

INFORME DE CHARLA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN A LA COMUNIDAD

AREA PEDIATRIA

DRA. D. GIOVANNA ESCOBAR R.

FECHA 04 DE OCTUBRE DE 2018

El día jueves 4 de Octubre a las 11:30 impartí la charla de Pediatría en las salas de Espera del CECP del piso 1 con el objetivo de promover la salud en los pacientes y el propósito de mejorar la alimentación y bienestar del niño.

TEMA:

- DESHIDRATACION EN NIÑOS
- CUIDADOS PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

OBJETIVOS:

- CAPACITAR A LAS MADRES O CUIDADORES DE LOS NIÑOS EN LAS MEDIDAS ADECUADAS PARA PREVENIR LA DESHIDRATACION
- TRATAMIENTO DE LA DESHIDRATACION

DESHIDRATACION

Es el estado clínico ocasionado por pérdida de agua y electrolitos en un niño.

CAUSAS

1. Pérdida excesiva de líquidos: diarrea, vómito, fiebre, sudoración excesiva, ejercicio, sol.
2. Aporte insuficiente: enfermedad, quemaduras, orina, respiración etc.

GRADO DE DESHIDRATACION

	LEVE	MODERADA	GRAVE
SIGNOS	5 %	10 %	15 %
Piel	normal	pálida	pálida y fría
Orina	normal	oliguria	anuria
Pulso	normal	débil	ausente
Presión Art.	normal	disminuida	choque
Llenado cap.	normal	3 a 5 seg.	+ de 5 seg.
Fontanela	normal	hundida	muy hundida
Llanto	normal	pocas lágrimas	sin lágrimas
Estado gral.	normal	irritable	inconsciente



Sed	normal	bebe avidez	no puede beber
Ojos	normales	hundidos	muy hundidos
Mucosas boca	normales	secas	muy secas
Frecuencia Cardiaca	normal	aumentada	aumentada o dism.
Signo de pliegue	ausente	leve	marcado

TRATAMIENTO

PLAN A



PLAN B

PLAN B

- Para tratar la deshidratación por vía oral
- Eficaz en más del 90% de casos.
- SRO - OMS
- 100 ml/kg de peso en 4 horas (25 ml/kg/h)
Lentamente con taza y cucharita para evitar el vómito
- Después de 4 horas evaluar:

Si no hay signos de deshidratación: PLAN A
Si continúa con DH: repetir Plan B por 2-4 horas
Si empeora la DH: pasar al Plan C.

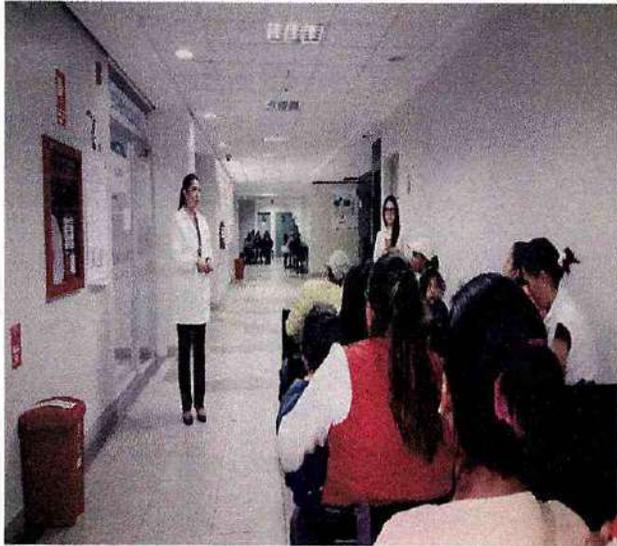


PLAN C (Hospitalario)

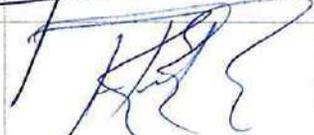


Durante la charla las madres realizan muchas preguntas les explico e informo la manera correcta de hidratar a los niños y las medidas que deben tomar para mejorar la ingesta de alimentos, se aclararon las dudas de los pacientes quedando satisfechos por la información dada.





Para constancia Firman:

PROFESIONAL DE LA SALUD	CARGO	FIRMA
Dr. Pablo Sabay	DIRECTOR MÉDICO	
Dra. D. Giovanna Escobar R.	Pediatra	
Dr. Luis Montoya	Pediatra	
M.D. Liliana Bastidas	DELEGADA DE DIRECCION MEDICA PARA COORDINAR EL PROGRAMA	



CENTRO DE ESPECIALIDADES
 COMITÉ DEL PUEBLO - PONCEANO
Dr. Luis Montoya T.
 PEDIATRA
 MSP 1707598809





OCTUBRE

**Mes de Sensibilización
sobre el Cáncer de
Mama**

INFORME DE ACTIVIDADES
Prevención del Cáncer de Mama

CEMCP
GINECOLOGÍA

PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

ANTECEDENTES

El Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, que se celebra en todo el mundo cada mes de octubre, contribuye a aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos. Cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos y 458 000 muertes por cáncer de mama (IARC Globocan, 2008). El cáncer de mama es, de lejos, el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. En los países de ingresos bajos y medios, su incidencia ha aumentado constantemente en los últimos años debido al aumento de la esperanza de vida y de la urbanización, así como a la adopción de modos de vida occidentales.

Por ello el CECP concienciar a la sociedad de la importancia de la investigación y el diagnóstico precoz de esta enfermedad.

Mensajes Clave de la OMS

Estos han sido transmitidos por los médicos especialistas del CECP a lo largo de todo el mes:

1. La detección precoz a fin de mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos de cáncer de mama sigue siendo la piedra angular de la lucha contra este cáncer.
2. El cáncer de mama es el más común entre las mujeres en todo el mundo, y está aumentando especialmente en los países en desarrollo, donde la mayoría de los casos se diagnostican en fases avanzadas.

