



<div><div><div>SECRETARÍA DE GOBIERNO</div></div><div>EVIDENCIA DE REUNIÓN</div></div>											Código: GDI-GPD-F029 Versión: 07 Vigencia: 25 de septiembre de 2025 Caso HOLA: 188520				
Objeto de la reunión:		Redes Comunitarias en salud Ambiental													
Fecha:		14 de mayo de 2026				Hora de inicio: 9:00 a.m.		Modalidad:		Presencial					
										X Virtual					
Lugar:		Plataforma TEAMS -VIRTUAL				Hora de finalización: 11:00 p.m.				Telefónica					
Dependencia:		Participación incidente								Mixta					
						Nombre del responsable: Javier Caicedo									
TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídico o legal)	NOMBRE IDENTITARIO	ENTIDAD	DEPENDENCIA	CARGO				TIPO DE VINCULACIÓN				CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO	FIRMA
						ASESOR	DIRECTIVO	PROFESIONAL	TÉCNICO/ TECNÓLOGO	AUXILIAR	CARRERA	PROVISIONAL	LIBRE NOMB.		
C.C	12982787	JAVIER CAICEDO		ALSC	PARTICIPACION			X					X	3125320128	
<p>CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos, conforme a la Ley 1581 de 2012 y demás normas reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actualizada y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamación relacionada con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevada verbalmente o por escrito ante la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento; cuya página web es www.gobiernobogota.gov.co y su teléfono de atención es 3387000. Manifiesta que con los datos proporcionados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de este consentimiento, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a los datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos aquí consignados serán usados para temas estadísticos, de caracterización poblacional y en determinados casos para el acceso a la oferta institucional de la Secretaría Distrital de Gobierno.</p>															
* Ver SAC-M002 Manual de Atención Diferencial y Preferencial para personas con discapacidad, disponible en https://gana.gobiernobogota.gov.co/content/sistema-integrado-de-gestion-sdg															

Desarrollo de la sesión

JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN EN SALUD CARDIOVASCULAR

Asunto: Conferencia "Hipertensión Arterial: Lo que debe saber para proteger su salud"

Fecha: 14 de mayo de 2026

Hora de inicio: 09:00 a.m.

Hora de finalización: 11:00 a.m.

Lugar: Plataforma Teams -Virtual

Población objetivo: Servidores Públicos

1. OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Brindar herramientas conceptuales y prácticas a los servidores públicos sobre la prevención, detección y control de la hipertensión arterial, promoviendo el autocuidado y la vigilancia constante del estado de salud cardiovascular para mitigar los riesgos derivados de esta "enfermedad silenciosa".

2. DESARROLLO DE LA JORNADA

La conferencia fue dirigida por un equipo de profesionales médicos, quienes abordaron de manera integral los siguientes ejes temáticos:

- **Impacto en el Servidor Público:** Se analizó cómo las dinámicas laborales pueden influir en el estado de salud y la importancia de mantener un control preventivo dentro del entorno institucional.
- **Prevención y Alimentación:** Se enfatizó en la adopción de hábitos de vida saludables y una nutrición balanceada como la primera línea de defensa contra la enfermedad.
- **Manejo del Paciente Medicado:** Se brindaron orientaciones específicas sobre los cuidados y la adherencia al tratamiento para aquellas personas que ya cuentan con un diagnóstico clínico.
- **Exámenes de Control:** Se instó a los asistentes a realizarse chequeos médicos periódicos para una detección temprana.

