Lugar	*Cuidado Transitorio Antonia Santos*
Fecha	*12/11/2025 – 02 PM – 03 PM*
Tema	*Articulación Sub Red (Enfermedades cardiovasculares)*
Desarrollo	***OBJETIVO*** *Fomentar estilos de vida saludables en la población para reducir la incidencia de factores de riesgo cardiovascular mediante la educación en salud y la promoción de hábitos saludables.* ***OBJETIVOS ESPECIFICOS:*** *● Fomentar hábitos de alimentación saludable, reduciendo el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas, e incrementando la ingesta de frutas, verduras y fibra.* *● Concientizar a la población sobre los signos de alarma de infarto y accidente cerebrovascular para favorecer la atención médica temprana.* *● Promover la práctica regular de actividad física en la población, incentivando al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.* *● Incentivar el control periódico de presión arterial, niveles de glucosa y colesterol como parte de la detección temprana de riesgos cardiovasculares.* ***Actividad rompe hielo:*** *Ejercicios de respiración y estiramiento muscular* *Se realizan ejercicios guiados por el equipo, implementando estiramientos musculares de tren superior e inferior, incluyendo biceps, triceps, pectoral mayor, dorsal ancho, flexores y extensores del carpo, cuádriceps y gastrocnemios, durante 15 segundos en grupos musculares pequeños y 30 segundos en grupos musculares grandes. Adicional se guia en ejercicios de respiración, indicando a los participantes a inhalar por la nariz en 4 tiempos, Sostener 2 segundos, Exhalar por la boca en 6 tiempos, Repetir 3 veces.* ***RIESGOS CARDIOVASCULARES*** *es la probabilidad que tiene una persona de desarrollar una enfermedad del corazón o los vasos sanguíneos, como un infarto o un accidente cerebrovascular. Este riesgo aumenta por la presencia de factores como el tabaquismo, el colesterol alto, la hipertensión, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo, la mala alimentación, la edad, el género y los antecedentes familiares. La identificación de estos factores permite tomar medidas para reducirlos y, con ello, disminuir la posibilidad de sufrir un evento cardiovascular grave.* ***Tipos comunes de enfermedades cardiovasculares:*** *- Enfermedad de las arterias coronarias: Estrechamiento de las arterias que*

suministran sangre al corazón debido a la acumulación de placa. Desarrollo de la actividad

- Ataque cardíaco: Obstrucción del flujo sanguíneo a una parte del corazón, lo que daña el tejido cardíaco.

- Accidente cerebrovascular (ACV): Obstrucción o rotura de un vaso sanguíneo en el cerebro, que impide que llegue suficiente sangre y oxígeno a una parte del cerebro.

- Arritmias: Latidos cardíacos irregulares.

- Insuficiencia cardíaca: El corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

- Hipertensión arterial: Presión arterial alta que daña los vasos sanguíneos con el tiempo.

- Enfermedad de las válvulas cardíacas: Problemas con las válvulas del corazón que impiden un flujo sanguíneo adecuado.

❖***Factores de Riesgo Cardiovascular***

Estos son elementos que, al ser presentes, aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

❖ ***Factores modificables (cambios en el estilo de vida):***

● *Tabaquismo: El consumo de tabaco es un factor de riesgo importante.*

● *Mala alimentación: Una dieta inadecuada puede aumentar el riesgo.*

● *Sedentarismo: La falta de actividad física regular incrementa el riesgo.*

● *Consumo de alcohol: El consumo nocivo de alcohol está asociado con problemas cardiovasculares.*

● *Estrés: El estrés crónico es un factor que puede intensificar el riesgo.*

● *Obesidad y sobrepeso: La acumulación excesiva de grasa corporal se considera un factor de riesgo importante.*

❖ ***Factores de riesgo clínicos:***

● *Hipertensión arterial: Presión arterial alta*

● *Colesterol alto (dislipidemia): Niveles elevados de colesterol en la sangre.*

● *Diabetes Mellitus: Niveles altos de azúcar en la sangre.*

❖ *Factores no modificables:*

● *Edad: El riesgo de enfermedades cardiovasculares tiende a aumentar con la edad.*

● *Género: Ciertos géneros pueden tener un riesgo cardiovascular diferente.*

● *Antecedentes familiares: La genética juega un papel en el riesgo.*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

