

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Centro Dia
Fecha	25 de Noviembre de 2025
Tema	Prevención Enfermedades crónicas no transmisibles
Entorno	Comunitario
Objetivo	Fortalecer los conocimientos, habilidades y prácticas de autocuidado de la población adulta mayor del municipio de Silvania para la prevención, identificación y adecuado manejo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), mediante estrategias pedagógicas participativas que promuevan el reconocimiento de factores de riesgo, la adopción de estilos de vida saludable y la articulación con los servicios de salud disponibles en el territorio
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Nazly Diaz Herrera
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	52777364
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. Descripción de la población asistente:

La actividad contó con la participación de personas adultas mayores residentes en diferentes sectores urbanos y rurales del municipio de Silvania. El grupo asistente estuvo conformado por hombres y mujeres entre los 60 y 85 años, algunos de ellos con diagnósticos previos relacionados con enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, artrosis, obesidad, dislipidemias y enfermedades cardiovasculares.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

La población se caracterizó por presentar:

- Diversos niveles de escolaridad y alfabetización en salud.
- Variabilidad en el acceso a servicios médicos y programas de prevención.
- Interés en conocer estrategias de autocuidado y hábitos de vida saludable.
- Presencia de cuidadores informales acompañando a algunos participantes.
- Dificultades reportadas en adherencia al tratamiento y control periódico.
- Limitaciones funcionales asociadas a movilidad o visión, propias del ciclo vital.

Esta conformación poblacional permitió desarrollar un taller centrado en la educación para la salud, fortalecimiento de factores protectores y apropiación comunitaria del autocuidado.

2. Metodología de la actividad realizada

El taller se desarrolló bajo una metodología participativa y pedagógica, enfocada en la comprensión de las ECNT, el reconocimiento de factores de riesgo y la adopción de prácticas de autocuidado. Se aplicó una estrategia que combinó:

- Dinámicas lúdicas para activar la participación.
- Explicación conceptual simplificada sobre las ECNT.
- Discusión guiada sobre experiencias y barreras.
- Ejercicios prácticos de autocuidado (alimentación, movimiento, adherencia terapéutica).
- Construcción colectiva de compromisos de bienestar.

Se empleo un en lenguaje claro adecuado a la población adulto mayor

2.1 Actividad lúdica ampliada

Objetivo: Identificar de manera dinámica los factores de riesgo modificables y no modificables asociados a las ECNT.

Desarrollo:

1. Se formaron dos grupos:
 - Factores de riesgo modificables: sedentarismo, mala alimentación, consumo de sal, azúcar o grasas, tabaquismo, consumo de alcohol, estrés, exceso de peso.
 - Factores de riesgo no modificables: edad, herencia familiar, sexo, antecedentes personales.
2. Cada participante recibió una tarjeta con un factor de riesgo.
3. Los grupos debían colocar las tarjetas en el lugar correcto de un tablero dividido en dos columnas.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

4. Se discutió en plenaria por qué cada factor pertenece a su categoría y cómo influye en el desarrollo de ECNT.
5. Para finalizar, cada participante eligió un factor de riesgo modificable que se compromete a trabajar durante las próximas semanas.

Esta dinámica permitió que la población comprendiera las causas de las enfermedades crónicas desde su experiencia cotidiana.

2.2 Explicación del tema

Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en adultos mayores

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son patologías de larga duración, progresión lenta y generalmente asociadas a factores de riesgo acumulados a lo largo de la vida. Incluyen la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, dislipidemias, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), obesidad y algunos tipos de cáncer. En el adulto mayor, estas enfermedades constituyen una de las principales causas de morbilidad y disminución de la calidad de vida.

Durante la explicación del tema se desarrollaron los siguientes aspectos:

1. Comprensión del concepto de ECNT

Se explicó que las ECNT no se transmiten de persona a persona y suelen estar relacionadas con hábitos de vida y condiciones socioambientales, tales como:

- Alimentación inadecuada
- Sedentarismo
- Consumo de tabaco o alcohol
- Estrés crónico
- Sobrepeso u obesidad
- Falta de controles médicos periódicos

Se hizo énfasis en que, aunque no siempre se pueden “curar”, sí son controlables y prevenibles.

2. Importancia de las ECNT en el adulto mayor

Se abordó que el envejecimiento conlleva:

- Cambios en la función cardiovascular y metabólica
- Mayor susceptibilidad a la hipertensión y diabetes
- Disminución de la masa muscular y movilidad

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- Mayor riesgo de complicaciones cuando hay descontrol de la enfermedad

También se resaltó que el adulto mayor debe recibir acompañamiento familiar e institucional para mantener controles regulares, adherencia al tratamiento y hábitos saludables.

