ACTA DE DESARROLLO DE TEMA EN TALLER COMUNITARIO

ESTRATEGIA PIC: "FORMANDO FACILITADORES EN SALUD"

DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES
SUBDIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA

PIC 2025

Capacitar a los líderes comunitarios en temas clave de salud pública, como la prevención de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión), salud mental, saneamiento básico, nutrición y prevención de enfermedades transmisibles.

MUNICIPIO: Pensilvania, Caldas
NOMBRE DE LA ESE: Hospital Local San Juan de Dios de Pensilvania
RESPONSABLE DILIGENCIAMIENTO: Anngie Garzón **–** Yuliet Ramirez

INTERVENCIÓN NÚMERO: 5			
Fecha:	**09 de octubre de 2025**	**Hora inicial:** 08:00	**Hora final:** 12:00
Tema:		Identifiquemos los factores de riesgo de la Hipertensión arterial y la Diabetes mellitus	
Lugar:		Sector Chiquinquirá JAC 1	
Número de participantes:		10	
Área de intervención (profesional)		Enfermería y Psicología	

Tema a tratar en la actividad: "Identifiquemos los factores de riesgo de la Hipertensión arterial y la Diabetes mellitus"

Objetivo de la actividad:

Fortalecer los conocimientos y habilidades de los facilitadores en la identificación de los factores de riesgo y signos de alerta de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, promoviendo el tamizaje oportuno del riesgo cardiovascular mediante la toma adecuada de la presión arterial y el uso de herramientas digitales y educativas de la estrategia HEARTS y "Conoce tu riesgo, peso saludable".

Desarrollo de la actividad:

1. Enfermería:

Se saludó de manera calurosa a los participantes, resaltando la importancia de su asistencia y disposición para fortalecer los conocimientos en torno a la temática propuesta. A continuación, se dio inicio con una actividad rompehielo llamada **"Conozcamos nuestros**

hábitos”, en la cual los participantes compartieron brevemente un hábito saludable y uno que consideran de riesgo para su salud. Esta actividad permitió generar reflexión sobre la importancia de la prevención y la adopción de estilos de vida saludables.

Temas para desarrollar:

- Diabetes mellitus: Factores de riesgo y síntomas
- Hipertensión arterial: Factores de riesgo y síntomas

Objetivo del taller:

Promover el reconocimiento de los factores de riesgo y signos de alerta de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus en la población participante, fortaleciendo los conocimientos teórico-prácticos en la toma de la presión arterial, el tamizaje del riesgo cardiovascular y el uso de herramientas digitales de autocuidado.

Desarrollo de la actividad:

El taller se llevó a cabo bajo la orientación del personal de enfermería, quien actuó como facilitador del proceso educativo y práctico. La sesión se desarrolló en tres momentos:

a. Apertura y sensibilización

- Se dio la bienvenida a los participantes y se explicó la importancia del tema en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Se realizó una **actividad rompehielo** denominada *“Conozcamos nuestros hábitos”*, donde cada asistente mencionó un hábito saludable y uno de riesgo, promoviendo la reflexión sobre el estilo de vida y su relación con la salud cardiovascular.

b. Socialización teórica

- El profesional de enfermería presentó los **conceptos básicos de hipertensión arterial (HTA) y diabetes mellitus (DM)**, enfatizando la detección temprana, los factores de riesgo modificables y no modificables, y los síntomas de alarma.
- Se utilizó como guía la **estrategia HEARTS** y los materiales educativos del **Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS)**, incluyendo la **cartilla “Familias Saludables”** (páginas 2 y 10).
- Se explicó el **uso de la aplicación móvil y el enlace web “Conoce tu riesgo, peso saludable”**, demostrando cómo cualquier persona puede calcular su riesgo cardiovascular y recibir recomendaciones específicas.

c. Práctica guiada

- Se orientó a los participantes en la **técnica correcta de toma de presión arterial** utilizando tensiómetros digitales.
- El personal de enfermería supervisó la práctica individual, asegurando el conocimiento de los pasos básicos: posición adecuada del usuario, colocación del manguito, lectura y registro de la cifra tensional.
- Se enfatizó que valores **mayores o iguales a 140/90 mmHg** son indicativos de cifras tensionales elevadas, lo cual amerita valoración médica.
- Se realizó el **tamizaje de riesgo cardiovascular** a los 10 facilitadores participantes, registrando resultados y brindando orientaciones individuales de autocuidado.

