	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

Unidad Operativa: Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita

Componente: Atención integral para el desarrollo humano

Eje de Atención: Cuidado Integral

Línea de Atención: Autocuidado y Bienestar

Nombre de la actividad: Hipertension arterial

5. Fecha de ejecución

12	11	2021	al	12	11	2021

6. Profesional a cargo de la actividad

Aura Maria Garcia Yate

7. OBJETIVO GENERAL

Elevar el nivel de conocimiento de las personas mayores sobre la Hipertension arterial.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1.Definir el concepto de hipertension arterial.
2.Explicar los factores de riesgos y factores protectores.
3.Promover estilos de vida saludable

8. PLANEACION

Esta actividad se programará para el día 12 de noviembre del 2021 de 10:00 a.m. a 11:00 .am. el tema proyectado Hipertension Arterial: se realizara la invitación de la actividad mediante los mecanismos del perifoneo y el voz a voz, motivando a las personas mayores a la participación activa, se apoyara a las personas que no pueden desplazarse al lugar, se dará inicio con la bienvenida y el agradecimiento por asistir y participar, se dan a conocer las normas de bioseguridad que se deben tener para la realización de la actividad, el objetivo de la actividad y el tema a tratar, se les indaga a las personas mayores sobre el conocimiento acerca de la hipertension arterial, factores de riesgos modificable y no modificables, estilos de vida saludable.

Teniendo los conceptos, se expone las caracteristicas de la hipertension arterial, haciéndose énfasis en su definición. Se dará el espacio para que los asistentes resolvieran sus dudas e inquietud respecto al tema, se les comparte imagenes referenetes a los cambios fisicos en los senos para ser observados y luego colorear.

9. DESARROLLO

12/11/2021: la actividad inicia siendo las 10:00 am.se realizó la actividad en la carpa de San Enrique y salon de terapia ocuacional,los cuales se encuentra organizado previamente para que las personas mayores se ubicaran cumpliendo con las normas de bioseguridad, se desplazaron a las personas mayores al sitio, se da el saludo y agradecimiento a las personas asistentes, se dio a conocer el objetivo y el tema de la actividad, y se aplicó un cuestionario verbal sóbre que es la hipertension arterial, factores de riesgo, signos y sintomas, medidas de prevencion y control de cifras artriales, complicaciones y tratamiento de la enfermedad, ya teniendo el tipo de conocimientos previos se dispone a crear dichos conceptos desde la cotidianidad y vivencias de cada persona, se les informa que:

La hipertensión arterial es una de las enfermedades más frecuentes en las personas mayores (su incidencia aumenta con la edad) y se caracteriza porque las cifras habituales de tensión arterial están por encima de 90 mmHg de mínima (diastólica) y de 140 mmHg de máxima (sistólica), siendo esta última la más significativa en las personas de edad avanzada.
Más de la mitad de las personas mayores de 65 años presentan este problema que, por otra parte, debe considerarse como una enfermedad crónica que constituye un importante factor de riesgo cardiovascular y que en muchas ocasiones se asocia a otros en este grupo de población, como es el caso del hipercolesterolemia y la diabetes tipo 2 o diabetes del adulto.

Esta mayor prevalencia en las personas mayores se justifica por el hecho de que las paredes arteriales se endurecen con el envejecimiento, por lo que son menos elásticas y ofrecen una mayor resistencia al flujo sanguíneo, causando la necesidad de que el corazón tenga que bombear la sangre con más fuerza para mantener la circulación de la sangre. El problema de esta patología es que normalmente no produce síntomas y si se mantiene elevada durante un tiempo prolongado puede causar enfermedades graves, como:

- Enfermedades cardiacas.
- Accidentes cardio-cerebrovasculares.
- Arterioesclerosis.
- Demencia cardiovascular.
- Lesiones de la retina.
- Enfermedades que afectan a diferentes órganos (riñones, pulmones, etc.), pudiendo causar la muerte o situaciones de discapacidad severa.

La prioridad en las personas mayores hipertensas es mantener la tensión arterial en cifras normales, mediante un tratamiento farmacológico adecuado para el que se pueden utilizar numerosos tipos de medicamentos (diuréticos, betabloqueantes, inhibidores de la ECA, etc.). Pero no es menos importante el control diario en casa de la tensión arterial y las revisiones periódicas en la consulta del médico, ya que en ocasiones se pueden producir subidas repentinas de la tensión que pueden poner en riesgo la vida del paciente.

FACTORES DE RIESGO

- Edad
- Sexo
- Sedentarismo
- Consumo excesivo de sal.
- Tabaco
- Dislipidemia (colesterol y triglicéridos altos)
- Sobrepeso
- Antecedentes familiares.

Escaneado con CamScanner

SINTOMAS:

- Dolor de cabeza
- Cansancio
- Nauseas
- Vomitos

MEDIDAS DE PREVENCION Y CONTROL DE CIFRAS ARTERIALES

- Disminución consumo de café
- Controlar los niveles de estrés
- Controlar la presión de forma periódica
- Realizar actividad física 3 veces por semana
- Disminuir la ingesta de alcohol
- Abandonar el tabaquismo
- Mejorar la dieta rica en frutas y verduras
- Mantener un peso adecuado

10. EVALUACIÓN

Los participantes de la actividad se presentaron muy atentos y perceptivos a la información e instrucciones dadas sobre el tema a tratado, se identificó interés y acogida y manifestaron agrado a la actividad, pero se conto con poca participación de las personas mayores, así mismo se refuerzan los conocimientos de cada persona mediante prácticas y mecanismos de aprendizaje enfocados los hábitos de vida saludables ya que influyen de manera positiva a la salud de las personas. Se proyecta continuar con actividades educativas de su interés. Se conto con la participación de 22 personas mayores.

11. RECURSOS

Rotafolio
Imágenes

Enfermera

12. EVIDENCIAS

Se adjunta evidencias de Registro fotográficos de la actividad

AURA MARIA GARCIA YATE
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

HNA. ELIA EDIT MENDOZA AVILEZ.
14. Nombre y firma del Coordinador

MARIA LIGIA GIRALDO

CARLOS EDUARDO ARROYO CORTES

EMIRO ABRIL NIÑO
15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO







Escaneado con CamScanner