ACTA N° 130

FECHA: Bogotá, marzo, 19 de 2024.

HORA: 2:00 p.m. -3:00 p.m.

LUGAR: Comunidad de cuidado gratitud

TEMA: Dia mundial del riñón

ASISTENTES:

Personas mayores de la comunidad de cuidado

Talento humano de la comunidad de cuidado

ORDEN DEL DÍA:

1. Convocatoria a la reunión
2. Aplicación al pretest
3. Socialización del tema a tratar
4. Reflexión
5. Juego de unir columnas
6. Aplicación del postest
7. Cierre.

OBJETIVO:

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado, habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

METODOLOGÍA:

Se convoca a los participantes al espacio común del primer piso de la comunidad de cuidado gratitud, donde en un primer momento se realiza la introducción al tema y el pretest, posteriormente se realiza la explicación del tema a tratar, a continuación, se brinda un espacio de reflexión para los participantes, se realiza una actividad que consiste en unir columnas y se aplica el postest.

INTRODUCCIÓN:

El jueves 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Riñón, con el fin concientizar sobre la importancia de la salud renal y para reducir la frecuencia y el impacto de la enfermedad renal y sus problemas asociados de salud.

Bajo el lema “Salud renal para todos: avanzando a un acceso equitativo a atención y práctica farmacológica óptima”, este año se pretende generar comportamientos preventivos, consciencia sobre los factores de riesgo y sobre cómo vivir con una enfermedad renal.

En la fecha se resaltan las Reglas de Oro elaboradas para el cuidado de la salud renal, las cuales contemplan la realización de actividad física, el control del azúcar en sangre y de la presión arterial, el cuidado en la alimentación, la hidratación y el chequeo de sangre y orina.

Estas reglas son también aplicables para las personas que tienen algún grado de enfermedad renal, con la salvedad que la cantidad de hidratación, la alimentación y los controles periódicos deben ser monitoreados, ajustados y controlados por sus médicos o médicas tratantes.

Las Reglas de oro se explican a continuación:

1. Mantenerse en forma y activo

La actividad física no solo cuida de tus riñones, sino de todo tu cuerpo. Al moverte más, le haces bien a tu corazón, pulmones, arterias etc. Además de que liberas hormonas de la felicidad que harán que te sientas bien. Con actividad física le ayudas a tu cuerpo a mantener su peso saludable y mejoras su capacidad física, haciéndote más fuerte ante las enfermedades y fortaleciendo tus defensas. Es recomendable hacer al menos 100 minutos a la semana de ejercicio, lo que es menos de 20 minutos diarios.

La actividad física no necesariamente implica deporte: el hecho de caminar más, de preferir escaleras y no usar el ascensor, el salir a jugar con tus hijos o tu perro a un parque, cualquier cosa que haga que tu corazón lata más fuerte cuenta como actividad física.

2. Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre

La diabetes es la principal causa de falla renal y diálisis en el mundo, por lo que es importante evitar su desarrollo o si ya la tienes, mantenerla controlada.
Si eres diabético, debes hacer juiciosamente seguimiento de tus glucometrías para corregir las dosis de tus medicamentos de forma adecuada, si no sufres de diabetes, es importante hacerte chequeo anual de glicemia para ver si tienes riesgo de padecerla y poder iniciar manejo a tiempo. Esto es especialmente importante en personas que tengan antecedente de familiares con diabetes.

3. Monitorear tu presión arterial

La hipertensión arterial no da síntomas, por lo que la única forma de saber si eres hipertenso es midiendo la presión arterial con un tensiómetro. Es importante que en cada oportunidad que tengas, realices esta medición y que sepas cuando es anormal el resultado.
Los valores normales se ubican generalmente en menos de 120/80. Si son más altos, posiblemente te estás volviendo hipertenso y requieras una consulta médica para determinar si necesitas tratamiento.
En las personas con hipertensión ya diagnosticada, es importante tomarse la tensión arterial para saber si el tratamiento está siendo adecuado o si hay que ajustar dosis. Es muy útil que cada vez que te tomes la tensión arterial, anotes en un cuadernillo el valor para que en tu siguiente control médico tengas varias mediciones.
Los tratamientos para la tensión arterial, se deben tomar juiciosamente para que la tensión se mantenga normal y evitar que dañe los órganos.

