médicas y el seguimiento oportuno de citas o procedimientos, adicionalmente se encuentra pendiente la valoración por **neurocirugía y una resonancia** derivada de su antecedente de escoliosis lo que

resalta la necesidad de una gestión más ágil y eficaz en la resolución de sus interconsultas y procedimientos especializados.

En conclusión, Esteban Cano Medina es un paciente con **alta vulnerabilidad en salud** debido a la coexistencia de múltiples enfermedades crónicas, las dificultades en el acceso a medicamentos esenciales y el limitado apoyo familiar, estas condiciones aumentan el riesgo de complicaciones y de deterioro funcional progresivo, se hace necesario reforzar el acompañamiento social y familiar, optimizar la gestión administrativa para garantizar el acceso a los medicamentos no disponibles y agilizar la autorización de procedimientos especializados pendientes de modo que se logre un abordaje integral que favorezca la adherencia terapéutica, la prevención de complicaciones y el mejoramiento de su calidad de vida.



8. La familia de Olga Cano Franco está conformada por dos integrantes, ella presenta antecedente de **hipertensión arterial (HTA)** y dislipidemia en manejo con losartan, amlodipino y atorvastatina, con controles médicos cada cuatro meses, su adherencia al tratamiento y a los seguimientos programados ha sido adecuada sin reportar dificultades para el acceso a las consultas ni para la dispensación de medicamentos por parte de su EPS (Salud Total), su esposo por su parte no presenta patologías de base conocidas y se encuentra en buen estado de salud.

En conclusión, la familia se encuentra en una condición de **estabilidad y adecuado acceso al sistema de salud** lo que favorece el control de la enfermedad crónica de Olga y el mantenimiento del bienestar de ambos integrantes, no obstante, se considera importante continuar reforzando las **acciones preventivas y de autocuidado** como la alimentación balanceada, el control del peso, la actividad física regular y la adherencia al tratamiento con el fin de reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo y mantener la calidad de vida de la familia.



9. Germán Antonio Cano Branch vive solo y se encuentra afiliado a la EPS Sura. No presenta **antecedentes de patologías crónicas de base** y su necesidad de atención médica ha sido **muy ocasional** lo que refleja un estado general de salud estable, cuando requiere acceder a los servicios de salud no reporta inconvenientes para la asignación de citas ni para la entrega de tratamientos, un aspecto importante a resaltar es el apoyo que recibe de la **líder de la vereda** quien le colabora en la gestión de trámites relacionados con el acceso a citas, lo que constituye un factor protector frente a posibles barreras administrativas derivadas de vivir solo.

En conclusión, Germán Antonio Cano Branch presenta un **adecuado estado de salud y un acceso oportuno a los servicios médicos** lo que le permite mantener un buen nivel de bienestar, sin embargo, su condición de **vivir solo lo hace vulnerable ante la posibilidad de requerir atención urgente o continua** por lo cual es fundamental promover acciones de autocuidado, mantener controles preventivos aun en ausencia de enfermedad y fortalecer las redes de apoyo comunitario e institucional. De esta manera se garantiza la continuidad del cuidado y se minimiza el riesgo de desatención en caso de que surja alguna condición de salud más compleja.



10. La familia de Gilberto Valencia Pérez está compuesta por siete integrantes, dentro de ellos únicamente la madre y el padre presentan antecedente de **hipertensión arterial (HTA)** y dislipidemia en tratamiento con losartan, hidroclorotiazida, amlodipino y atorvastatina, ambos se encuentran afiliados a la EPS Sura y en controles médicos cada tres meses sin reportar inconvenientes en la atención ni en la entrega de medicamentos lo que favorece la continuidad y estabilidad en el manejo de su condición crónica, los cinco integrantes restantes de la familia no presentan **patologías crónicas conocidas** y se consideran actualmente sanos.

En conclusión, la familia se encuentra en una situación de **salud estable y con adecuado acceso a los servicios médicos** especialmente en lo relacionado con el control de la hipertensión arterial de los padres, no obstante, se resalta la importancia de fortalecer las medidas de **prevención y promoción de la salud en todos los miembros de la familia** teniendo en cuenta el antecedente familiar de enfermedad cardiovascular lo que aumenta el riesgo de aparición futura en los hijos, fomentar hábitos saludables como la alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física, la reducción del consumo de sal y grasas y la asistencia a controles preventivos contribuirá a mantener la buena condición de salud de los integrantes sanos y a prevenir complicaciones en quienes ya presentan enfermedades crónicas.



11. La familia de José León Valencia Restrepo está conformada por dos integrantes: él y su esposa ambos con antecedente de **hipertensión arterial (HTA)** en tratamiento farmacológico, José León recibe losartan, amlodipino e hidroclorotiazida y con controles médicos cada tres meses a través de la EPS Sura; mientras que su esposa es atendida por la Nueva EPS y en controles cada cuatro meses y manejo con losartán e hidroclorotiazida, en ambos casos se reporta un **adecuado acceso a los servicios de salud** sin inconvenientes en la asignación de citas de control ni en la entrega de los medicamentos formulados lo que ha permitido continuidad terapéutica y estabilidad en el manejo de la enfermedad.