Explicación del tema:

El área de enfermería explicó de manera clara y comprensible los principales aspectos de las dos patologías abordadas:

A. Diabetes Mellitus (DM)

- Factores de riesgo: prediabetes, sobrepeso, edad mayor de 45 años, antecedentes familiares, sedentarismo, diabetes gestacional o parto de bebés con peso mayor a 9 libras, y pertenencia a grupos étnicos de riesgo.
- Síntomas frecuentes: sed constante, aumento de la micción, hambre excesiva, cansancio, pérdida de peso sin causa aparente, resequedad en la piel, hormigueo en extremidades y visión borrosa.
- Recomendaciones de enfermería: mantener una alimentación balanceada, controlar el peso corporal, realizar actividad física diaria, asistir a controles médicos y realizar tamizajes periódicos.

B. Hipertensión Arterial (HTA)

- Factores de riesgo: edad avanzada, herencia familiar, sobrepeso, sedentarismo, alto consumo de sal, alcohol o tabaco.
- Síntomas frecuentes: dolor de cabeza intenso, mareos, dolor torácico, dificultad respiratoria, náuseas, vómitos y visión borrosa.
- Recomendaciones de enfermería: reducir la ingesta de sal y alcohol, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular, monitorear la presión arterial y asistir a controles preventivos.

Actividad de evaluación:

Para evaluar los conocimientos adquiridos, se aplicó el ejercicio de la **página 10 de la cartilla "Familias Saludables"**, en el cual los participantes identificaron comportamientos saludables y factores de riesgo. Adicionalmente, se revisaron los **mensajes para tamizados y la ficha de resultados**, orientando a los facilitadores sobre su uso en el taller práctico final.

2.Psicología

Inicialmente se ofrece un cordial saludo de bienvenida, se menciona que el espacio buscará fortalecer el bienestar integral, entendiendo que la salud no solo dependerá del cuidado físico, sino también del equilibrio emocional y mental. Durante el taller se trabajará en estrategias de salud mental que contribuirán al control de la hipertensión y la diabetes, dos condiciones que podrán mejorar cuando se aprenda a manejar el estrés, la ansiedad y las situaciones que afectarán el estado emocional. A través de una metodología participativa y reflexiva, se explorarán técnicas sencillas de relajación, autocuidado y hábitos saludables que favorecen una mejor calidad de vida. Se espera que cada participante encuentre herramientas útiles que podrá aplicar en su rutina diaria.

Temas para desarrollar

- Relación entre emociones, estrés y enfermedades crónicas (hipertensión y diabetes).
- Técnicas de manejo del estrés: respiración consciente, relajación y pensamiento positivo.
- Importancia de hábitos saludables: sueño, alimentación, ejercicio y autocuidado emocional.
- Prevención de recaídas: cómo identificar alertas físicas y emocionales.
- Rutinas diarias que ayudan a mejorar la salud mental y física.

Objetivo del taller

El objetivo del taller es fortalecer en los participantes habilidades y estrategias de salud mental que contribuyan al control de la hipertensión y la diabetes. Se busca que los asistentes comprendan cómo las emociones influyen en el cuerpo, para que adopten hábitos saludables y técnicas de manejo del estrés que favorezcan tanto su bienestar emocional como físico. De esta forma, se pretende mejorar la calidad de vida, la adherencia al tratamiento y el autocuidado.

Desarrollo de la actividad

La actividad inicia con una bienvenida y una breve presentación del tema, destacando la importancia del apoyo emocional en el control de enfermedades crónicas. Posteriormente, se realiza un espacio de diálogo donde los participantes pueden compartir experiencias

personales relacionadas con el estrés, la presión alta o los cambios de glucosa. Luego, se desarrolla una explicación guiada con ejemplos cotidianos para facilitar la comprensión. Después de esto, se lleva a cabo una práctica de respiración y relajación que permite reducir tensión y mejorar la concentración. Finalmente, los asistentes elaboran una pequeña lista con acciones de autocuidado que puedan aplicar en su rutina diaria para fortalecer su salud mental y física.

Explicación del tema

Las estrategias de salud mental juegan un papel fundamental en la prevención del aumento de la presión arterial y en el control adecuado de la diabetes. Cuando una persona aprende a manejar el estrés, la preocupación y las emociones intensas, el cuerpo responde de manera más estable y evita reacciones fisiológicas que puedan afectar el corazón y los niveles de glucosa. Una de las estrategias más importantes será la práctica de la respiración consciente, la cual ayudará a disminuir la tensión muscular, regular el ritmo cardíaco y promover una sensación de calma. También se utilizarán ejercicios de relajación y estiramientos suaves para reducir la carga emocional del cuerpo y mejorar la circulación.