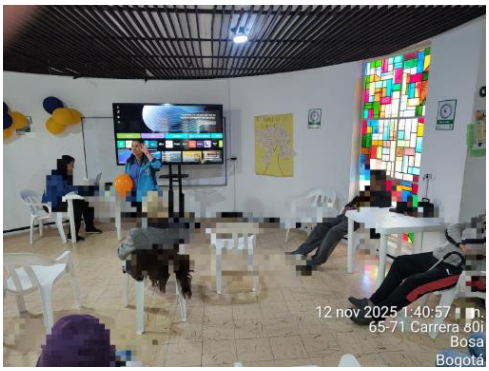
Después de la actividad rompe hielo, se inicia la actividad central, que consiste en una charla dinámica y participativa sobre las enfermedades cardiovasculares. En esta se abordan los principales factores de riesgo y las acciones preventivas, con el propósito de que los participantes reconozcan medidas concretas para reducir la posibilidad de desarrollar estas enfermedades. Al finalizar la charla, se entrega a cada asistente un lápiz y una hoja con un crucigrama de 11 palabras relacionadas con el tema principal, el cual deberán resolver aplicando los conocimientos adquiridos durante la sesión. Se finaliza sesión con recomendaciones frente al Covid-19 en donde se mantengan las medidas de prevención como uso de tapabocas, lavado de manos cada 3 horas, desinfección de objetos y distanciamiento físico. Vigilar signos de alarma como fiebre mayor a 38°C, fatiga, dificultad para respirar, presión en el pecho, perdida del gusto y/o olfato, en caso de presentar síntomas implementar la estrategia DAR; además se menciona la importancia de completar el esquema de vacunación para disminuir riesgo de gravedad

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

Al finalizar la actividad se realizará comunicación redundante con los usuarios frente lo realizado con el objetivo de garantizar una apropiación conceptual y fomentar la práctica de estas herramientas.





	  *NOTA: Participan 24 personas mayores y 4 profesionales.*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver anexo FOR-GD-023 Formato listado de asistencia	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No se propone próxima reunión		
Elaboró	*Johan Esneider Huerfano Londoño – Auxiliar de Enfermeria*		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

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: Articulación Subred 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Antonia Santos 3. Fecha y hora: 12-11-2025 2:00PM

4. Nombre responsable: Johan Huertano 5. Dependencia responsable: CCT Antonia Santos

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	Juan Camilo Moreno	CC	700057142	CCT Antonia Santos					
2	Jeremias godoy	CC	58772327	CCT Antonia Santos					
3	maria Forero	CC	23992893	CCT Antonia Santos					
4	Luis Felipe Gonzalez	CC	19210200	CCT Antonia Santos					
5	Efrain medina	CC	19183054	CCT Antonia Santos					
6	Guillermo lopez	CC	7837402	CCT Antonia Santos					
7	Joel morales	CC	19297043	CCT Antonia Santos					
8	Mercedes Puentes	CC	36154592	CCT Antonia Santos					
9	miguel Espitia	CC	79766849	CCT Antonia Santos					
10	Ana Cecilia Arias	CC	39555753	CCT Antonia Santos					
11	Germon soto	CC	19235243	CCT Antonia Santos					
12	Martha Posso	CC	31400953	CCT Antonia Santos					
13	Belista Cortes	CC	41503472	CCT Antonia Santos					
14	Juan angel Bravo	CC	19220104	CCT Antonia Santos					
15	Orlando Moreno	CC	79114077	CCT Antonia Santos					
16	Carlos prado	CC	17110297	CCT Antonia Santos					
17	Myriam Rodriguez	CC	41635329	CCT Antonia Santos					
18	Jose Ignacio Muñoz	CC	3506214	CCT Antonia Santos					
19	Rosa Elena Pardo	CC	41317018	CCT Antonia Santos					
20	Gayetano Lopez	CC	10731125	CCT Antonia Santos					
21	Jose Guillermo Lopez	CC	7837402	CCT Antonia Santos					
22	Waldino montalvo	CC	5805889	CCT Antonia Santos					
23	Rafael Bermudez	CC	19194395	CCT Antonia Santos					
24	Hernando correa	CC	19392232	CCT Antonia Santos					
25	Johan Mauricio Cardenas	CC	1018669866	CCT Antonia Santos	Auxiliar Enfermeria	Contratista	Johanfcardenasg@gmail.com	3205180041	
26	Jeison Lara Martinez	CC	52304848	Subred Sur Hospital	Terapeuta Ocupacional	Contratista	Jeimyworkzo@gmail.com	3005561851	
27	Karen Restrepo	CC	1022385378	Subred Sur Hospital	Ingeniera Ambiental	Contratista	Karenambiental@gmail.com	3005464928	
28	Diana Maria Gamba	CC	1098661787	Subred Sur Hospital	Enfermera	Contratista	dgamba87@uan.edu.co	3003380381	
29									
30									
31									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – 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 o 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 allí 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.