En conclusión, la familia presenta un **buen nivel de adherencia a los controles médicos y tratamientos prescritos** con un sistema de salud que les ha brindado respuestas oportunas a sus necesidades, no obstante, se considera importante continuar reforzando

las medidas de **autocuidado y estilos de vida saludables** como la alimentación baja en sal y grasas, el control del peso, la actividad física regular, el no consumo de tabaco y alcohol y el seguimiento estricto de las indicaciones médicas, estas acciones preventivas contribuyen a reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares y a mantener una buena calidad de vida para ambos integrantes.



12. La familia de Sebastián Cano Cardona está conformada por tres integrantes afiliados a la **EPS Salud Total**, el menor de 7 años asiste de manera regular a sus controles de **crecimiento y desarrollo** con **esquema de vacunación al día** lo que refleja un cumplimiento adecuado de las acciones preventivas en salud infantil, los dos adultos pareja de esposos no presentan antecedentes patológicos de importancia y se consideran actualmente sanos, además, la familia no reporta **barreras administrativas para la asignación de citas médicas ni para el acceso a los servicios de salud** lo cual garantiza la continuidad en la atención cuando la requieren.

En conclusión, la familia de Sebastián Cano Cardona se encuentra en una situación de **bienestar general y adecuado acceso a los servicios de salud** con un cumplimiento óptimo de los programas de promoción y prevención en el menor y sin presencia de enfermedades crónicas en los adultos, no obstante, se recomienda continuar con las acciones preventivas en todo el núcleo familiar incluyendo controles médicos periódicos, estilos de vida saludables y participación en programas de salud oral, citologías, tamizajes y demás actividades de promoción, con el fin de mantener el estado de salud actual y prevenir la aparición de enfermedades futuras.



Es fundamental dar a conocer esta información a la comunidad porque las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Muchas de estas enfermedades están estrechamente relacionadas con factores de riesgo modificables, como la inactividad física, la alimentación poco saludable, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

Importancia de la educación y prevención:

1. **Reducción de la carga de enfermedad:** La educación comunitaria ayuda a disminuir la incidencia de enfermedades crónicas, reduciendo la necesidad de tratamientos costosos y hospitalizaciones prolongadas.
2. **Mejora de la calidad de vida:** Al fomentar hábitos saludables, las personas pueden disfrutar de una mejor calidad de vida, mayor autonomía y bienestar físico y mental.
3. **Prevención desde edades tempranas:** Sensibilizar a jóvenes y adultos sobre estos riesgos permite evitar complicaciones a futuro y fomentar estilos de vida saludables desde la infancia.
4. **Fortalecimiento del autocuidado:** Cuando la comunidad comprende la relación entre sus hábitos diarios y su salud, pueden tomar decisiones informadas y asumir un rol activo en el cuidado de su bienestar.
5. **Disminución de costos en salud pública:** La prevención de enfermedades a través de la educación y el cambio de hábitos es más efectiva y económica que el tratamiento de enfermedades avanzadas.

CONCLUSIONES

La jornada desarrollada en la vereda Tamarbia permitió un **acercamiento directo y significativo con 12 familias** mediante la estrategia de visitas puerta a puerta lo que facilitó un proceso educativo cercano y adaptado a las realidades particulares de cada hogar. La implementación de la estrategia **4x4** posibilitó abordar de manera integral los principales factores de riesgo modificables (tabaquismo, consumo nocivo de alcohol, alimentación inadecuada e inactividad física) y su relación directa con las enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer y enfermedad

respiratoria crónica) promoviendo la reflexión y el reconocimiento de la importancia del autocuidado.

La comunidad manifestó **interés, receptividad y compromiso** frente a los mensajes recibidos identificando la necesidad de realizar cambios en sus hábitos cotidianos para favorecer la salud individual y familiar. Se logró generar conciencia sobre la relevancia de una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física, el abandono del tabaco y el consumo responsable o ausencia de alcohol, así como la importancia de asistir a controles médicos periódicos para la detección temprana de enfermedades.

En conclusión la jornada no solo cumplió con el objetivo de **fortalecer la educación en salud** sino que además permitió empoderar a las familias visitadas para que sean protagonistas en el cuidado de su propia salud y la de su comunidad contribuyendo a la reducción de riesgos y al mejoramiento de la calidad de vida a través de la adopción de **hábitos saludables y estilos de vida activos**





COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
Educación en enfermedades crónicas prevenibles	Marisol Cardona - Melva Impatá- Daniel lopez-Maria Elena Calle y Jessica Giraldo	Vereda Concharí y el Limón pendiente por definir fechas
1. Adoptar hábitos de alimentación saludables incrementando el consumo de frutas, verduras y agua, y reduciendo la ingesta de sal, azúcares y grasas saturadas. 2. Promover la actividad física diaria realizando caminatas u otras rutinas adaptadas al entorno rural.		VIGENCIA 2025

3. Evitar el consumo de tabaco y el abuso de alcohol entendiendo sus riesgos directos sobre la salud. 4. Asistir de manera oportuna a los controles médicos preventivos y dar continuidad a los tratamientos formulados. 5. Compartir la información recibida durante la jornada con otros miembros de la comunidad multiplicando el mensaje de prevención y autocuidado. 1. Continuar con el acompañamiento y seguimiento comunitario reforzando los mensajes educativos sobre la estrategia 4x4. 2. Facilitar el acceso a los programas de promoción y prevención incluyendo controles de hipertensión, diabetes, salud oral y vacunación.		

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR	Melva Durfay Impatá Montoya Auxiliar de Enfermeria PIC	
NOMBRE COORDINADOR PIC	Joan Valentina Ocampo Herrera	

(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)