

CONVENIO INTERADMINISTRATIVO 193-2018

FECHA:

TEMA: Tamizaje para prevención de riesgos cardio-vascular.

LUGAR: SALON Q
AUDITORIO

ACTIVIDAD:

Tamizaje de riesgo cardiovascular.
Taller lavado de manos.

DURACION: 3 Horas.

RESPONSABLES:

Profesional Enfermería.

POBLACIÓN SUJETO: Cuidadoras y cuidadores de personas en condición de discapacidad en la localidad de Teusaquillo.

OBJETIVO GENERAL

Identificar riesgos cardiovasculares y fomentar hábitos cotidianos y estilos de vida saludables que disminuyan las carga de enfermedades crónicas en cuidadores y cuidadores de personas en condición de discapacidad, mediante la realización de tamizaje de riesgo cardiovascular en la localidad de Teusaquillo.

OBJETIVOS ESPECIFICIOS.

- ✓ Identificar las condiciones de salud de cada participante mediante la tamización.
- ✓ Sensibilizar a la población en prevención de riesgo cardiovascular.
- ✓ Promover el reconocimiento de conductas protectoras en salud por medio de educación en hábitos de autocuidado y estilos de vida saludables.
- ✓ Realizar activación de ruta a usuarios tamizados a quienes se encontró riesgo cardiovascular.

REFERENTE CONCEPTUAL

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de de defunción en el mundo. Cada año mueren más personas por alguna de estas enfermedades que por cualquier otra cosa. Se calcula que murieron 17,5 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, lo cual representa el 30% de las defunciones registradas en el mundo. De esas defunciones, aproximadamente 7,4 millones se debieron a cardiopatías coronarias, y 6,7 millones a accidentes cerebrovasculares. De aquí a 2030, casi 23,6 millones de personas morirán por alguna enfermedad cardiovascular, principalmente por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Se prevé que estas enfermedades sigan siendo la principal causa de muerte.

Entre 2005 y 2016 las enfermedades del sistema circulatorio fueron la primera causa de mortalidad en Colombia tanto para hombres como para mujeres. Para el último año, las enfermedades isquémicas del corazón produjeron el 53,0% (37.452) de las muertes dentro del grupo, exhibiendo tasas ajustadas de mortalidad oscilantes entre 73,36 y 80,03 muertes por cada 100.000 habitantes.

En segundo lugar las enfermedades cerebrovasculares provocaron el 21,2% (14.994) de las muertes con tendencia a disminuir en ambos sexos. Las enfermedades hipertensivas fueron la tercera causa de mortalidad dentro del grupo de enfermedades del sistema circulatorio, aportando el 11,9% (8.430) de las muertes y mostrando una tendencia similar entre sexos. (ASIS, Colombia 2017).

Riesgo Cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de discapacidad y de muerte prematura en todo el mundo, y contribuyen sustancialmente al aumento de los costos de la atención de salud. Son enfermedades que afectan que afectan las arterias del corazón y el resto del organismo, principalmente, el cerebro, los riñones y los miembros inferiores. La más importantes son: el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral). Por lo tanto el riesgo es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro un determinado plazo de tiempo y esto depende fundamentalmente de los factores de riesgo que presente la persona.

Los factores de riesgo se clasifican en dos grupos:

- No modificables: Edad, Sexo, Raza (raza negra, mayor prevalencia), Antecedentes Familiares
- Factores que si podemos modificar: Hipertensión arterial, Aumento de colesterol, Síndrome metabólico o diabético, Sobre peso-obesidad, tabaquismo, sedentarismo, consumo de alcohol, Ansiedad y estrés

Medidas Preventivas.

- Educación en sana alimentación: consumo de frutas y verduras, cinco (5) porciones diarias.
- Moderar consumo de harinas, modificar las porciones diarias de consumo que es lo que genera mayor sobrepeso, fraccionar las porciones de arroz, plátano, papa y yuca.
- Disminuir consumo de grasas, embutidos, salsas o condimentos.
- Moderar el consumo de cafeína, tintos diarios ya que son un hábito cotidiano y típico que afecta la salud silenciosamente si se consume en exceso.
- Consumo de ocho (8) vasos de agua diaria.
- Consumo de dieta hipo sódica, disminuir el consumo de sal, tanto en la preparación de alimentos como en el consumo cuando el plato está servido, adicionar sal a los alimentos antes de probarlos.
- Disminuir el consumo de dulces, azúcares, en exceso ya que puede generar riesgo de presentar diabetes y problemas de azúcar en sangre.
- Realización de ejercicio diariamente, de no poderse por lo menos realizarlo 30 minutos 3 veces por semana.
- Caminata diaria de 30 minutos.
- Ejercitar la memoria y, fortalecer la salud mental y emocional con juegos, actividades recreativas y del agrado, ya que esto también hace parte de los estilos de vida saludables.

- **Sobre peso y Obesidad**

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.

- La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.
- Obesidad pre mórbida : IMC 35 a 40 Obesidad pre mórbida (grado III)
- Obesidad mórbida: IMC >40 (Grado IV).