4. Comer saludablemente y mantener tu peso bajo control

Comiendo saludablemente te mantendrás sano y no es un tema necesariamente caro. Es muy importante que comas alimentos frescos idealmente sin preservantes, ricos en colores vivos: frutas y vegetales frescos.
Las harinas y los dulces son rápidamente convertidos por el cuerpo en grasa que se va a acumular en tu cuerpo, en tus arterias, tu corazón y tu hígado y eso termina afectando tu salud.
Se recomienda que la mitad de tu plato sea de verduras o fruta y la otra mitad repartido entre proteínas sanas (carne sin grasa, huevos, granos) y leguminosas o granos.

5. Mantener una ingesta de líquidos saludables

Un adulto en promedio debe tomar 1 litro de agua al día para mantenerse saludable, y esa cantidad se debe aumentar en casos de deshidratación como en casos de diarrea, vómito, fiebre o en casos de sudoración excesiva como deporte y períodos muy largos bajo el sol.
Los riñones están encargados de eliminar el agua en exceso del cuerpo, por eso, tomar agua ayuda para que funcionen adecuadamente, preferiblemente agua fresca ya que las bebidas empacadas (gaseosas, té en botella, etc) tiene azúcar y preservantes que no son saludables.
Si sufres enfermedades cardíacas y tienes restricción de agua por tu médico, es importante que vigiles tu peso diariamente para ver si estás reteniendo líquido o si te estás deshidratando con tus medicamentos para la falla cardíaca.

6. No fumar

El cigarrillo y el tabaco producen cáncer de vejiga y riñon, aceleran el envejecimiento de los órganos y las arterias y producen enfermedades pulmonares. Como los riñones están hechos de miles de arterias, el cigarrillo los afecta volviéndolos duros y rígidos lo que hace que la presión arterial aumente progresivamente dañando la función renal. Además, son una de las principales causas de enfermedades pulmonares (con necesidad de uso de oxígeno permanente) y de infartos y falla cardíaca.

7. No automedicarse

Los riñones son los filtros del cuerpo que hacen la eliminación de los desechos, por ellos pasa toda la sangre, y medicamentos que tomamos para ser filtrados de las toxinas. Hay algunos medicamentos y sustancias (por ejemplo, remedios naturistas) que dañan los riñones, sobre todo cuando son tomados sin control, por tiempo prolongado o en dosis altas. Algunas personas tienen enfermedades renales sin saberlo y el tomar sustancias tóxicas puede empeorar el daño renal.

8. Realizar revisión periódica de la función renal si tiene uno o mas factores de riesgo.

DESARROLLO:

1. Se realiza convocatoria a la reunión, previamente anunciada en el cronograma de actividades.

2. Se realiza la aplicación del pretest obteniéndose los siguientes resultados:

   - Responda falso o verdadero: Los riñones filtran colesterol.

     Verdadero: 5
     Falso: 3
     No responde: 9

   - Aumentar la ingesta de proteína puede ser beneficioso para el riñón.

     Verdadero: 3
     Falso: 8
     No responde: 6

   - Mencione cual es la principal causa de enfermedad renal: se obtuvieron diferentes respuestas las cuales se exponen a continuación.

     Consumo de sal
     Consumo de azúcar
     Cosumo de granos
     Falta de hidratación

3. Se realiza la socialización del tema a tratar dando a conocer la información dispuesta por la página web oficial del World Kidney Day, donde se menciona que es la enfermedad renal, cuales pueden ser las consecuencias en la salud al tener un diagnostico de enfermedad renal y las 8 reglas de oro que se deben seguir para prevenir el desarrollo de

la enfermedad renal o el rápido avance de la patología, de igual manera se proyectan videos relacionados con la celebración del día mundial del riñón.