Enfoque de las charlas

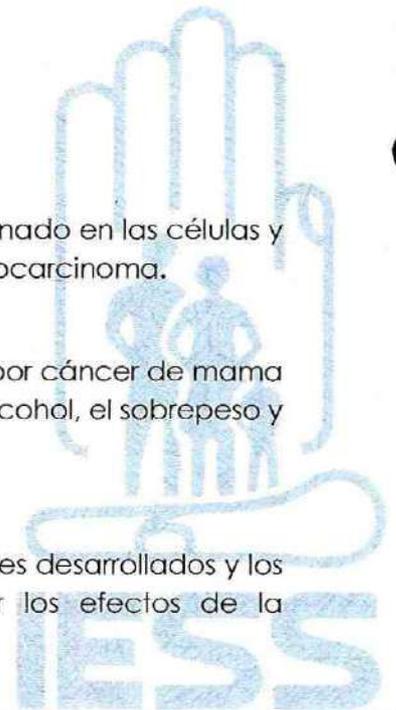
Empezamos por indicar de manera sencilla varios aspectos:

1. La mama

La mama es una glándula. Llamamos cáncer de mama al tumor originado en las células y estructuras de esta glándula, por ello el cáncer de mama es un Adenocarcinoma.

2. Los factores de riesgo:

- a. Los autores concluyen que el 21% de todas las muertes por cáncer de mama registradas en el mundo son atribuibles al consumo de alcohol, el sobrepeso y la obesidad, y la falta de actividad física.
- b. Herencia familiar
- c. Hormonas
- d. La diferente incidencia del cáncer de mama en los países desarrollados y los países en desarrollo puede explicarse en parte por los efectos de la



alimentación, unidos a la mayor edad del primer embarazo, el menor número de partos y el acortamiento de la lactancia (Peto, 2001).

3. Factores Protectores:
 - a. La lactancia materna tiene un efecto protector (IARC, 2008, Lacey et al., 2009).
4. Tipos de Cáncer de Mama de manera general:
 - a. Carcinoma in situ

Se llama así a la proliferación celular maligna que ocurre en el interior del conducto mamario, sin traspasar la pared del mismo, es decir sin invasión o infiltración del tejido que lo rodea. Puede ser:

- Carcinoma ductal in situ:
 - Carcinoma lobulillar in situ:
- b. Carcinoma invasivo o infiltrante

Se llama así a la proliferación celular maligna que traspasa la frontera natural anatómica del ducto o el lobulillo, invadiendo el tejido circundante. Fundamentalmente existen dos tipos de cáncer de mama invasivo:

- Carcinomas ductales
- Carcinomas lobulillares

5. PREVENCIÓN
 - a. Autoexamen
 - b. Exámenes de Imagen
 - c. Diagnóstico Precoz

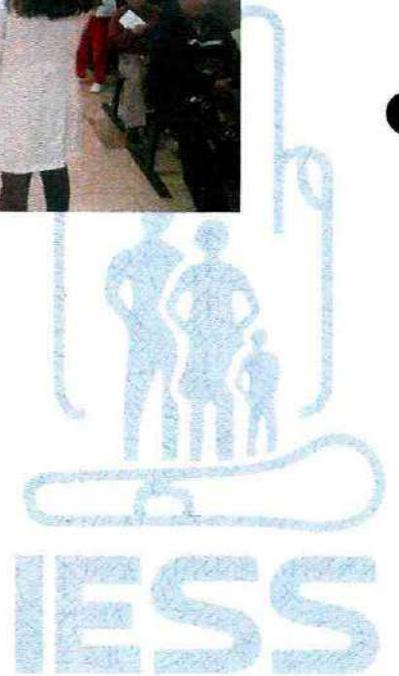
El servicio de Ginecología del CECP, se ha encargado de realizar charlas en todas las semanas del mes de octubre de 2018, el evento de mayor audiencia será el 30 de octubre en la casa abierta que tendrá lugar en la planta baja de la institución con la participación de todo el servicio y se proyectarán videos educativos.

Adicional a ello se ha transmitido a todo el personal médico pautas y un pequeño recordatorio de que el diagnóstico precoz es considerado como ayuda invaluable para estas pacientes.

Adjunto encontrarán fotografías de las charlas, después del evento presentaremos la evidencia del mismo.



FOTOGRAFÍAS





**INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
CENTRO DE ESPECIALIDADES COMITÉ DEL PUEBLO**

Firmas de Constancia:



DIRECCIÓN
MÉDICA

Dr. Pablo Sabay Balbín

Líder de Ginecología CECP



Md. Jeanette Quinchiguango G.
MÉDICO GENERAL
PUNCEANO, 0513342775

Dra. Jeanethe Quinchiguango

DIRECTOR MEDICO CECP





Sabía usted que existe la **NOMOFOBIA???**

Se conoce como **Nomofobia, miedo irracional a salir de casa sin el móvil o no llevarlo con nosotros.**

El grado de ansiedad y malestar excesivo que estas personas pueden llegar a sufrir cuando su móvil está apagado, fuera de cobertura, sin batería o lo olvidan en algún lugar.

Los distintos estudios realizados durante los últimos años estiman que **más del 50 % de las personas usuarias del móvil son dependientes de él.**

Es importante recordar que su uso en sí mismo no es adictivo. Hablaremos de **dependencia cuando su uso es excesivo, inadecuado y cuando existe una necesidad patológica de estar pendiente de él sin perderlo de vista.**



Los efectos negativos de la adicción al móvil.