El pensamiento positivo será otra herramienta esencial. Reemplazar ideas negativas por mensajes de autocuidado permitirá disminuir la ansiedad y mejorar la autoestima. A esto se sumará la importancia del descanso adecuado, ya que dormir bien evitará la liberación de hormonas que elevan la presión o aumentan la glucosa. Además, se reforzará la adopción de hábitos saludables como realizar actividad física, mantener horarios regulares de alimentación y compartir tiempo con personas que brinden apoyo emocional. Estas acciones ayudarán a que las emociones se mantengan estables, se reduzcan los episodios de estrés y el organismo pueda autorregularse de manera más efectiva.

Finalmente, se incentivará a los participantes a identificar situaciones que generen tensión, enojo o preocupación, para que aprendan a manejarlas antes de que afecten su salud física. El desarrollo de estas estrategias permitirá prevenir descompensaciones, mejorar la calidad de vida y fortalecer la salud mental y física de quienes viven con hipertensión o diabetes. En conjunto, estas prácticas demostrarán que el control emocional es tan importante como los medicamentos y la alimentación, y que cuidar la mente también significa cuidar el cuerpo.

Estrategias de salud mental para controlar la hipertensión y la diabetes

1. **Respiración profunda y consciente:** Ayuda a disminuir la tensión muscular, reducir el ritmo cardíaco y controlar la ansiedad. Respirar lento y profundo envía señales de calma al cuerpo.

2. **Relajación y estiramientos suaves:** La relajación muscular, la meditación o el estiramiento reducen el estrés acumulado, mejoran la circulación y favorecen un estado de tranquilidad.

3. **Pensamiento positivo y manejo de emociones:** Cambiar ideas negativas por pensamientos de autoapoyo disminuye la preocupación y el estrés, evitando reacciones que pueden elevar la presión o afectar la glucosa.

4. **Buen descanso y hábitos de sueño:** Dormir bien regula hormonas relacionadas con el estrés. La falta de sueño puede aumentar la presión arterial y descontrolar el azúcar.

5. **Rutinas de actividad física:** Caminar, bailar o hacer ejercicio suave mejora el estado de ánimo, libera tensión y ayuda a regular la circulación y el metabolismo.

6. **Alimentación consciente:** Comer a las horas establecidas y evitar atracones relacionados con la ansiedad ayuda a mantener la glucosa estable y a prevenir elevaciones de presión.

7. **Técnicas de afrontamiento del estrés:** Conversar con alguien de confianza, escribir sentimientos, escuchar música relajante o practicar hobbies ayuda a liberar emociones de manera saludable.

8. **Organización del tiempo y de actividades diarias:** Mantener una rutina evita el agotamiento mental y reduce la sensación de carga emocional, lo que ayuda a mantener estable el cuerpo.

9. **Evitar discusiones o ambientes de conflicto:** Las situaciones de enojo o estrés intenso pueden elevar la presión de forma inmediata, por eso se recomienda retirarse, respirar y responder con calma.

10. **Búsqueda de apoyo emocional o psicológico:** Participar en grupos de apoyo, terapias o consejería ayuda a manejar el miedo, la frustración, la depresión o la tensión relacionada con la enfermedad.

Actividad de evaluación

Para evaluar la participación y el aprendizaje, se realizará una breve reflexión donde cada participante compartirá una técnica aprendida y mencionará cómo puede aplicarla en su vida cotidiana. Además, se solicitará que identifiquen un cambio o hábito saludable que estén dispuestos a implementar durante la semana, como caminar, dormir mejor, evitar discusiones o practicar la respiración consciente. Finalmente, se verificará que los asistentes puedan repetir el ejercicio de relajación explicado durante el taller, demostrando que comprendieron la actividad y pueden hacerla de manera autónoma.

Conclusiones:

- ✔ El desarrollo de este taller permitió evidenciar la importancia de fortalecer los conocimientos de los facilitadores sobre las enfermedades crónicas no transmisibles, en especial la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, como condiciones de alta prevalencia y de gran impacto en la salud pública. A través del espacio educativo, se logró una apropiación significativa de los conceptos básicos, los factores de riesgo y las principales manifestaciones clínicas que caracterizan ambas patologías,

generando en los participantes una reflexión sobre la necesidad de adoptar estilos de vida saludables que contribuyan a la prevención y el control del riesgo cardiovascular.

