Lugar	Comunidad de Cuidado - Hogar Clarita Santos, Cajicá, Cundinamarca.
Fecha	06 de diciembre del 2024 de 08:00 am a 12:00 m.
Tema	Capacitación: Hipertensión arterial, factores de riesgo, tratamiento y cuidados de enfermería.
Desarrollo	**ORDEN DEL DIA:** **1.** Objetivo **2.** Introducción **3.** Actividad desarrollada **4.** Materiales **5.** Anexos **DESARROLLO:** **1. OBJETIVO**: Reforzar conocimientos en el personal auxiliar de enfermería sobre Hipertensión arterial, factores de riesgo, tratamiento y cuidados de enfermería. con el fin de prevenir, detectar, controlar la hipertensión arterial y brinda calidad de vida de nuestras personas mayores, en la Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos. Actividad desarrollada en diferentes horarios durante el día 06 de diciembre del 2024. **2. INTRODUCCION:** Es importante fortalecer los conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias del talento humano de la Comunidad de Cuidado; de esta forma se asegura que la institución cuente con cuidadores idóneos, debidamente capacitados, que brinden cuidado integral, oportuno y seguro a la persona mayor. La Hipertensión arterial es un trastorno crónico que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por una presión arterial elevada que puede dañar los vasos sanguíneos, el corazón y otros órganos. El control de la tensión arterial es fundamental para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida. Esto puede lograrse a través de cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable y ejercicio regular, así como con medicamentos para reducir la presión arterial. **3. ACTIVIDAD DESARROLLADA:** Previa revisión del tema por el personal auxiliar de enfermería sobre " Hipertensión arterial, factores de riesgo, tratamiento y cuidados de enfermería", se organiza y reúne el personal en la Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos; jefe Rosa H. Gómez brinda un saludo a los asistentes y procede a socializar la información, haciendo énfasis en: ❖ **La tensión arterial, también conocida como presión arterial** Se refiere a la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea. La elasticidad de la aorta y de las arterias principales nos permite mantener la presión bajo control. La presión arterial incluye dos mediciones: la sistólica, que es la presión en las arterias cuando el corazón late;

y la presión diastólica, que es la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos. La lectura normal de la presión arterial es generalmente alrededor de 100/60 a 130/80 donde el numerador es la presión sistólica y el denominador la presión diastólica. Es importante mantener la presión arterial dentro de un rango saludable para prevenir enfermedades cardiovasculares.

- **La hipertensión arteria**l Es una enfermedad silenciosa a menudo no presenta síntomas evidentes; está caracterizada por un incremento permanente de los valores de la presión arterial: sistólica (PAS) mayor o igual a 140 mm. Hg., o el nivel de presión arterial diastólica (PAD) mayor o igual a 90 mm. Hg.

- **Las causas y factores de riesgo de la hipertensión arterial son**: genética, antecedentes familiares, sobrepeso, sedentarismo, estrés, dietas malsanas (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y verduras), consumo de tabaco y alcohol.

- **Síntomas:** se puede presentar cefaleas matutinas, hemorragias nasales, ritmo cardiaco irregular, alteraciones visuales. La hipertensión grave puede provocar cansancio, náuseas, confusión, ansiedad, dolor torácico y temblores musculares.

- **Para prevenir y tratar la hipertensión arterial se debe:**

1. Mantener un peso saludable y en caso necesario reducirlo.
2. Adoptar una alimentación saludable (reducir el consumo de sodio, limitar los alimentos procesados y ricos en sal, aumentar la ingesta de agua, fibra, frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras).
3. Evitar el sedentarismo y hacer actividad física.
4. Eliminar el tabaco.
5. Reducir o eliminar el consumo de alcohol.
6. Controlar el estrés.

- **Tratamiento:** Hay seis clases principales de medicamentos para el control de la hipertensión arterial:

1. Diuréticos: ayuda al cuerpo a eliminar sodio y agua por la orina; sin embargo, algunos diuréticos también pueden hacer que se elimine potasio (Hidroclorotiazida, furosemida).
2. Bloqueadores betaadrenérgicos: funcionan como bloqueadores de los efectos de la hormona epinefrina (adrenalina), haciendo que el corazón lata más despacio y con menos fuerza, lo que disminuye la presión arterial (Metoprolol, propanolol).
3. Antagonistas del calcio: actúan impidiendo que el calcio ingrese a las células del corazón y las arterias. Debido a la presencia de calcio, el corazón y las arterias se contraen más fuertemente. Al bloquear el calcio, los antagonistas del calcio permiten que los vasos sanguíneos se relajen y se abran (amlodipino, verapamilo, nifedipina, diltiazem).
4. Los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA): evitan que

	una enzima en el cuerpo produzca angiotensina II, una sustancia que estrecha los vasos sanguíneos haciendo que el corazón trabaje más (captopril, enalapril). 5. Antagonistas de la angiotensina II: ayudan a relajar las venas y las arterias para reducir la presión arterial y facilitar el bombeo de la sangre por parte del corazón (losartan, valsártan). 6. Bloqueadores alfa: reduce la presión arterial al impedir que la hormona norepinefrina tense los músculos de las paredes de las arterias y venas más pequeñas. Como resultado, los vasos sanguíneos permanecen abiertos y relajados (prazosina, terazosina). ❖ **Cuidados de enfermería**: 1. Favorecer el bienestar y la autoestima. 2. Monitoreo de constantes vitales. 3. Suministrar y vigilar consumo de dieta. 4. Administrar medicamentos prescritos y vigilar adherencia al tratamiento. 5. Fomentar actividad física. 6. Prevenir situaciones de estrés e informar novedades. Se aclaran inquietudes, se agradece la atención y participación de los asistentes, y se da por finalizada la capacitación. **4. MATERIALES:** Computador, Papelería, protocolos ***5.*** **ANEXOS**: registro fotográfico y planilla de asistencia