- Pérdida de concentración en los estudios o en el mundo laboral.
- Aumento del peligro en situaciones tales como la de conducción e incluso como peatones.
- Pérdida de interés por las relaciones sociales presenciales, familiares.
- Inestabilidad emocional por estar siempre pendiente de quién nos escribe o llama.
- Pasar largas horas frente al móvil, supone la pérdida de la noción del tiempo y obsesión con el mismo.
- Insomnio.



Prevención.

- Evitar aislamiento y tiempos prolongados sin supervisión.
- Control del tiempo en internet y redes sociales.



SIN SALUD MENTAL, NO HAY SALUD

10 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



El insomnio es uno de los síntomas más frecuentes de consulta en Salud Mental, las siguientes pautas serán de gran ayuda para una adecuada higiene de su sueño:

- ✓ Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño.
- ✓ Evitar quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario Evitar las siestas durante el día.
- ✓ Reducir o evitar el consumo de alcohol, cafeína, hipnóticos.
- ✓ Evitar comidas copiosas antes de acostarse.
- ✓ Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz).
- ✓ Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
- ✓ Realizar ejercicio físico.
- ✓ Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.



Las drogas se han convertido en un problema a nivel mundial y El Ecuador no queda exento de esta situación, conozca algunas de las señales que puede identificar la existencia de consumo en algún familiar:

Señales emocionales y sociales

- Mal humor, excitación, ira, hostilidad, depresión.
- Mentir y robar constantemente.
- Negarse a reconocer los efectos nocivos de las drogas.
- Evitar a viejos amigos o a personas que podrían plantearles cara a cara la cuestión de las modificaciones de comportamiento.
- Tener amigos que no quieren que usted conozca o de los que no quieren hablar.
- Contestar con evasivas cuando se les pregunta dónde han estado.
- Pérdida de motivación.
- Falta de interés en la vida cotidiana.
- Faltar a clases y bajo rendimiento docente.

Signos físicos

- Somnolencia.
- Temblor.
- Ojos enrojecidos, pupilas dilatadas.
- Falta de interés en la higiene personal y aspecto descuidado.
- Pérdida o aumento del apetito.
- Movimientos descoordinados
- Ojeras
- Horarios de dormir irregulares
- Frecuentes resfriados y tos.
- Pérdida de peso.
- Insomnio.
- Huellas en lugares de administración de las drogas.



INFORME DE CHARLAS PARA LA COMUNIDAD
AREA DERMATOLOGIA

El Servicio de Dermatología junto con la Dra. Liliana Bastidas, planificó dos charlas a la Comunidad, la misma que se llevó a cabo el 9 de abril del 2018 y el 02 de octubre del 2018, se colaboró con las charlas con el Servicio de Crónicos Metabólicos el 27 de agosto del 2018 (informe realizado por la Dra. Liliana Bastinas).

09 DE OCTUBRE DEL 2018

Dra. Mónica Tufiño, tema libre: ONICOMICOSIS

Dra. Ana Lucía Garnica, tema libre: MELASMA

02 DE OCTUBRE DEL 2018

La Dra. Mónica Tufiño, a las 11:00 con el tema CANCER DE PIEL

La Dra. Ana Lucía Garnica, a las 11:20 con el tema FOTOPROTECCION

Teniendo buena acogida por los pacientes que en ese momento se encontraban presentes en la sala de espera del Segundo Piso en el Bloque A y C, solventamos algunas dudas e inquietudes por parte de los asistentes.

Adjuntamos fotos de las charlas

Atentamente,


Dra. Ana Lucía Garnica

Líder de Dermatología CEMCP

UNIDAD DE ESPECIALIDADES
COMITÉ DEL PUEBLO - PONCEANO
Dra. Ana Lucía Garnica
DERMATOLOGA
MSP L3 F19 No.57

CHARLA A LA COMUNIDAD 09 DE ABRIL DEL 2018



CHARLA A LA COMUNIDAD 02 DE OCTUBRE 2018





**IESS****INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
CENTRO DE ESPECIALIDADES COMITÉ DEL PUEBLO**

ACTA DE REUNION CLINICA DE CRONICOS

Memorando N° IESS CECP DM CCM CD CH 2018 004DE

CLUB DE DIABETES Y CLUB DE HIPERTENSIÓN

INFORME DE TALLER N°3

Asistentes:

SERVIDOR
Dra. Paulina Aguirre
Dra. Liliana Bastidas
Dr. Vladimir García
Dr. Adrián Peñafiel
Dra. Tanya Cabrejos
Lcda. Gabriela Bonilla
Tlga. Samantha Pazmiño
Lcda. Lorena Pillajo
Aux. Fernanda Vega
Lcdo. José Luis Tapia

Convocatoria: 26 de julio 2018

Hora: 9:00

Desarrollo de la Reunión:

El día jueves 26 de julio en la sala de espera del bloque Ay C del segundo piso del Centro Especialidades Del Comité Del Pueblo se realizó las actividades programadas para el Club de Hipertensión y de Diabetes. Cumpliendo con el siguiente cronograma.

CLUB DE HIPERTENSIÓN

9:00 Bienvenida - Dra. Liliana Bastidas.

Se explicó sobre el club, actividades realizadas y por ejecutar.



9:10 Introducción - Dr. Vladimir García.

Se refirió sobre la importancia a los temas a tratarse. Haciendo hincapié en mantener el tratamiento de forma continua.



9:20 Hipertensión Arterial Tratamiento – Dr. Adrián Peñafiel

Se trató los siguientes temas:

Que es Hipertensión Arterial

Tratamiento no farmacológico: Estilos de vida, Reducción de peso, Disminución consumo de sal, Disminución del consumo de alcohol, Ejercicio, Tabaco, Estrés, Dieta DASH

Tratamiento Farmacológico

Se realiza una serie de preguntas y dudas sobre la hipertensión de parte de los asistentes.



