

CLUB DE HIPERTENSIÓN***9:00 Bienvenida - Dra. Liliana Bastidas.***

Se explicó sobre el club, actividades realizadas por ejecutar, presentación en ppt de MINDFOODNESS y video Motivacional

***9:10 Introducción - Dra. Liliana Bastidas.***

Se refirió sobre la importancia a los temas a tratarse. Haciendo hincapié en romper los mitos de las patologías.



9:15 Mitos y Realidades de la Hipertensión Arterial – Dra. Tanya Cabrejos

Se trató de los principales y más nombrados de los Mitos con sus Realidades de la Hipertensión Arterial

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

**9:30 Artrosis y Artritis – Dr. Paúl López**

Se desarrolla el tema de la siguiente Manera:

- ✓ ¿qué es Artrosis, qué es Artritis?
- ✓ Sintomatología
- ✓ Diagnóstico
- ✓ Tratamientos

Se realizan una serie de preguntas y dudas sobre el tema de parte de los asistentes



9:50 Mermeladas saludables – Lcda. Gabriela Bonilla

Conversa de la preparación de mermeladas saludables, recalcando que si se puede comer alimentos agradables naturales, se hace degustar al público las mermeladas de dos sabores (frutilla con chia y babaco con durazno) elaboradas por el equipo de la Clínica de Crónicos, en la porción de consumo al día acompañada de una galleta, finalmente se entrega el recetario de las mismas.



CLUB DE DIABETES

10: 00 Bienvenida - Dra Yoala Gonzalez



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

10:15 Mitos y Realidades de la Diabetes Mellitus – Dra. Tanya Cabrejos

Se trató de los principales y más nombrados de los Mitos con sus Realidades de la Hipertensión Arterial Diabetes Mellitus.

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



10:30 Artrosis y Artritis – Dr. Paúl López

Se desarrolla el tema de la siguiente Manera:

- ✓ ¿qué es Artrosis, qué es Artritis?
- ✓ Sintomatología
- ✓ Diagnóstico
- ✓ Tratamientos

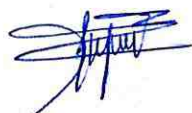
Se realizan una serie de preguntas y dudas sobre el tema de parte de los asistentes

**10:50 Mermeladas saludables – Lcda. Gabriela Bonilla**

Conversa de la preparación de mermeladas saludables, recalcando que si se puede comer alimentos agradables naturales, se hace degustar al público las mermeladas de dos sabores (frutilla con chia y babaco con durazno) elaboradas por el equipo de la Clínica de Crónicos, en la porción de consumo al día acompañada de una galleta, finalmente se entrega el recetario de las mismas.



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. Paúl López	<i>Médico Internista 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>	<i>Gabriela B.</i>

Apoyo logística:

PROFESIONAL DE LA SALUD	CARGO	FIRMA
Dra. Tanya Cabrejos	<i>Médico General de la CCM CECP/ Coordinadora del Club de Hipertensión</i>	
Lcda. Lorena Pillajo	<i>Licenciada de Enfermería</i>	<i>Vacaciones</i>
Lcda. Gabriela Bonilla	<i>Nutricionista de la CCM CECP/ Coordinadora del Club de Diabetes</i>	<i>Gabriela B.</i>

Informe Elaborado por	Dra. Tanya Cabrejos	
-----------------------	---------------------	---

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**

Mermelada CASERA **CLUB DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

TEMA: HIPERTENSIÓN ARTERIAL - MITOS
ARTROSIS

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

FECHA: 30 DE AGOSTO 2018
HORA: 9:00 A 10:00

ENTREGA DE MERMELEDA SALUDABLE



Mermelada CASERA **CLUB DE DIABETES MELLITUS**

TEMA: DIABETES MELLITUS- MITOS
ARTROSIS

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

FECHA: 30 DE AGOSTO 2018
HORA: 10:00 A 11:00

ENTREGA DE MERMELEDA SALUDABLE

ANEXO 2

DIAPOSITIVAS – MITOS Y REALIDADES DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CENTRO DE ESPECIALIDADES COMITÉ DEL PUEBLO
CLÍNICA DE CRÓNICOS METABÓLICOS
CLUB DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DRA. TANYA CABREJOS

MITO Mi hipertensión es hereditaria

REALIDAD Es una enfermedad crónica, que se adquiere por malos hábitos de vida. No tiene cura, pero se puede controlar con medicamentos, cambios en el estilo de vida y monitoreo constante.