3. Signos de alarma y complicaciones frecuentes

Se enseñaron señales que requieren atención inmediata:

- Dolor torácico o palpitaciones
- Mareo, desvanecimiento o visión borrosa
- Glucosa elevada de forma continua
- Presión arterial mayor a 140/90 mmHg de manera reiterada
- Falta de aire en reposo
- Edema en extremidades
- Cambios en el estado cognitivo o confusión

Se explicó que el reconocimiento oportuno de estos signos previene complicaciones como infartos, accidentes cerebrovasculares, daño renal y deterioro funcional.

4. Factores de riesgo en el municipio de Silvania

Con base en la caracterización comunitaria previa, se identificaron factores presentes en población adulto mayor local:

- Alto consumo de sal y alimentos procesados
- Bajos niveles de actividad física diaria
- Ausencia de rutinas sistemáticas de control de presión arterial y glucosa
- Acceso limitado a servicios de salud por razones de movilidad o distancia
- Soledad, estrés y afectaciones emocionales
- Baja adherencia a tratamientos cardiovasculares o metabólicos

Estos hallazgos justifican la necesidad del taller y orientan las rutas de intervención.

Recomendaciones de autocuidado

Se ampliaron recomendaciones prácticas para el manejo y prevención de ECNT:

- Mantener una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y proteínas magras
- Disminuir el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas
- Realizar actividad física moderada adaptada a la capacidad funcional

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- Mantener hidratación adecuada
- Cumplir con la medicación prescrita
- Asistir a controles médicos periódicos
- Dormir adecuadamente y manejar el estrés
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco
- Mantener redes de apoyo familiares y comunitarias

La explicación fue desarrollada en lenguaje accesible, apoyada con material visual para facilitar la comprensión del adulto mayor.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Cartelera con el fin de realizar un mapa comunitario de factores de riesgo
- Tarjetas de mitos y realidades.
- Rotafolio y marcadores.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

- ¿Cómo solicitar citas médicas más rápido?
- ¿Qué hacer cuando no hay disponibilidad de especialistas?
- ¿Hay jornadas de control cercanas a las veredas?

Medicación y adherencia al tratamiento

- ¿En qué horario deben tomarse los medicamentos?
- ¿Qué efectos secundarios son normales y cuáles no?
- ¿Qué hacer si no entregan todos los medicamentos en la IPS?

Signos de alarma

- ¿Cómo identificar una descompensación por hipertensión o diabetes?
- ¿Cuándo es necesario acudir de urgencia?
- ¿Qué síntomas requieren atención inmediata?

Alimentación y hábitos saludables

- ¿Qué alimentos son recomendados o restringidos para ECNT?
- ¿Cómo comer saludable con poco presupuesto?
- ¿Qué tipo de ejercicio es seguro para adultos mayores?

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Salud mental y bienestar emocional

- ¿Cómo manejar el estrés y la ansiedad por la enfermedad?
- ¿Dónde recibir apoyo psicológico gratuito?

Rol del cuidador

- ¿Qué recomendaciones debe seguir un cuidador?
- ¿Cómo evitar el agotamiento físico o emocional del cuidador?

Información sobre programas locales

- ¿Qué actividades gratuitas existen para adultos mayores?
- ¿Dónde obtener apoyo para control de presión arterial y glucosa?
- ¿Cómo vincularse a programas de actividad física y recreación?

3. Conclusiones y recomendaciones

- La población adulto mayor demostró un alto interés y necesidad de información sobre ECNT, evidenciando que el conocimiento empodera y favorece la toma de decisiones informadas sobre su salud.
- Se identificó que la mayoría de los participantes reconocen padecer una o más ECNT, pero presentan dificultades en el seguimiento adecuado de tratamientos, lo cual incrementa el riesgo de complicaciones.
- El taller permitió observar barreras significativas en el acceso a servicios de salud, relacionadas con movilidad limitada, dificultad para asistir a controles y desconocimiento de rutas de atención disponibles en el municipio.
- Las ECNT afectan no solo la salud física, sino también la capacidad funcional, mental y social del adulto mayor. Durante la actividad se evidenció preocupación por la pérdida de autonomía, el dolor crónico, la dependencia y el aislamiento social.
- La dinámica lúdica y el diálogo participativo facilitaron que los asistentes identificaran sus propios factores de riesgo modificables, lo cual es fundamental para diseñar intervenciones personalizadas y comunitarias.
- Se resalta la importancia de la articulación intersectorial (salud, desarrollo social, deporte, adulto mayor) para lograr intervenciones sostenibles, ya que el adulto mayor requiere acompañamiento continuo y políticas coherentes.
- Fue evidente la necesidad de fortalecer programas de promoción y prevención, especialmente en actividad física adaptada, educación alimentaria, salud mental, adherencia al tratamiento y control periódico.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- El taller permitió consolidar una base de información para la planeación territorial, aportando insumos para la formulación de estrategias diferenciales dirigidas al adulto mayor en el municipio de Silvania.

4. Registro Fotográfico