3. ESPACIO INTERACTIVO Y PARTICIPACIÓN

Durante la sesión, se fomentó un diálogo dinámico donde los asistentes pudieron despejar dudas técnicas. Los puntos de mayor interés en la ronda de preguntas fueron:

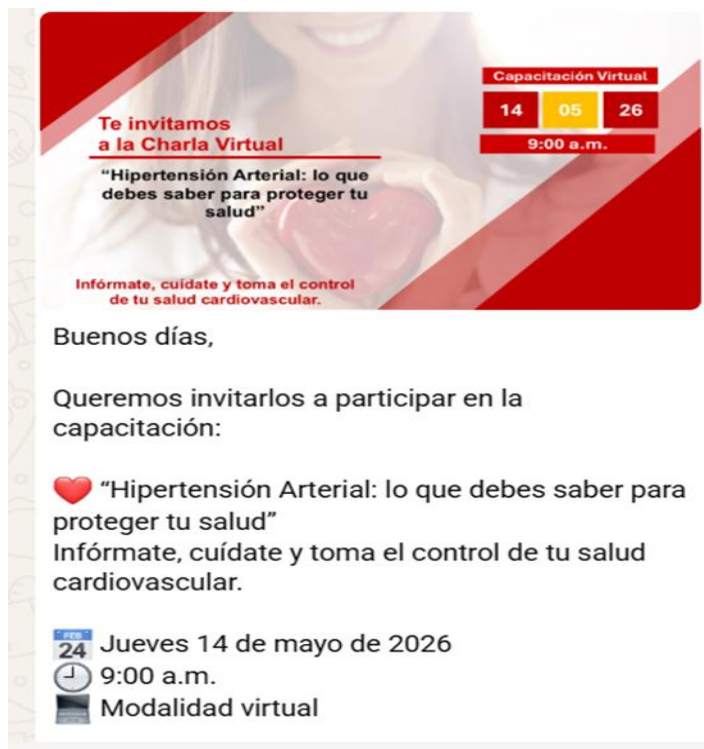
- **Interacción Farmacológica:** La conveniencia y los riesgos del uso de productos naturales en comparación o combinación con la medicina tradicional.
- **Cuidados Post-Detección:** Protocolos a seguir una vez confirmada la patología para evitar complicaciones a largo plazo.






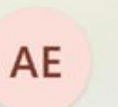
4. CONCLUSIONES

La charla concluyó resaltando la necesidad de estar en alerta constante ante los síntomas o la ausencia de ellos, dada la naturaleza silenciosa de la hipertensión. La actividad cumplió con su propósito de sensibilizar al personal, dejando claro que el control cardiovascular es una responsabilidad individual con impacto directo en el desempeño y bienestar laboral.

Nota Adicional: El evento se dio por finalizado a las 11:00 a.m., logrando una participación activa y un compromiso por parte de los funcionarios para replicar los conocimientos adquiridos en su entorno familiar y laboral.

Evidencia pantallazos



 JAVIER CAICEDO	 Ing. EDUAR MARIN JURIDICA BOSA (Invitado)	 William Ramon Villamil Rodriguez
 Adriana SUAREZ	 LILIANA PEREZ (Invitado)	 Carlos Julio Miranda (Invitado)
 Edwiges Martinez Urquijo	 Ruth Emilia Acuña Guerrero	 Aida Yaneth Piraquive Enciso

posible que tengan directivas relacionadas con mensajes que se aplicarán al chat. Más información

este formulario
provided by...
forms.cloud.microsoft

Patricia Garcia Lopez

PL En qué momento debemos llevar a un paciente a urgencias, cuando tiene la tensión en cuanto por favor

Edgar Alonso Suarez Cortes 14/05/2026 9:38
seria bueno realizar una jornada de toma de tensión en las localidades

en las localidades y nivel central

Liliana Espitia V (Invitado)

LV Edwiges Martinez Urquijo 14/05/2026 9:39
Muy buenos días. Agradecemos amablemente diligenciar el listado de...

Hazme un favor , a donde envían el listado de asistencia ,? Ya que siempre que hacen así capacitaciones a nivel local no envían esta información

Muchas gracias
Quedo atenta

Estrategias de
prevención
basadas en
estilos de vida
saludables

Healthy for Good
CÓMO ALIMENTARSE MEJOR

CREA UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Alimentarse con comidas bien equilibradas durante el día para que la comida y bebidas formen la mejor comida. No se preocupen por los "alimentos saludables". Lo mejor es una variedad de alimentos saludables.