MITO Con la ayuda de mis medicamentos puedo curarme de la hipertensión

REALIDAD Si quieres de verdad salirte de la hipertensión debes cambiar tus hábitos de vida y tomar los medicamentos que te indique tu médico

MITO El dolor de cabeza es uno de los principales síntomas

REALIDAD La realidad es que esos síntomas solo se dan en el 5% de los casos de hipertensión

MITO Solo puedo tener hipertensión después de los 40 años

REALIDAD Pueden ser más comunes entre los 35-40 años, se están dando más casos en la adolescencia y entre quienes sufren obesidad entre 45%

MITO Si uno se acostumbra para la jornada los problemas sexuales

REALIDAD Aunque se acostumbre a tener relaciones sexuales, esto no le garantiza la salud sexual, ya que el cuerpo necesita un estímulo constante y de regularidad para mantenerse sano.

SEXUALIDAD

MITO Si hago dieta sana y ejercicio puedo mejorar mi hipertensión

REALIDAD Para mejorar la hipertensión es necesario seguir una dieta sana y hacer ejercicio, pero también es importante seguir los tratamientos médicos que el médico le indique.

SAL

MITO La hipertensión se puede controlar en casa

REALIDAD Si bien es importante controlar la hipertensión en casa, es fundamental seguir los tratamientos médicos que el médico le indique.

MITO El diabetes debe cuidarse más de su presión

REALIDAD El control de la presión arterial es importante para las personas con diabetes, ya que una presión alta puede aumentar el riesgo de complicaciones.

MITO La hipertensión arterial tiene pocas complicaciones

REALIDAD La hipertensión arterial puede tener muchas complicaciones, como el infarto de miocardio, el accidente cerebrovascular, la insuficiencia cardíaca y la enfermedad renal crónica.

MITO Si los niveles de tensión son adecuados no tengo que seguir tomando la medicación

REALIDAD Si los niveles de tensión son adecuados, es importante seguir tomando la medicación que el médico le indique, ya que la hipertensión puede ser asintomática.

MITO El picante eleva la presión arterial

FALSO No se ha demostrado que el picante eleve la presión arterial.

ANEXO 3
DIAPOSITIVAS – MITOS Y REALIDADES DE DIABETES MELLITUS

CENTRO DE ESPECIALIDADES COMITÉ DEL PUEBLO
CLÍNICA DE CRÓNICOS METABÓLICOS
CLUB DE DIABETES MELLITUS



DIABETES

MITO **VERDADE**

DRA. TANVA CABREJOS

MITO La diabetes es una enfermedad grave



REALIDAD La diabetes es una enfermedad crónica que requiere un manejo adecuado para evitar complicaciones graves.



MITO Las personas obesas o con sobrepeso son a tener diabetes tipo 2



REALIDAD La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2, pero no es la única causa. Muchas personas con sobrepeso no desarrollan diabetes.



MITO Comer demasiados dulces causa diabetes



REALIDAD El consumo excesivo de azúcares simples puede contribuir al sobrepeso y a la resistencia a la insulina, pero no es la única causa de diabetes.



MITO Las personas con diabetes deben comer alimentos especiales para diabéticos



REALIDAD Las personas con diabetes deben seguir una dieta equilibrada y saludable, rica en fibra y baja en azúcares simples.



MITO Si se padece diabetes, solo se puede comer papas, camote y otros alimentos ricos en almidón



REALIDAD Las personas con diabetes pueden disfrutar de una variedad de alimentos, siempre que se controle la porción y se eviten los azúcares simples.



MITO Las personas con diabetes no pueden comer dulces ni chocolate  REALIDAD Las personas con diabetes pueden comer dulces y chocolate, pero deben hacerlo con moderación y siempre después de una comida principal. 	MITO La diabetes es contagiosa  REALIDAD La diabetes no es una enfermedad contagiosa. No se puede transmitir de una persona a otra. 	MITO Las personas con diabetes tienden a enfermarse y resaca  REALIDAD Las personas con diabetes pueden enfermarse y resaca, pero no más que las personas sin diabetes. 
MITO Si una persona tiene diabetes de tipo 2, ya no puede usar insulina que necesite para controlar su diabetes  REALIDAD Algunas personas con diabetes de tipo 2 pueden necesitar insulina para controlar su diabetes. 	MITO La fruta es un alimento saludable. Por lo tanto, está bien comer todo lo que se le da  REALIDAD La fruta es un alimento saludable, pero no todas las frutas son buenas para las personas con diabetes. 	MITO ¿La insulina le da diabetes?  REALIDAD La insulina no le da diabetes. La diabetes es una enfermedad crónica que se puede controlar con la insulina. 