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se adjunta formato planilla de asistencia (FOR-GD 023)		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Reforzar conocimientos sobre Hipertensión arterial, factores de riesgo, tratamiento y cuidados de enfermería.	Jefes de enfermería	Durante la ejecución del convenio 8137-24-24
	Socialización de protocolos a auxiliares de enfermería	Jefes de enfermería	Durante la ejecución del convenio 8137
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	Rosa Helena Gómez R. jefe de enfermería		

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo (20240189963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Capacitación Hipertensión arterial, factores de riesgo, tratamiento y cuidados de enfermería | 2. Lugar o localidad o Sede: Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos - Cajicá | 3. Fecha y hora: 06 diciembre de 2024 08 a.m a 12:00 m

4. Nombre responsable: Rosa Helena Gómez Rincón | 5. Dependencia responsable: subdirección para la vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Angela Amparo Benitez Puentes	C.C	39.804.174	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3114785421	
2	Adriana Paola Calderón Calderón	C.C	1.075.661.984	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3143697909	
3	Yuliana Castillo Triviño	C.C	1.075.651.871	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3102780728	
4	Blanca Aurora Esquinas Quiroga	C.C	35.418.082	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3125257908	
5	Lida Piedad Forero Alonso	C.C	20.759.915	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3202489254	
6	Emperatriz Forero Alonso	C.C	20.759.629	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3115441937	
7	Yolanda Forero Rodríguez	C.C	35.422.335	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3208503194	
8	Erika Alexandra Florez Aldana	C.C	1.075.674.499	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3212574467	
9	Ginna Yisela Fernández Ospina	C.C	1.075.676.078	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3015489401	
10	Sandra Milena Garnica Sánchez	C.C	35.422.742	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3212770175	
11	Liliana Andrea Garzón Marín	C.C	35.424.706	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3124292555	
12	Ana Lucia Jerez Guerrero	C.C	52.785.264	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3228155109	
13	Ingrid Karina Martinez Mendivelso	C.C	1.076.625.967	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3153632077	
14	Luz Yadira Murcia Gómez	C.C	52.665.284	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3138740547	
15	Nubia Myriam Muñoz Nemocón	C.C	51.904.783	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3212663835	
16	Yesica Paola Poveda Prieto	C.C	1.070.013.047	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3229099051	
17	Jenny Johana Rico Gómez	C.C	1.075.664.836	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3232827351	
18	Sandra Milena Rodríguez Beltrán	C.C	52.996.583	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3143595660	
19	Diana Consuelo Rodríguez Beltrán	C.C	1.020.712.913	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3204299781	
20	Jenny Marcela Rodríguez Carrillo	C.C	1.075.655.984	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3209082371	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la ley 1581 de 2012, me informo que la Secretaria Distrital de integración Socia -SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad y cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaria Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos aquí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.
Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Escaneado con CamScanner

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Capacitación Hipertensión arterial, factores de riesgo, tratamiento y cuidados de enfermeria

2. Lugar o localidad o Sede: Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos - Cajicá

3. Fecha y hora: 06 diciembre de 2024 08 a.m a 12:00 m

4. Nombre responsable: Rosa Helena Gómez Rincón

5. Dependencia responsable: subdirección para la vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Yenith Paola Rodríguez Velásquez	C.C	35.423.298	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3243967326	
2	Cindy Alexandra Benavides	C.C	1.033.711.763	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3204560836	
3	Sandra Milena Santana Rodríguez	C.C	35.420.124	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3203179314	
4	Esmeralda Sánchez Fierro	C.C	35.479.961	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3134759752	
5	María Cristina Torres Buitrago	C.C	35417425	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3166253376	
6	Leidy Johana Novoa Raigoso	C.C	35.427.012	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3115179855	
7	Jenny Martinez	C.C	52.666.896	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Auxiliar Enfermeria	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3106624885	
8	Rosa Helena Gómez Rincón	C.C	20.985.131	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Enfermera jefe	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	13133724791	
9	Sor María Gilma Castro Castro	C.C	43.473.060	Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá	Coordinadora	Contratista	enfermeriacasalaesperanza@gmail.com	3117693692	
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la ley 1581 de 2012, me informo que la Secretaría Distrital de Integración Socia -SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad y cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos aquí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.
Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Escaneado con CamScanner

ANEXO REGISTRO FOTOGRÁFICO: CAPACITACION HIPERTENSION ARTERIAL, FACTORES DE RIESGO, TRATAMIENTO Y CUIDADOS DE ENFERMERIA.