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;
- la diabetes;
- los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y
- algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Bibliografía

Ministerio de Salud. Análisis de situación de salud Colombia (ASIS), 2017

[http://www.academia.edu/16738016/TAMIZAJE DE RIESGO CARDIOVASCULAR utrs filtro](http://www.academia.edu/16738016/TAMIZAJE_DE_RIESGO_CARDIOVASCULAR_utrs_filtro)

http://www.who.int/gpsc/tools/Five_moments/es/

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

METODOLOGIA:

La metodología que utilizará para la realización de este encuentro es una metodología lúdico participativa en la cual los asistentes a la sesión entenderán mediante ejercicios prácticos y mediante la utilización de un lenguaje sencillo y coloquial que permita los participante reconocer los riesgos a los que se encuentran expuestos por sus hábitos cotidianos, y la necesidad de mejorar y reforzar practicas de autocuidado y conductas protectoras en salud. Para ello se explicará que es tamizaje de riesgo cardiovascular, sus beneficios en la salud y a su vez se hará la de toma de peso, talla, toma de tensión arterial y glucometría a cuidadores de personas en condición de discapacidad, se identifica los riesgos para la su salud y posterior se canaliza a EAPB O Salud Pública.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
Momento 1: Bienvenida y presentación de la actividad. Contando con el grupo reunido se iniciara con una breve presentación del proyecto, objetivos del taller, temáticas a tratar y metodología a usar, presentando profesional encargado, orden de desarrollo, metodología, tiempo y actividades a realizar durante jornada.	5 minutos	Población participante. Talento humano. Espacio salón o auditorio.
Momento 2: Para romper el hielo y para sensibilizar a los participantes con relación a los temas se hace una dinámica de presentación de los participantes por parejas donde el tema gira en torno a compartir experiencias personales de enfermedades que los afectan en estos momentos y la manera cómo las maneja.	10 minutos	
Momento 3: Sesión educativa medidas preventivas de riesgos y enfermedades cardiovasculares. <ul style="list-style-type: none">• Educación en sana alimentación: consumo de frutas y verduras, cinco (5) porciones diarias.• Moderar consumo de harinas, modificar las porciones diarias de consumo que es lo que genera mayor sobrepeso, fraccionar las porciones de arroz, plátano,	30 minutos.	Formato activación de ruta. Formato de tamizaje de riesgo cardiovascular. Bascula. Tensiómetro. Tallimetro. Tiras de glucómetro.

papa y yuca.

- Disminuir consumo de grasas, embutidos, salsas o condimentos.
- Moderar el consumo de cafeína, tintos diarios ya que son un hábito cotidiano y típico que afecta la salud silenciosamente si se consume en exceso.
- Consumo de ocho (8) vasos de agua diaria.
- Consumo de dieta hipo sódica, disminuir el consumo de sal, tanto en la preparación de alimentos como en el consumo cuando el plato está servido, adicionar sal a los alimentos antes de probarlos.
- Disminuir el consumo de dulces, azúcares, en exceso ya que puede generar riesgo de presentar diabetes y problemas de azúcar en sangre.
- Realización de ejercicio diariamente, de no poderse por lo menos realizarlo 30 minutos 3 veces por semana.
- Caminata diaria de 30 minutos.
- Ejercitar la memoria y, fortalecer la salud mental y emocional con juegos, actividades recreativas y del agrado, ya que esto también hace parte de los estilos de vida saludables.

• **Sobre peso y Obesidad**

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.
- Obesidad pre mórbida : IMC 35 a 40 Obesidad pre mórbida (grado III)
- Obesidad mórbida: IMC >40 (Grado IV).

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no

Glucómetro.
Lancetas.
Algodón.
Guardián.
Guantes de látex.
Mesa.
Dos sillas.
Bolsa de desechos verde.
Bolsa de desechos roja.
Bolígrafos.
Escuadra.
Cinta métrica.

<p>corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.</p> <p>¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?</p> <p>La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y • un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización. <p>A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.</p> <p>Realizar el tamizaje cardiovascular a población participante, evaluación de medidas antropométricas y análisis de resultados, identificación de riesgo cardiovascular, educación y recomendaciones en estilos de vida saludable y prevención de complicaciones.</p> <p>A cada participante se realiza la valoración antropométrica, iniciando con toma de peso, talla, Tensión Arterial, circunferencia abdominal, registrando los resultados en formato de tamizaje e informado a cada participante acerca de estas cifras. Posterior a esto el profesional en enfermería realizará el análisis a cada caso hallando el IMC con los valores obtenidos y así identificando el riesgo de cada persona.</p> <p>Si se presenta riesgo cardiovascular, que arroje un resultado de obesidad, se explicará a la persona el riesgo que presenta y la necesidad de canalizar a un servicio de salud, ya sea PIC o POS, además de tomar glucómetros para verificar el nivel de glucosa en sangre. También se hacen preguntas que complementan la identificación del riesgo, como: Fuma? Consume alcohol? Realiza ejercicio? Consume frutas y verduras? Así se identifican los hábitos saludables o poco saludables que tienen las personas habitualmente, que permite dar sugerencias y recomendaciones en salud que fortalezcan su vida y prevengan enfermedades crónicas en el presente y para una vejez saludable.</p>	<p>90 minutos</p>	
<p>Momento 4: Activación de ruta según se presente riesgo cardiovascular en cada participante.</p>	<p>15</p>	<p>Formato de activación de ruta.</p>

Producto: Se organizan y recopilan las evidencias soporte de la actividad, tales como ficha técnica, listados de asistencia, registro fotográfico.	minutos	<ul style="list-style-type: none">• Listados de Asistencia• Acta de Reunión• Registro Fotográfico
FIRMA PROFESIONAL: María Mónica Ruiz Buitrago. Enfermera Esp. Gerencia en Salud Publica y Seguridad Social en Salud-EAN		