13

14

15

13

14

ANEXO 4

ARTROSIS

ARTROSIS

DR. PAUL LOPEZ

VARIOS TIPOS

Diferencia	Artrosis	Artritis
Causas	Exceso de trabajo, repetición, sobrepeso y lesiones en las articulaciones	Infección por bacteria, virus o hongos de parte del sistema inmunológico
Síntomas	Dolor en manos, codos, caderas, rodillas y pies; aumento de movilidad	Inflamación y dificultad de movimiento en las manos y rodillas por la inflamación
Tratamiento	Medicinas para reducir el dolor y aumentar la calidad de vida	Fisioterapia, quimioterapia, cirugía o dieta

DAÑO MECANICO DEGENERATIVO



1. Muerto
2. Cartilago
3. Estrechamiento del cartilago
4. Písis de cartilago
5. Destrucción del cartilago

DAÑO MECANICO DEGENERATIVO



ARTROSIS



ARTRITIS



ARTRITIS



NO DEJARSE DERROTAR



ANEXO 5
BOLETÍN INFORMATIVO

BOLETÍN INFORMATIVO Nº 4

Queridos pacientes el día de hoy queremos compartir dos recetas para preparar mermeladas, además de consejos para que esta dulce opción sea saludable. Comencemos!

Nuestra primera receta utilizaremos una fruta de base y en esta ocasión no utilizaremos ningún endulzante. Para espesar utilizaremos gelatina sin sabor (lo vamos a hidratar solo con agua) y para condimentar pondremos directamente en la preparación.



Mermelada de frutilla

Ingredientes:

- Frutilla (200 gramos)
- Ralladura de limón sutil (1/2 unidad)
- Jugo de ¼ de limón
- gelatina sin sabor ½ sobre, 3.5 gramos.
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharada de linaza

PREPARACION :

1. Cortar con un cuchillo las hojas de la frutilla y lavarlas.
2. Picar las frutillas en pequeños cuadrados.
3. Colocar en una olla pequeña las frutillas, el jugo de limón y la ralladura del limón. Tapar y poner a hervir a fuego lento por 20 minutos.
4. No se olvide de mover frecuentemente con una cuchara de palo.
5. Mientras tanto hidratar la gelatina sin sabor en 100 ml de agua . Cuando este disuelto colocar esta mezcla con las frutillas . Dejar hervir por 5 minutos mas.
6. Ahora coloque la linaza , la esencia de vainilla y la canela mezclar y hervir por diez minutos.
7. Apagar y dejar enfriar totalmente
8. Colocar en envases de vidrio limpios y secos.
9. Listo a disfrutar !

NUEVAS IDEAS:

Podemos cambiar nuestra receta con los siguientes consejos:

Se puede utilizar fruta deshidratada como base para la mermelada por lo que vamos a usar:

- 2/4 partes de fruta fresca (frutilla, moras, naranja, durazno) (100 gramos)
- 1/4 parte de fruta seca (pasas, arándanos) (50 gramos)
- ¼ parte de la fruta de fruta neutra para dar volumen, estas pueden ser peras o manzanas (50 gramos). Ya no es necesario usar gelatina sin sabor.

La siguiente receta utilizamos dos frutas y utilizamos para endulzar stevia, recuerde siempre utilizar stevia en hojas. Además vamos a hidratar a gelatina sin sabor a baño maria y las especias preparamos primero para que sea base de nuestra mermelada.

Mermelada de babaco y durazno



INGREDIENTES:

1 babaco
10 duraznos
2 ramas de canela
4 clavos de olor
3 pimientas dulces
Sobre de gelatina sin sabor
6 hojas de Stevia pequeñas
1 cucharada de Esencia de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. Poner en una olla 1/2 taza (120 ml) de agua con la canela, clavo de olor y pimienta dulce y hervir por 8 minutos.
 2. Hidratar la gelatina sin sabor y poner en baño maria hasta que se disuelva.
 3. Colocar la gelatina disuelta y las hojas de stevia en la olla con el agua y especias.
 4. Dejar hervir por dos minutos y retirar las especias.
 5. Pelar y cortar el babaco y el durazno (quitar la pepa) y licuar por 10 segundos. Colocar la fruta en la preparación previa.
 6. Coloque esencia de vainilla 1 cucharadita o al gusto.
 7. Hervir todos los ingredientes por 35 minutos o hasta que tome la consistencia deseada.
 8. Dejar enfriar y colocar en un envase de vidrio con tapa, limpio y seco (previamente lavado y hervido en agua). Guardar en la refrigeradora.
- Disfruta tu mermelada y recuerda que te durará por 10 días

Consejos

- ✓ Usar utencillos de madera para mezclar los ingredientes.
- ✓ Siempre lavarse las manos antes de realizar las preparaciones.
- ✓ Usar frutas maduras para que sean más dulces
- ✓ Se pueden remplazar
- ✓ Conservar la mermelada en la refrigeradora de ocho a diez días, no más tiempo ya que al no tener azúcar suelen dañarse más rápido, por lo cual se recomienda hacer porciones pequeñas.
- ✓ Utilizar envases de vidrio para conservar la mermelada.