9:40 Ejercicios Posturales – Servicio de Fisioterapia

Se expone sobre diferentes tipos de terapia en patologías que se pueden poner a consideración.



CLUB DE DIABETES

10: 00 Bienvenida - Dra. Liliana Bastidas.



Se refirió sobre el club, actividades realizadas y de los siguientes temas a tratarse.

Se trató sobre generalidades de la diabetes y de las inquietudes que presentaron los asistentes.

10:20 Diabetes Tratamiento – Dr. Adrián Peñafiel

Se trató los siguientes temas:

Que es la Diabetes

Experiencias vividas al ser diagnosticado, información adecuada

Tratamiento no farmacológico: Estilos de vida, Reducción de peso, Disminución consumo de azúcar, Disminución del consumo de alcohol, Ejercicio, Tabaco, Estrés, Dieta DASH

Tratamiento Farmacológico

Se realiza una serie de preguntas y dudas sobre la diabetes de parte de los asistentes.



10:40 Ejercicios Posturales – Servicio de Fisioterapia

Se realiza práctica sobre los tipos de ejercicios que se pueden realizar, duración y frecuencia.



TALLER

Al final del taller se reparte sal dietética, y se explica su uso y su preparación.



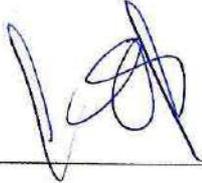
Finalmente se entregó un boletín informativo, en el cual incluía la receta de la sal dietética y alternativas para reducir el consumo de sodio, además de los temas a tratar en la próxima charla.

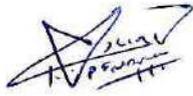
Para constancia firman:

PROFESIONAL DE LA SALUD	CARGO	FIRMA
Dra. Paulina Aguirre	<i>Coordinadora Médica CCM CECP</i>	
Dra. Liliana Bastidas	<i>Delegada por Dirección Médica CCM CECP. Conferencista</i>	
Dr. Vladimir García	<i>Médico Cardiólogo de la CCM CECP/Conferencista</i>	
Dr. Adrián Peñafiel	<i>Médico General de la CCM CECP/Conferencista</i>	
Dra. Tanya Cabrejos	<i>Médico General de la CCM CECP/ Coordinadora del Club de Hipertensión</i>	
Lcda. Gabriela Bonilla	<i>Nutricionista de la CCM CECP/ Coordinadora del Club de Diabetes</i>	Gabriela B.

Apoyo logística:

PROFESIONAL DE LA SALUD	CARGO	FIRMA
Tlga. Samantha Pazmiño	<i>Médico de la CCM CECP</i>	

Lcda. Lorena Pillajo	<i>Licenciada de Enfermería</i>	
Aux. Fernanda Vega	<i>Auxiliar de enfermería</i>	
Lcdo. José Luis Tapia	<i>Oficinista de Farmacia</i>	

Informe Elaborado por	Adrián Peñafiel	
-----------------------	-----------------	--

Dra. Tanya Cabrejos	<i>Médico General de la CCM CECP/ Coordinadora del Club de Hipertensión</i>	
Lcda. Gabriela Bonilla	<i>Nutricionista de la CCM CECP/ Coordinadora del Club de Diabetes</i>	Gabriela B.

ANEXOS:

ANEXO 1

Difusión



CLUB DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

TEMA: ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN? TRATAMIENTO

LUGAR: AUDITORIO CENTRO DE ESPECIALIDADES COMITÉ DEL PUEBLO, CUARTO PISO

FECHA: JUEVES 26 DE JULIO 2018
HORA: 9:00 A 10:00

EJERCICIOS POSTURALES

ENTREGA DE SAL DIETÉTICA

INFORMES: SEGUNDO PISO BLOQUE C, EN SIGNOS VITALES



CLUB DE DIABETES MELLITUS

TEMA: ¿QUÉ ES LA DIABETES? TRATAMIENTO

LUGAR: AUDITORIO CENTRO DE ESPECIALIDADES COMITÉ DEL PUEBLO, CUARTO PISO

FECHA: JUEVES 26 DE JULIO 2018
HORA: 10:00 A 11:00

EJERCICIOS POSTURALES

ENTREGA DE SAL DIETÉTICA

INFORMES: SEGUNDO PISO BLOQUE C, EN SIGNOS VITALES

ANEXO 2
DIAPOSITIVAS
DIABETES

DIABETES MELLITUS

¿QUÉ ES?

- Enfermedad crónica
- El cuerpo usa la glucosa
- necesitan azúcar para funcionar normalmente

¿INSULINA?

Funcionamiento de la insulina

TRATAMIENTO

- No Farmacológico
- Farmacológico

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

EXPERIENCIA

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

INFORMACIÓN

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Modificación de estilos de Vida

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Reducción de peso

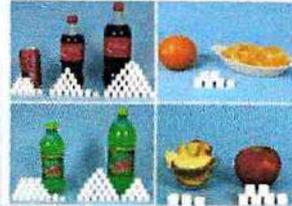
Normal	SOBREPESO	OBESO	OBESO GRAVE	OBESIDAD MÓLTIPLA
IMC 18.5 - 24.9	IMC 25 - 29.9	IMC 30 - 34.9	IMC 35 - 39.9	IMC ≥ 40

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



Ejercicio Regular

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



Bajo consumo de Azúcares

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



Reducción del consumo de alcohol

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



Abandonar el tabaquismo

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



ESTRÉS

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Dash
Diet



DIETA SALUDABLE

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



INDIVIDUALIZADO

NO SUSTITUTIVO- COMPLEMENTO



GRACIAS A TOD@S

DIPOSITIVAS - HIPERTENSIÓN ARTERIAL

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿QUÉ ES?

- Enfermedad crónica
- Incremento de la presión 140/90
- Incrementa riesgo cardiovascular

TRATAMIENTO

- No Farmacológico
- Farmacológico

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Modificación de estilos de Vida

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

SOBREPESO	OBESO	OBESIDAD GRAVE	OBESIDAD MUY GRAVE
IMC 25-24.9	IMC 25-29.9	IMC 30-34.9	IMC 35-39.9

Reducción de peso

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Bajo consumo de Sodio

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Reducción del consumo de alcohol

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Ejercicio Regular

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



Abandonar el tabaquismo

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



ESTRÉS

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



DIETA SALUDABLE

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

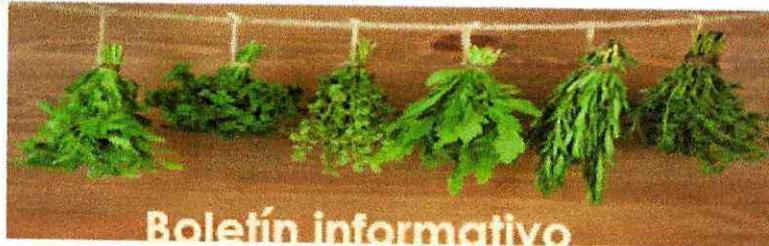


**INDIVIDUALIZADO
NO SUSTITUTIVO - COMPLEMENTO**



GRACIAS A TOD@S

ANEXO 3
BOLETÍN INFORMATIVO



Reducir el consumo de sal nos trae muchos beneficios en nuestra salud, como reducir la presión arterial, retención de líquidos, problemas de estrías y problemas cardíacos.

En esta ocasión traemos varios consejos e ideas para que reducir el consumo de sal sea más fácil:

Existen ciertas **hierbas y especias** especialmente recomendables por su efecto depurativo y antioxidante. Puedes plantar un semillero de hierbas aromáticas en casa para disfrutar de todo el aroma

Albahaca		Ensaladas, salsas (pesto), pizzas, queso, sopas, verduras
Anís estrella		Infusiones
Cilantro		Pollo, pavo, carnes, ensaladas, sopas, guacamole
Eneldo		Adobos, salsas, pescados, sopas, arroz, papas, ensaladas, huevos, encurtidos
Estragón		Ensaladas, vinagretas, salsas, pescados, carnes, mariscos, encurtidos, champiñones, caldos, vegetales
Hinojo		Pescados, carnes, verduras, pasteles, pan.
Laurel		Salsas, caldo pescado, verduras, carnes, estofados, tomates, legumbres, sopas
Mejorana		Carnes picadas, pizzas, tomate, panes, pescado, pizzas, verduras, pescado
Menta		Salsa, vinagretas, cordero, infusiones, helados, sopas, quesos, compote fruta, papas.
Perejil		Guarnición, salsas, ensaladas, sopas, adobos, caldos pescado, huevos, verduras, sopas, estofado.
Salvia		Cordero, cerdo, sopas, verduras, legumbres, pescado, arroz, quesos, salsas, ensaladas.
Tomillo		Caldo pescado, carne, arroz, quesos, salsas, estofados, aves, tomate, galletas.
Orégano		Pizzas, platos griegos, legumbres, verduras, carnes, ensaladas.
Gerjibre -		Galletas, pastas, pescado, arroz, carnes, legumbres, infusiones.
Ajo -		Pescado, carnes, sopas, arroz, ensaladas, salsas, papas, champiñones, quesos, mariscos.



Otras ideas:

Jugo de limón: aporta un sabor fresco a tus platos, además que ayuda a la absorción de hierro.

Semillas de girasol, nueces, almendras las puedes incluir sobre todo en ensaladas, les dará un sabor especial y un toque crujiente.

Cebolla crujiente: Queda muy bien en las ensaladas.

Aceite de oliva o ~~aceites~~ vegetales, úsalo en ensaladas

Sal dietética



El día de hoy usted recibió una sal elaborada con ajo en polvo, orégano y tomillo, se le puede usar para condimentar cualquier platillo que usted dese. Este puede hacer en casa con cualquier condimento natural seco. Guárdelo en un lugar seco y fresco en preferencia en frascos de vidrio.

Disfrutelo!

Recuerda

Para reducir el consumo de sal al momento de comprar alimentos procesados, siempre debes revisar la información nutricional



PRÓXIMA CHARLA

TEMAS: Mitos y verdades

Cuidado Visual



FECHA: 30 de Agosto 2018

HORA: 9:00 -11:00

LUGAR: Auditorio del Centro de Especialidades Comité del pueblo 4to piso.

Les esperamos!

CLUB DE HIPERTENSIÓN Y CLUB DE DIABETES CENTRO DE ESPECIALIDADES COMITÉ DEL PUEBLO IESS

INFORME DE TALLER N°2

El día jueves 28 de junio en el auditorio del centro de **Especialidades del Comité del Pueblo** se realizaron las actividades programadas para el Club de Hipertensión y de Diabetes. Cumpliendo con el siguiente cronograma.

CLUB DE HIPERTENSIÓN

9:00 Bienvenida - Dra. Liliana Bastidas.



Se explicó sobre el club, actividades realizadas y por ejecutar. y Mindfulness.

9:10 Introducción - Dr. Vladimir García.



Se refirió sobre la importancia a los temas a tratarse, además que respondió sobre las inquietudes que presentaron los asistentes.

9:20 Hipertensión Arterial Complicaciones – Dr. Leonardo Páez



Se trató los siguientes temas:

- ✓ Infarto al Miocardio
- ✓ Accidente Cerebrovascular
- ✓ Insuficiencia Cardiaca
- ✓ Insuficiencia Renal
- ✓ Retinopatía Hipertensiva

9:40 Plato Saludable – Leda. Gabriela Bonilla



Se enseñó de forma interactiva sobre cómo se distribuye un plato saludable y sobre cómo se puede utilizar este método para elaboración del menú diario.