- ✔ Desde el área de enfermería, se destacó el papel fundamental del profesional como agente educativo, promotor del autocuidado y orientador en el manejo adecuado de herramientas de tamizaje. La práctica de la toma de presión arterial con tensiómetro digital permitió reforzar habilidades técnicas esenciales en los facilitadores, garantizando la correcta medición, interpretación y registro de las cifras tensionales. Este proceso práctico contribuyó a fortalecer la capacidad de respuesta de los líderes comunitarios en la identificación temprana de alteraciones tensionales y en la promoción de la atención oportuna en los servicios de salud.

- ✔ El uso de la aplicación móvil y el enlace web **"Conoce tu riesgo, peso saludable"** constituyó un complemento innovador que permitió a los asistentes familiarizarse con herramientas tecnológicas de apoyo al autocuidado. A través de esta herramienta, los participantes pudieron calcular su riesgo de hipertensión y diabetes, lo que generó un mayor compromiso con la vigilancia individual de su estado de salud y con la adopción de medidas preventivas basadas en la evidencia.

- ✔ Asimismo, la integración de la **cartilla "Familias Saludables"** como recurso pedagógico favoreció el aprendizaje activo, la comprensión de los contenidos y la identificación de prácticas saludables dentro del núcleo familiar. La utilización de los ejercicios de las páginas 2 y 10 facilitó la participación, la autoevaluación del conocimiento adquirido y la proyección del aprendizaje hacia las actividades comunitarias.

- ✔ En términos generales, el taller cumplió con los objetivos propuestos al fortalecer los conocimientos teóricos y prácticos de los facilitadores, promover la detección temprana del riesgo cardiovascular y fomentar la cultura de prevención. Los asistentes manifestaron gran interés y participación activa durante las dinámicas, demostrando apropiación del tema y compromiso con su réplica en los espacios comunitarios.

- ✔ Desde el área de psicología, el taller favoreció la comprensión del impacto emocional y conductual que tienen los hábitos de vida sobre la salud física, en especial en la aparición o agravamiento de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes mellitus. A través de las dinámicas grupales, se promovió la reflexión sobre la responsabilidad individual frente al autocuidado y la toma de decisiones saludables, fortaleciendo la motivación y el compromiso de los participantes con el cambio de conductas de riesgo.

- ✔ Se evidenció una adecuada disposición para el aprendizaje y un ambiente participativo que facilitó la expresión de experiencias personales relacionadas con el manejo del estrés, la alimentación y la actividad física. Estos elementos fueron abordados desde la psicoeducación, resaltando la relación entre las emociones, el estilo de vida y el bienestar general.

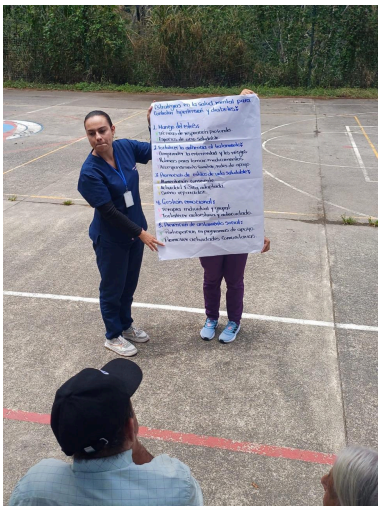
- ✔ El trabajo interdisciplinario entre enfermería y psicología permitió un abordaje integral del tema, potenciando la comprensión del proceso salud–enfermedad desde las dimensiones biológica, emocional y social.

- ✔ En conclusión, el taller contribuyó a fortalecer factores protectores como la autoeficacia, la conciencia del riesgo y la adherencia a conductas saludables, generando en los participantes una actitud más proactiva hacia el cuidado de su salud y la de sus familias.

Observaciones:







Acciones de canalización en estrategia del PIC

Descripción de la canalización o derivación:

- Se canalizan 5 participantes a atención del adulto debido a alteraciones en el Índice de masa corporal
- Una de ellas con riesgo medio de desarrollar diabetes y otro de ellos con riesgo alto de desarrollar diabetes según la escala FINDRISC.

Se adjunta listado de asistencia

DATOS PROFESIONAL RESPONSABLE:



ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
ENFERMERA JEFE
TP: 65884



MARY YULIETH RAMÍREZ GALLEGO
PSICÓLOGA
TP:292930