PRÓXIMA CHARLA

FECHA: 27 de Septiembre 2018

HORA: 9:00-11:00

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

Les esperamos!



INFORME DE ACTIVIDAD

TALLER DE ALIMENTACION SALUDABLE Y ENFERMEDADES METABOLICAS

17 de mayo de 2018

Se sigue el orden del día planificado desde las 12:00

Itinerario del Taller

Actividades a propósito del Día Mundial de la Hipertensión Arterial y se suman también temas de interés para pacientes Diabéticos.

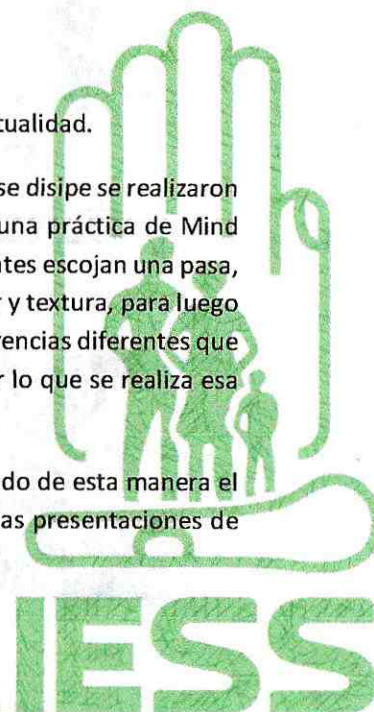
ACTIVIDAD	PROFESIONAL A CARGO
Presentación del Taller	Dra. Liliana Bastidas
Hipertensión Arterial Aspectos Generales	Dra. Tanya Cabrejos
Alimentación Saludable	Lcda. Gabriela Bonilla
Conociendo la Diabetes Educación de aspectos principales de Diabetes	Dra. Yoala González
Practica de Vinagretas y Salsas Saludables Elaboración de ensalada, con la participación de los presentes, entrega de la misma a los participantes	Lcda. Gabriela Bonilla Dra. Liliana Bastidas
Apoyo con logística y/o materia prima para el taller	Dra. Paulina Aguirre, Dr. Adrián Peñafiel, Dra. Evelin Hidalgo, Tlga. Samantha Pazmiño, Lcda. Zonnia Robalino, Dra. Yoala González, Lcda. Gabriela Bonilla, Dra. Liliana Bastidas.

La Dirección Médica está presente para verificar el buen curso del taller.

La Dra. Liliana Bastidas da la bienvenida a los presentes y agradece la puntualidad.

En medio de las charlas para conseguir que la atención de los pacientes no se disipe se realizaron pausas activas con la guía de la Lcda. Bonilla, posterior a ello se ejecuta una práctica de Mind Fulness a cargo de la Dra. Bastidas, la cual consistía en que todos los presentes escojan una pasa, la sostengan en la boca el mayor tiempo posible, concentrándose en sabor y textura, para luego masticarla muy despacio. Con estas dos actividades los pacientes tienen vivencias diferentes que ayudan a combatir el estrés cuando son practicadas con periodicidad. Por lo que se realiza esa recomendación.

En el transcurso de las conferencias surgieron varias preguntas, manifestando de esta manera el interés sobre los temas tratados por parte de los asistentes. (Se anexan las presentaciones de cada una de las profesionales de la Clínica de Crónicos Metabólicos)



Se entrega información de la Clínica de Enfermedades Crónico Metabólicas, mediante presentación verbal y tríptico informativo elaborado por la Dra. Paulina Aguirre. Al finalizar los pacientes también recibieron un recetario (ver anexo) para alternativas saludables, elaborado por la Lcda. Gabriela Bonilla.

Varios pacientes se manifiestan con palabras de agradecimiento y solicitando que se continúe con este tipo de actividades.

Anexo Fotográfico



Equipo de la Clínica de Crónicos Metabólicos.