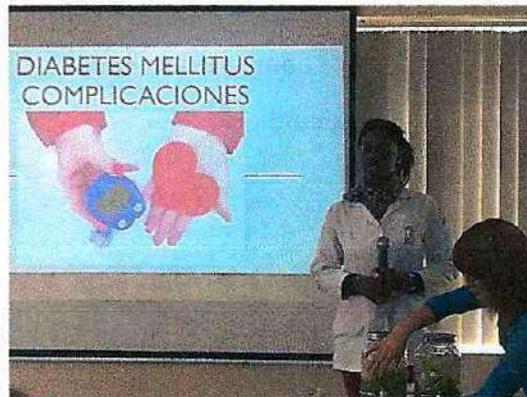
CLUB DE DIABETES

10: 00 Bienvenida - Dra. Liliana Bastidas.



Se refirió sobre el club, actividades realizadas y de los siguientes temas a tratarse y Mindfulness.

10:10 Introducción - Dra. Yoala González.



Se trató sobre generalidades de la diabetes y de las inquietudes que presentaron los asistentes.

10:20 Diabetes Complicaciones – Dr. Leonardo Páez.



Se expuso los siguientes temas:

- ✓ Cetoacidosis Diabética
- ✓ Hipoglicemias
- ✓ Estado hiperosmolar / hiperglucémico
- ✓ Complicaciones en la vista
- ✓ Complicaciones nerviosas (neuropatías)
- ✓ Nefropatías
- ✓ Enfermedad Coronaria y ACV

- ✓ Aterosclerosis
- ✓ Pie diabético.

10:40 Plato Saludable – Lcda. Gabriela Bonilla



Se explicó de forma interactiva sobre cómo se distribuye un plato saludable y sobre cómo se puede utilizar este método para elaboración del menú diario.

TALLER





En el taller nutricional se elaboró humus (puré de garbanzo), se contó con la participación de los asistentes, además se entregó una muestra a cada paciente con verduras, galletas integrales y agua con sabores naturales. Adicionalmente se realizó la charla de vivir conscientemente como herramienta para manejar el estrés, dirigido por la Doc. Liliana Bastidas.

Finalmente se entregó un boletín informativo, en el cual incluía la receta del Humus, importancia de las actividades físicas y temas a tratar en la próxima charla.

Para constancia firman:

PROFESIONAL DE LA SALUD	CARGO	FIRMA
Dra. Paulina Aguirre	<i>Coordinadora Médica CCM CECP</i>	
M.D. Liliana Bastidas	<i>Delegada por Dirección Médica CCM CECP. Conferencista</i>	
Dra. Yoala González	<i>Médico Endocrinóloga de la CCM CECP/Conferencista</i>	

Dr. Vladimir García	<i>Médico Cardiólogo de la CCM CECP/Conferencista</i>	
Dr. Leonardo Paéz	<i>Médico Familiar de la CCM CECP/Conferencista</i>	
Lcda. Gabriela Bonilla	<i>Nutricionista de la CCM CECP/ Conferencista</i>	Gabriela B.

Apoyo logística:

PROFESIONAL DE LA SALUD	CARGO	FIRMA
Lcda. Zonia Robalino	<i>Trabajo Social</i>	
Tlga. Samantha Pazmiño	<i>Médico de la CCM CECP</i>	
Lcda. Lorena Pillajo	<i>Licenciada de Enfermería</i>	
Aux. Fernanda Vega	<i>Auxiliar de enfermería</i>	
Lcdo. José Luis Tapia	<i>Oficinista de Farmacia</i>	



**INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
CENTRO DE ESPECIALIDADES COMITÉ DEL PUEBLO**

Informe elaborado por	Lcda Gabriela Bonilla	Gabriela B.
-----------------------	-----------------------	-------------

[Faint, illegible text in the upper section of the page]

[Faint, illegible text in the lower section of the page]

ANEXOS:

ANEXO 1

Difusión



CLUB DE DIABETES



TEMA: Complicaciones en Diabetes

LUGAR: Auditorio Centro de Especialidades
Comité del Pueblo, Cuarto Piso

EXPOSITORES: Dra. Yoala Gonzalez
Dr. Leonardo Paez

FECHA: 28 DE JULIO DE 2018

HORA: 10:00 -11:00

TALLER NUTRICIONAL: PLATO SALUDABLE



LES ESPERAMOS!



CLUB DE HIPERTENSIÓN



TEMA: Complicaciones en la
Hipertensión

LUGAR: Auditorio Centro de Especialidades
Comité del Pueblo, Cuarto Piso

EXPOSITORES: Dr. Vladimir García
Dr. Leonardo Paez

FECHA: 28 DE JULIO DE 2018

HORA: 9:00 -10:00

TALLER NUTRICIONAL: PLATO SALUDABLE



LES ESPERAMOS!

ANEXO 2
DIAPOSITIVAS
DIABETES



1. CETOACIDOSIS DIABÉTICA

- La CAD es causada cuando la producción de insulina en el cuerpo es tan baja que:
- La glucosa (azúcar en la sangre) no puede llegar a los glóbulos para ser utilizada como impulsor.
- El hígado fabrica una gran cantidad de azúcar en la sangre
- El cuerpo descompone la grasa demasiado rápido

¿Cuáles son los síntomas en la Cetoacidosis?