4. Se da lugar a un espacio reflexivo para que las personas mayores puedan compartir sus opiniones y pensamientos acerca del tema abordado, de igual manera surgen dudas acerca de la terapia de remplazo renal y del impacto de la alimentación en el desarrollo de las diferentes etapas de la enfermedad renal.

5. Se lleva a cabo una dinámica que consiste en unir columnas de acuerdo con la información compartida previamente con todos los participantes.

6. Se realiza aplicación del postest.

   - Responda falso o verdadero: Los riñones filtran colesterol.

     Verdadero:0
     Falso: 11
     No responde: 6

   - Aumentar la ingesta de proteína puede ser beneficioso para el riñón.

     Verdadero:
     Falso: 11
     No responde: 6

   - Mencione cual es la principal causa de enfermedad renal:

     Diabetes.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Encuentro IEC	Nutricionista, fisioterapeuta	Abril de 2024

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para abrill de 2024

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Disneyla Díaz	Coordinadora	Comunidad de cuidado gratitud	
Juliana Castro	Nutricionista	Comunidad de cuidado gratitud	

Anexos: Planilla de asistencia.

Elaboró: Juliana Castro

Powered by CamScanner

Registro fotográfico







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 : 19 / 03 / 2024	POBLACION OBJETO: Persona mayor y talento humano	SERVICIO SOCIAL: Comunidad de cuidado
TEMA:Día mundial del riñón	No. PERSONAS CAPACITADAS: 21	TOTAL HORAS: 01:00
PROFESIONAL RESPONSABLE: Juliana Castro	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutrición - Vejez	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Suba	Cédula de ciudadanía	19233525	Jorge	Enrique	Usme	González	72 Años		X	
2	Suba	Cédula de ciudadanía	17073905	Martin		Camacho	Cortés	82 Años		X	
3	Suba	Cédula de ciudadanía	19231759	Jairo		Alonso		70 Años		X	
4	Suba	Cédula de ciudadanía	4337001	Jesús	Omar	López	Jaramillo	63 Años		X	
5	Suba	Cédula de ciudadanía	35461153	Emelina		López	Alarcón	65 Años	X		
6	Suba	Cédula de ciudadanía	15886681	Humberto		Oliveira	Bautista	67 Años		X	
7	Suba	Cédula de ciudadanía	79251252	Julio	Enrique	Monroy	Sanabria	64 años		X	
8	Suba	Cédula de ciudadanía	51661413	Gloria	Amparo	López	García	65 Años	X		
9	Suba	Cédula de ciudadanía	41361995	Maria	de los Ángeles	Mancera	Santos	78 Años	X		
10	Suba	Cédula de ciudadanía	39709974	Nelly		Ramirez	Muñoz	70 Años	X		
11	Suba	Cédula de ciudadanía	35468045	Maria	Teresa	Diaz		65 Años	X		No Firma.
12	Suba	Cédula de ciudadanía	41521496	Gloria	Del Carmen	Rodriguez	De Ortiz	72 Años	X		
13	Suba	Cédula de ciudadanía	17127516	Luis	Alberto	Marín	Bustamante	78 Años		X	
14	Suba	Cédula de ciudadanía	6333551	Alejandrino		Ramirez	Ospina	80 años		X	
15	Suba	Cédula de ciudadanía	17070385	Omar		López	Rodriguez	81 años		X	
16	Suba	Cédula de ciudadanía	19059524	Gustavo		Salcedo		75 años		X	
17	Suba	Cédula de ciudadanía	21198797	Dora	Isabel	Martinez		80 Años	X		
18	Suba	Cédula de ciudadanía	1016047191	Johanna		López	Rojas	31 Años	X		
19	Suba	Cédula de ciudadanía	1015434561	René	Alejandro	Pamo	Plata	31 Años		X	
20	Suba	Cédula de ciudadanía	52771453	Martha	Fernanda	Jimenez	Gonzalez	43 años	X		
21	Suba	Cédula de ciudadanía	37943876	Disneyla		Díaz	Cadena	54 Años	X		
22											
23											
24											

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

Powered by CamScanner