Presentación de la Dra. Tanya Cabrejos



Participantes del Taller



Degustación de almuerzo saludable



Preparación de los implementos del taller



Preguntas de los asistentes



Presentación de la Dra. Yoela Gonzalez



Presencia de Dirección Médica



Vinagretas
Saludables



Presentación
del Evento



Pausas
Activas



Presentación Lcda. Bonilla

Presentación de verduras



Elaboración de almuerzo saludable



Participación del público

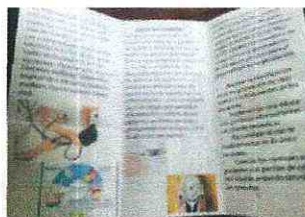


Agua saludable, con sabor





Degustación de vinagretas saludables.



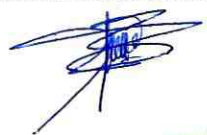
Se entregó trípticos informativos y recetas.



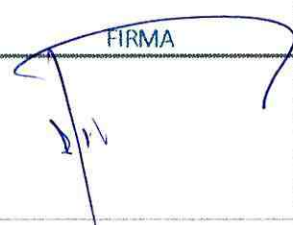
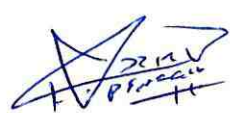
Se ofreció: Risoto de Quinoa con ensalada de vegetales frescos, crotones y vinagretas saludables



Para constancia firman:

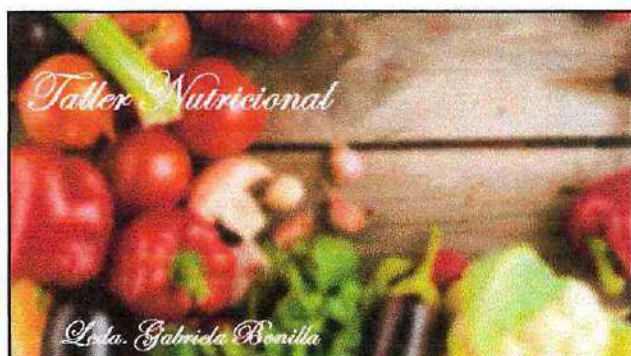
PROFESIONAL DE LA SALUD	CARGO	FIRMA
Dra. Yoala Gonzalez	Médico de la CCM/Conferencista	
Dra. Paulina Aguirre	Coordinadora Médica CCM CECP	
Lcda. Gabriela Bonilla	Nutricionista / Conferencista	
Dra. Tanya Cabrejos	Médico de la CCM CECP/ Conferencista	
M.D. Liliana Bastidas	Delegada por Dirección Médica	

Apoyo con logística:

PROFESIONAL DE LA SALUD	CARGO	FIRMA
Dra. Evelin Hidalgo	Médico de CCM CECP	
Dr. Adrián Peñafiel	Médico de CCM CECP	
Tlga. Samantha Pazmiño	Médico de la CCM CECP	
Lcda. Zonia Robalino	Trabajo Social	

REVISADO Y APROBADO POR

 
Dr. Pablo Sabay Balbín DIRECTOR MEDICO CECP



DIABETES

Recomendaciones dietéticas generales

- Incrementar consumo de verduras y frutas
- A la compra: un alimento mide la cantidad de carbohidratos totales
- Evite grasas
- No mezclar carbohidratos
- Incrementar alimentos altos en fibra
- Evite consumo de jugos y sopas.



Metas de la alimentación en la Diabetes

- ALCANZAR Y MANTENER EL PESO ADECUADO
- CONSEGUIR Y MANTENER GLUCEMIAS DENTRO DE LOS PARÁMETROS.
- PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE COMPLICACIONES QUE SE PUEDE PRESENTAR.



HIPERTENSION

Recomendaciones dietéticas generales

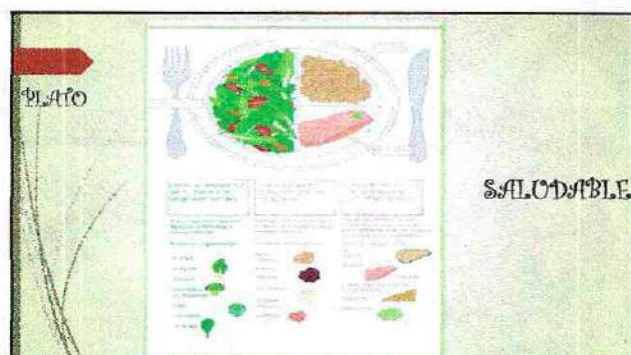
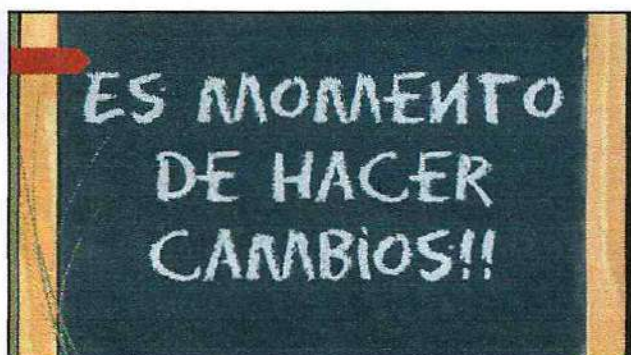
- Evite alimentos altos en sodio: embutidos, comida chatarra, pescados salados, manquilla, alimentos en conservas, frutos secos salados
- Evite añadir sal a las preparaciones.
- Aumente el consumo de frutas y verduras
- Consuma lácteos descremados
- Use especias aromáticas
- Evite consumo de bebidas gaseosas y salsas comerciales