LOS SÍNTOMAS DE CETOACIDOSIS INCLUYEN:

- Náuseas, vómitos
- Dolor abdominal
- Aliento a fruta, el olor de los cetoácidos
- Orina frecuente
- Sed excesiva
- Debilidad, fatiga
- Problemas para hablar, confusión o inconciencia
- Respiración pesada, profunda

2. HIPOGLUCEMIA

Primeros síntomas de azúcar baja en sangre:

- Ritmo cardíaco rápido, temblor, transpiración
- Cambios en la visión
- Hambre
- Cefalea
- Cambios de humor súbitos

Síntomas severos de azúcar baja en sangre que requieren atención médica inmediata

- Cambios de comportamiento
- Falta de coordinación
- Falta de atención y confusión
- Convulsiones
- Pérdida de conciencia

3. ESTADO HIPEROSMOLAR / HIPERGLUCÉMICO

• Es una emergencia con amenaza para la vida asociada con glucosa en sangre muy altas (mayores de 600 mg/dl), que ocurre en la gente con diabetes tipo 2. No es común, pero es una situación que amenaza la vida.

Síntomas:

- Orina muy incrementada
- Sed
- Fatiga extrema
- Confusión
- Convulsiones
- Coma
- Glucosa en sangre por encima de 600 mg/dl

COMPLICACIONES CRONICAS

1. COMPLICACIONES EN LA VISTA

- RETINOPATIA
- CATARATA
- EDEMA MACULAR
- GLAUCOMA

Síntomas de emergencia en la vista:

- PÉRDIDA DE VISIÓN
- AGUJEROS EN LA VISIÓN
- LLUVIAS DE LUCES BLANCAS CHISPEANTES
- CORTINAS NEGRAS SOBRE LA VISIÓN
- MANCHAS DE LETRAS IMPRESAS CONFUSAS. VISIÓN BORROSA

RETINOPATIA DIABETICA

OJO NORMAL

OJO CON
RETINOPATIA
DIABETICA

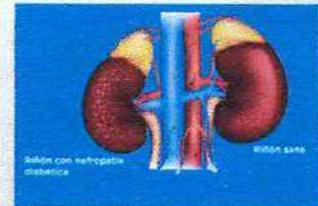


2. COMPLICACIONES NERVIOSAS (NEUROPATÍAS)

- **Dolor, entumecimiento, y cosquilleo de manos y pies.**
- Debilidad muscular tal como pie caído, visión doble, problema para subir escaleras y levantarse de una silla
- Los síntomas estomacales incluyen inflamación, náuseas, vómitos de comida sin digerir muchas horas después de una comida, sentirse lleno sin comer demasiada comida.
- Problemas intestinales tales como episodios de diarrea, especialmente a la noche
- Dificultad para vaciar la vejiga
- Disfunción sexual
- Vértigo y mareos por un ritmo cardíaco muy acelerado y problemas para mantener la presión sanguínea lo suficientemente alta cuando se sienta o se para.

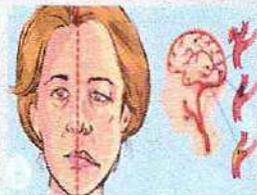
3. NEFROPATIAS

- Edema de miembros inferiores - Ascitis
- Pérdida de apetito
- Cansancio
- Fatiga
- Apariencia espumosa o espuma excesiva en la orina



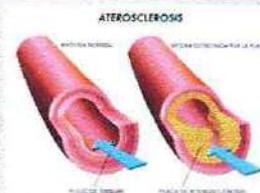
3. ENFERMEDAD CORONARIA Y ACV

- LA ENFERMEDAD VASCULAR PUEDE AFECTAR TODOS LOS VASOS SANGUÍNEOS DEL CUERPO.
- LAS ARTERIAS BLOQUEADAS EN EL CEREBRO PUEDEN LLEVAR A UN AIT (ATAQUE ISQUÉMICO TRANSITORIO) O ACV.
- LA ALTA PRESIÓN SANGUÍNEA DAÑA LOS VASOS SANGUÍNEOS Y CUANDO SE COMBINA CON EL AZÚCAR ALTA EN SANGRE DE FORMA CRÓNICA, PUEDE INCREMENTAR EL RIESGO DE COMPLICACIONES.



4. ATEROSCLEROSIS

- La arterioesclerosis es una afección en la cual se acumula placa dentro de las arterias compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre. Con el tiempo, esta placa se endurece y angosta las arterias. Eso limita el flujo de sangre rica en oxígeno.



5. PIE DIABETICO

- No cortar excesivamente las uñas.
- No caminar descalzo.
- Comprobar la temperatura del agua antes de sumergir los pies.
- Utilizar cremas hidratantes



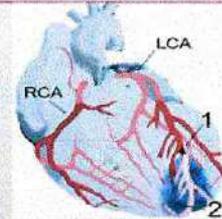
DIPOSITIVAS - HIPERTENSIÓN ARTERIAL

HIPERTENSION ARTERIAL COMPLICACIONES



1. INFARTO AGUDO AL MIOCARDIO

La principal causa es la **enfermedad de las arterias coronarias** con riego sanguíneo insuficiente, que produce daño tisular en una parte del corazón producido por la obstrucción en una de las **arterias coronarias**, frecuentemente por ruptura de una **placa de ateroma** vulnerable.



2. ACCIDENTE CEREBROVASCULAR (ICTUS)

- LA ENFERMEDAD VASCULAR PUEDE AFECTAR TODOS LOS VASOS SANGUÍNEOS DEL CUERPO.
- LAS ARTERIAS BLOQUEADAS EN EL CEREBRO PUEDEN LLEVAR A UN AIT (ATAQUE ISQUÉMICO TRANSITORIO) O ACV.
- LA ALTA PRESIÓN SANGUÍNEA DAÑA LOS VASOS SANGUÍNEOS Y, CUANDO SE COMBINA CON EL AZÚCAR ALTA EN SANGRE DE FORMA CRÓNICA, PUEDE INCREMENTAR EL RIESGO DE COMPLICACIONES.



