Lugar	Comunidad de cuidado los Robles
Fecha	14/11/2024 2:40 p.m. – 3:40 p.m.
Tema	Hipertensión arterial – manejo de la sal
Desarrollo	Orden del día 1. INTRODUCCIÓN 2. OBJETIVOS 3. METODOLOGIA 4. MATERIALES 5. COMPROMISOS 1. INTRODUCCION: La Hipertensión Arterial es el factor de riesgo más importante para la enfermedad cardiocerebrovascular, y a menudo se asocia con otros factores de riesgo bien conocidos tales como dieta, elevación de lípidos sanguíneos, obesidad, tabaquismo, Diabetes Mellitus e inactividad física (sedentarismo). 2. OBJETIVO: Conseguir que las personas mayores aprendan conceptos relacionados con hipertensión arterial, sus síntomas más frecuentes, tratamiento farmacológico, y estilos de vida que deben modificarse para evitar que la enfermedad aparezca o progrese. 3. METODOLOGIA: Se inicia la actividad realizando calentamiento con movimientos suaves, iniciando con el cuello, siguiendo con los hombros, pasando a la cintura, cadera y, terminando en los tobillos. Luego se aumenta la frecuencia cardiaca con movimientos más rítmicos, poco a poco se aumenta la intensidad, se realizan movimientos que se repiten durante un minuto, después se disminuye lentamente la frecuencia cardiaca y se termina con estiramientos. Al inicio de la charla educativa se pregunta a las personas si saben cual es la causa de la hipertensión arterial, si conocen los componentes de la sal de mesa, que se utiliza cotidianamente. Seguidamente se proyecta un video, en el cual se explica como la hipertensión arterial afecta la salud de las personas. También se explica que órganos son los que sufren deterioro en caso de que la enfermedad no sea controlada. **DEFINICION DE LA HIPERTENSION ARTERIAL** La hipertensión arterial se define como el nivel de presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual a 140 mm Hg, o como el nivel de presión arterial diastólica

(PAD) mayor o igual a 90 mm Hg. Cuando la presión arterial sistólica (PAS) es igual o mayor a 160 mmHg, generalmente en personas mayores de 60 años, se considera hipertensión sistólica y es un factor de riesgo para enfermedad cardiocerebrovascular.

COMPLICACIONES: La presión arterial y el deterioro de órganos debe evaluarse por separado, puesto que puede encontrarse presiones muy elevadas sin lesión de órganos, y por el contrario la lesión de órganos puede darse con una moderada elevación de la presión arterial.

TRATAMIENTO Una vez establecido el diagnóstico definitivo de hipertensión arterial, el tratamiento de elección puede ser no farmacológico o farmacológico de acuerdo al estado de la hipertensión y los factores de riesgo asociados.

Cuando se va a iniciar tratamiento la persona debe ser informada ampliamente sobre la hipertensión arterial, cuáles son las cifras de presión arterial que maneja, cuáles son los factores de riesgo identificados, cuáles son las acciones protectoras, el tratamiento, los efectos secundarios y las posibles complicaciones. Es importante en el tratamiento de la hipertensión arterial disponer de un equipo de salud interdisciplinario (médico, personal de enfermería, nutricionista, psicólogos, etc.), capacitados y comprometidos en la educación, detección temprana y atención oportuna de la hipertensión arterial El tratamiento de la hipertensión arterial en estados 1, 2 y 3 esta determinado por el grado de presión arterial, la presencia o ausencia de lesión de órgano blanco y la presencia o ausencia de factores de riesgo.

Al finalizar se retroalimenta la información, se aclaran dudas y se vuelve a preguntar sobre síntomas, órganos blanco, y estilos de vida modificables que se deben seguir para evitar complicaciones.

4. MATERIALES: Televisor, red de internet, computador

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa planilla de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Se establece nueva reunión para el mes de diciembre.		
Elaboró	Gloria Villalobos - nutricionista.		

Evidencia fotográfica Estrategia Comunidad de cuidado los Robles Estrategia IEC 14/11/2024





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: 14 de noviembre de 2024 | POBLACION OBJETO: **Personas mayores** | SERVICIO SOCIAL: **Comunidad de cuidado**

TEMA: Hipertensión arterial | No. PERSONAS CAPACITADAS: 21 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: **Gloria Angelica Villalobos** | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: **Nutricionista**

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Santafe	C.C.	79.103.816	Fabio	Saul	Salamanca	Rozo			X	Fabio
2	Santafé	C.C.	23.478.221	Carmen	Elisa	Villamil	Gómez		X		
3	Santafé	C.C.	20.343.416	Carmen		Berbesí	Bello		X		Carmen Berbesí
4	Santafé	C.C.	79.183952	Martín		Ramos				X	No firma
5	Santafé	C.C.	19136954	Salvador		Caucha				X	
6	Santafé	C.C.	23519075	Benita		Lopez	deGomezaqoira		X		No firma
7	Santafé	C.C.	20165581	Maria	Stella	Barragán	deIdoate		X		
8	Santafé	C.C.	17150952	Guillermo		Moreno	Fonseca				Guillermo M.
9	Santafé	C.C.	1013668244	Gloria		Betancourt					No firma
10	Santafé	C.C.	27197197	Hermindo		Cancimance					No firma
11	Santafé	C.C.	1815213359	Raul		Osorio	Lampira				Raul Oso
12	Santafé	C.C.	79142096	Neftalí		Rodriguez					
13	Santafé	C.C.	19446967	Rafael	Alberto	Castellanos	Blanco				
14	Santafé	C.C.	24	Paulina		Mesa					No firma
15	Santafé	C.C.		Hector	José	Monroy	Ardila				
16	Santafé	C.C.		Pola		Cuellar	Lagos				Pola cuellar
17	Santafé	C.C.		Juvenal		Rodriguez	Cañas				No firma
18	Santafé	C.C.		Elizabeth		Bedoya	Bedoya				Elizabeth Bedoya
19	Santafé	C.C.		Myriam		Pinzón	Cortés				B. Myriam
20	Santafé	C.C.		Blanca		Arevalo					No firma
21	Santafé	C.C.		Elsa		Parra					No firma
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											

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

Scanned with CamScanner