PLATO SALUDABLE
VERDURAS
ACÍDOS SALUDABLES
PROTEÍNAS
GRANOS SALUDABLES

DISFRUTA
comer verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales (como frijoles, semillas o nueces) y proteínas magras de origen animal (como carne de ave en trozos, pescado, mariscos y productos lácteos bajos en grasa). Bebe mucho agua durante todo el día, y también puedes tomar té y café sin azúcar.

LIMITA
el consumo de bebidas azucaradas y alcohol. Come menos alimentos salados, grasas y aceites procesados. Limita alimentos como la mantequilla, la leche entera, el queso alto en grasa y el queso. Quítale la piel a la carne que sea alta en grasas, y evita carnes procesadas, como el tocino, el salami y el queso, en lugar de carnes como el pollo o el pescado.

EVITA
comer grandes porciones. Los grupos de alimentos se encuentran en algunas porciones de procesamiento y alimentos frescos que se compran en las tiendas.

LEE LA ETIQUETA NUTRICIONAL
Comprueba las etiquetas nutricionales cuando compres o hagas decisiones más saludables. Si tienes más de una opción, compara la información nutricional. Los alimentos con menos sodio, grasas saturadas (saturadas y trans) y azúcares añadidos son mejores para ti.

Obtén más información en heart.org/lifebeat (sitio web en inglés)

CONSEJOS PARA EL ÉXITO
CONTROLA LAS PORCIONES
Después de comer, las porciones adecuadas de los alimentos grupales de alimentos en tus comidas y bebidas.

COCINA EN CASA
Comer en casa puede ser más saludable que comer fuera. Cocinar y preparar comidas en casa te permite controlar la cantidad de grasas, aceites, azúcar y sal que usas. También puedes controlar la cantidad de grasas, aceites, azúcar y sal que usas.

BUSCA LA MARCA DE VERIFICACIÓN DEL CORAZÓN
La marca de verificación del corazón de la etiqueta de alimentos que indican los alimentos que pueden ayudarte a mejorar tu salud cardiovascular.

¿NECESITAS INSPIRACIÓN?
La American Heart Association ofrece cientos de recetas en heart.org/recipes (sitio web en inglés).



IB	CL
EU	LP
LR	BN
MD	AE
NS	

< 1/21 >

**Estrategias de
prevención
basadas en
estilos de vida
saludables**



EAT SMART MOVE MORE BE WELL

¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

A continuación, le presentamos las recomendaciones de la American Heart Association para personas adultas.



+150 min de ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyalas a lo largo de la semana.



Muévase más, siéntese menos

Levántese y muévase durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.



Aumente la intensidad

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Su corazón latirá más rápido y respirará con mayor intensidad de lo normal. A medida que se vaya volviendo más activo, aumente el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.



Gane músculo

Incluya actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



Siéntase mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de uno de los factores más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.

Muévase más, de manera más intensa, y siéntese menos.

Descubra cómo en heart.org/movemore.

© Director de salud (2015) American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro (501)(c)(3). Reservados todos los derechos. Healthy for Good es una marca comercial. Se permite el uso no comercial. 3/17/15 10/13



Cambia tu consumo de alimentos salados en 21 días



**Estrategias de
prevención
basadas en
estilos de vida
saludables**

Beneficios:

- Disfrutar el sabor real de las comidas
- Reducir la hinchazón
- Previene y controla la hipertensión arterial

SEMANA 1:

Compra de comestibles

SEMANA 2:

Comer en casa y comer fuera.

SEMANA 3:

Cambia o deja los condimentos salados y elimina el salero de tu mesa

Según la AHA consumo ideal: ≤ 1.500 mg de sodio/día (especialmente en personas con HTA) Máximo recomendado: ≤ 2.300 mg/día (equivalente a ~5.8 g de sal). La AHA enfatiza que mientras menor sea el consumo, mayor el beneficio en presión arterial.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	No se asumieron compromisos	Javier Caicedo	

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexasr el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.
NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.