3. INSUFICIENCIA CARDÍACA

- Falta de aire (disnea) cuando haces esfuerzos o te acuestas
- Fatiga y debilidad
- Hinchazón (edema) en las piernas, los tobillos y los pies
- Latidos del corazón rápidos o irregulares
- Menor capacidad para hacer ejercicio
- Tos o sibilancias constantes con flema blanca o rosa manchada de sangre
- Mayor necesidad de orinar por la noche
- Hinchazón del abdomen (ascitis)
- Falta de aire repentina y grave, y tos con moco rosa espumoso
- Dolor en el pecho si la insuficiencia cardíaca es producto de un ataque cardíaco



4. INSUFICIENCIA RENAL

- La **insuficiencia renal** o **fallo renal** se produce cuando los **riñones** no son capaces de filtrar adecuadamente las toxinas y otras sustancias de desecho de la **sangre**.



Normal

Insuficiencia renal crónica



5. RETINOPATÍA HIPERTENSIVA

- PÉRDIDA DE VISIÓN
- AGUJEROS EN LA VISIÓN
- LLUVIAS DE LUCES BLANCAS CHISPEANTES
- CORTINAS NEGRAS SOBRE LA VISIÓN
- MANCHAS DE LETRAS IMPRESAS CONFUSAS, VISIÓN BORROSA



ANEXO 3

BOLETÍN INFORMATIVO

CLUB DE HIPERTENSIÓN

28 de Junio 2018

PLATO SALUDABLE, COMO ARMARLO



El plato saludable debe contener cuatro elementos importantes:

- 1. Almidones:** ¼ del plato llenamos de cereales integrales como quinua, arroz integral, avena, trigo, o tal vez un pan o tortilla de granos integrales. También podemos elegir papas, verde, yuca, zanahoria blanca, granos secos o frios. **RECUERDE UNA SOLA OPCIÓN!**
- 2. Proteínas:** de origen animal o vegetal. Granos, carne, pollo, pescado, mariscos, huevo, queso.
- 3. Verduras:** verduras de hoja verde o cualquier otra verdura, ¡entre más colores mejor! Esto aporta las vitaminas, antioxidantes y minerales necesarios para el cuerpo además de la fibra necesaria para mantenerse satisfecho.
- 4. Grasas saludables:** Incluye siempre una grasa saludable: como aguacate, nueces, aceitunas, aceite de oliva o alguna semilla.

CLUB DE DIABETES

28 de Junio 2018

PLATO SALUDABLE, COMO ARMARLO



El plato saludable debe contener cuatro elementos importantes:

- 1. Almidones:** ¼ del plato llenamos de cereales integrales como quinua, arroz integral, avena, trigo, o tal vez un pan o tortilla de granos integrales. También podemos elegir papas, verde, yuca, zanahoria blanca, granos secos o frios. **RECUERDE UNA SOLA OPCIÓN!**
- 2. Proteínas:** de origen animal o vegetal. Granos, carne, pollo, pescado, mariscos, huevo, queso.
- 3. Verduras:** verduras de hoja verde o cualquier otra verdura, ¡entre más colores mejor! Esto aporta las vitaminas, antioxidantes y minerales necesarios para el cuerpo además de la fibra necesaria para mantenerse satisfecho.
- 4. Grasas saludables:** Incluye siempre una grasa saludable: como aguacate, nueces, aceitunas, aceite de oliva o alguna semilla.

Receta del mes : Hummus

INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de agua
- 1 ¼ tazas de garbanos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de comino
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de sésamo (opcional)

En una batidora o en la licuadora, poner todos los ingredientes enlistados y triturar hasta crear una mezcla homogénea y espesa, que no se distinga ningún trozo sólido de garbanos. Si no le gusta la textura, regular la sal y el aceite hasta conseguir el espesor que se desea.

Llevar a un plato en el cual quieras servir y agrega un chorrito de aceite de oliva, mezcla bien.



RECUERDE

Para evitar complicaciones en la diabetes y la hipertensión debemos llevar un estilo de vida saludables:

INCREMENTE ACTIVIDADES FÍSICAS:

El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo. Busque el modo de realizar ejercicios en su casa o hacer deporte fuera de ésta. Si no es posible, salga a caminar por lo menos media hora al día, recuerde que su corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, igual que el resto de músculos de su cuerpo.

Los ejercicios, sobretodo aeróbicos, le ayudan a mantenerse sano, fuerte, bajar de peso, prevenir enfermedades y reducir el estrés.

PRÓXIMA CHARLA

TEMA: Tratamiento en la diabetes e hipertensión.
Higiene Postural
FECHA: 26 de Julio 2018
HORA: 9:00 – 11:00
LUGAR: Auditorio del Centro de Especialidades
Comité del pueblo 4to piso.



ACTA DE REUNION CLINICA DE CRONICOS

Memorando N° IESS CECP DM CCM CD CH 2018 005DE

CLUB DE DIABETES Y CLUB DE HIPERTENSIÓN

INFORME DE TALLER N°4

Asistentes:

SERVIDOR
Dra. Liliana Bastidas
Dr. Vladimir García
Dra. Tanya Cabrejos
Lcda. Gabriela Bonilla
Lcda. Lorena Pillajo
Dra: Yoala Gonzalez
Dr. Paúl López

Convocatoria: 30 de agosto 2018

Hora: 9:00

Desarrollo de la Reunión:

El día jueves 30 de agosto en el Cuarto piso (Auditorio) del Centro Especialidades Del Comité Del Pueblo se realizaron las actividades programadas para el Club de Hipertensión y de Diabetes. Cumpliendo con el siguiente cronograma.