Recuerde

- Un dieta baja en sodio puede aumentar la eficacia farmacológica de los antihipertensivos.
- La reducción de peso o mantener un peso saludable reduce complicaciones en la HTA.
- EVITE AUTOMEDICARSE.





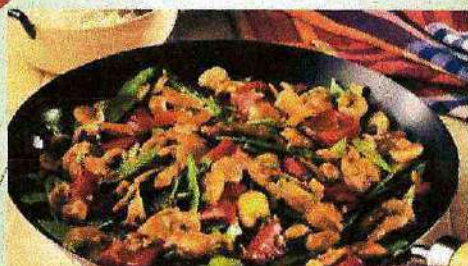
AL VAPOR



A LA PARILLA



Salleado



HORNO



PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS



500 Kcal



1000 Kcal

Usar mismo tamaño de la vajilla





¿CÓMO ARMAR LA ENSALADA PERFECTA?

- Elige una base
- Añade más verde
- Agrega un toque de color
- Dale un toque de 'Crunch'
- Mezcla otros extras saludables
- ¡No olvides la proteína!
- Y para terminar: ¡el aderezo!

ADEREZOS

- ✓ SABOR
- ✓ AYUDAN A LA ABSORCIÓN DE HIERRO (cítricos)
- ✓ AUMENTAN VALOR NUTRICIONAL (aumentan valor nutricional)
- ✓ DISMINUYEN EL USO DE SAL AL USAR HIERBAS O CONDIMENTOS NATURALES



INGREDIENTES

- Frutas cítricas: limón, naranja.
- Vinagres
- Aceites y grasas saludables.
- Hierbas aromáticas (orégano, jomillo)
- Otros en pequeñas porciones: mostaza, miel, yogur natural.

PRUEBA NUEVAS MEZCLAS



TOMAR ENCUESTA

- La vinagretas caseras pueden ser almacenadas por 3 a 5 días en refrigeración
- Utilizar envases de vidrio (limpios y secos)
- Colocar en la ensalada minutos antes de servir.



Ideas saludables

Limpieza de verduras

1. Lavarse bien las manos y lavar los utensilios a usar (cuchillo, tabla, envases, etc.)
2. Quitar hojas o partes que no sean comestibles, se puede usar un cepillo para eliminar tierra u otros agentes extraños.
3. En el caso de verduras de hojas (lechuga, acelga, apio, etc.) se recomienda sumergir cada una de las hojas en una mezcla de una **1 taza de vinagre blanco** + **1 taza de agua**. Se deja reposar por 5 minutos y se enjuaga con agua potable.
4. Preparar al último las ensaladas para que no se marchiten o se pierdan nutrientes.

Recomendaciones para preparar

una Ensalada:

- Utilizar más de dos verduras, mientras más colores más nutrientes.
- Puede utilizar verduras crudas y cocinadas (de preferencia al vapor).
- Para dar mayor valor nutritivo utilizar limón, aceite de oliva, aderezos saludables, semillas (ajonjolí, chía, linaza, semillas de girasol), proteínas (claras de huevo, quinoa, chochos, queso bajo en sal y grasa.
- Par disminuir el uso de sal en las ensaladas puede poner orégano, culantro, albahaca u otras hierbas naturales.
- Los desechos de las ensaladas podemos utilizarlos como abono para nuestras plantas.

RECOMENDACIONES

- Cuidado no se automedique!!!



- Recuerde el tratamiento médico y nutricional es diferente para cada persona.
- Solo consuma medicamentos y suplementos nutricionales bajo vigilancia médica, así sean de origen natural
- Evite seguir indicaciones del internet o de otras personas que no sean profesionales de la salud.

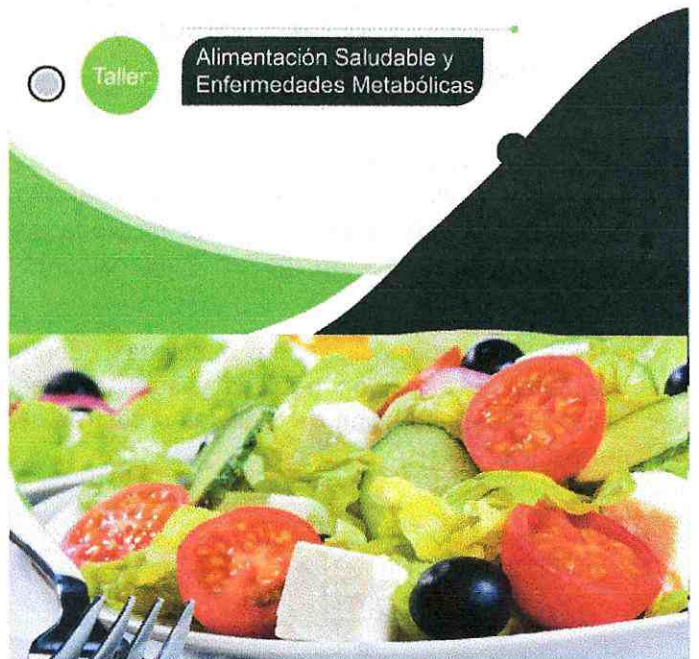


**CLUB de DIABETES
e HIPERTENSION**



Taller

Alimentación Saludable y
Enfermedades Metabólicas



ARROZ DE QUINUA

Ingredientes:

- ✓ 1 Taza de quinua (lavada)
- ✓ 2 tazas de agua o de caldo sin grasa
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 1 cucharadita de aceite



Preparación:

- Para lavar la quinua se puede colocar una taza de quinua en un colador fino y ponerle bajo la llave de agua fría (esto ayudará a que no quede amarga). Revuelve con tu mano y lávala durante dos minutos. Luego deja que escurra el agua.
- En una olla o en un sartén calentar el aceite y tostar la quinua hasta que se evapore el agua.
- Añadir las dos tazas de agua o caldo y la sal.
- Cuando hierva bajar el fuego al mínimo y cocinar tapado por 15 minutos.
- Apague y remueva la olla del quemador, deje reposar por cinco minutos y con la ayuda de un tenedor separar y remover.
- Si desea puede colocar condimentos como ajo, cebollas o hierbas aromáticas como romero.

La quinua es considerada uno de los alimentos de origen vegetal más nutritivos por contener alto contenido de proteínas. Entre sus propiedades funcionales resalta su poder anti-oxidante, antiinflamatoria.

Se la puede utilizar en ensaladas, como remplazo de arroz, en bebidas y su harina se utiliza en la elaboración de galletas o postres de sal o dulce.



ADEREZOS

Aderezo de limón

Ingredientes:

- ✓ 2 cucharadas de jugo de limón
- ✓ 1/2 cucharada de piel de limón rayada
- ✓ 1/4 de taza de aceite de oliva.
- ✓ 2 cucharadas de vinagre blanco.
- ✓ 1/2 cucharadita de orégano
- ✓ 1/2 cucharada de miel
- ✓ Una pizca de sal
- ✓ Una pizca de pimienta negra

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes, al último poner sal y pimienta.

De Aguacate

Ingredientes:

- ✓ 1 aguacate mediano
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 3/4 de taza de cilantro picado
- ✓ 1/4 de taza de agua
- ✓ 2 cucharaditas de sal
- ✓ el jugo de dos limones

Preparación:

- Licua el aguacate, el ajo, la sal, el jugo de los limones y agregar el agua de a poco hasta conseguir el espesor que guste.
- Antes de servir colocar el cilantro picado.

Mayonesa de yogurt

Ingredientes:

- ✓ 1 huevo cocido
- ✓ 3/4 de taza (180 ml) de yogurt natural
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 2 cucharadas de mostaza
- ✓ Sal y orégano al gusto

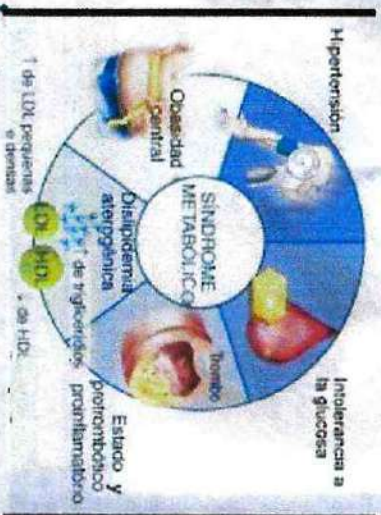


Preparación:

- Licuar: el huevo cocinado con el yogurt natural, el diente de ajo y la mostaza, ya todo licuado poner en un recipiente y colocar orégano y sal al gusto.

Enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de mortalidad y morbilidad en nuestro país.

Enfermedades crónicas más frecuentes observadas en la consulta son las siguientes: Hipertensión Arterial, Diabetes mellitus, Colesterol y triglicéridos elevados, Diabetes, Hipotirodismo, Obesidad.



OBJETIVO GENERAL

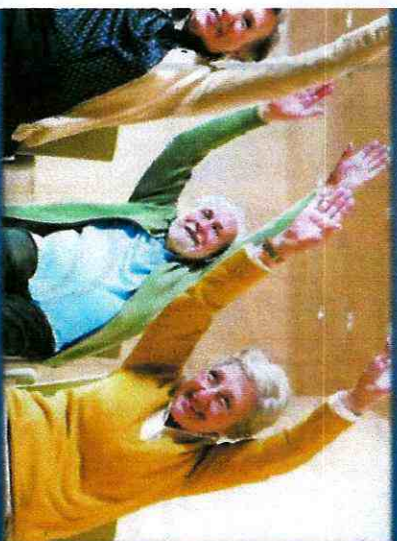
Construir e implementar un modelo de atención y gestión INTEGRAL E INTEGRADO para la población afiliada de la seguridad social que permita contribuir a mejorar su calidad de vida. Desarrollar acciones de promoción, prevención y atención en salud para detectar y atender oportunamente a personas con enfermedades crónicas metabólicas o en riesgo, que garantice una atención y control de sus pacientes en forma periódica permanente, con insumos y medicamentos necesarios.



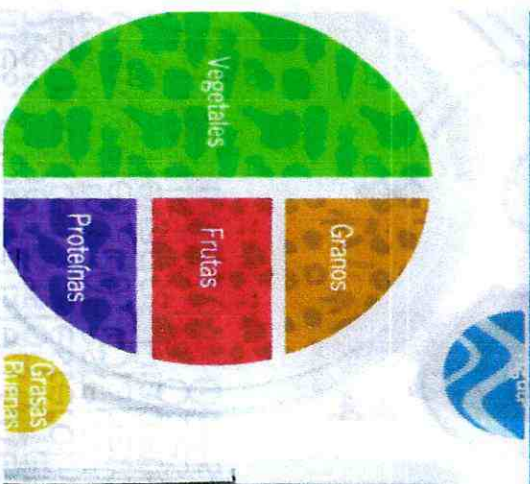
Generar un espacio organizativo de los pacientes crónico metabólicos que sean partícipes de las iniciativas institucionales (EDUCACIÓN DE PACIENTES CRONICOS) veedores de compromisos y generadores de iniciativas propias para el desarrollo de su organización

- Mejorar la planificación en la programación de citas nuevas y subsecuentes de los pacientes.
- Implementar una educación continua a los pacientes con charlas periódicas
- Racionalizar el uso de medicamentos en lo único necesario
- Espaciar los controles en pacientes con perfiles de control estable, evitando saturar las consultas

REALIZAR EJERCICIO



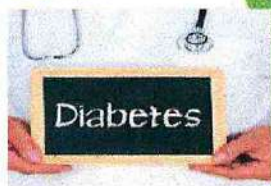
TU SALUD ES
IMPORTANTE Y
NOSOTROS TE
AYUDAREMOS



**CLINICA DE CRONICOS
METABOLICOS
CENTRO DE ESPECIALIDADES
MEDICAS COMITE DEL PUEBLO**



CONOCIENDO LA

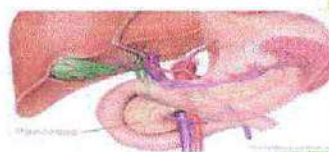


Dra. Yoala Gonzalez Castillo
Endocrinóloga

Que es la diabetes

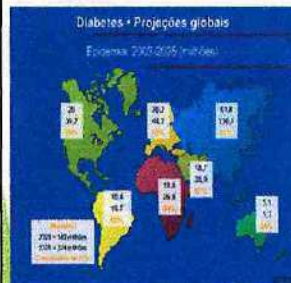
mellitus?

La diabetes mellitus (DM) es un conjunto de trastornos metabólicos, cuya característica principal es el aumento de glucosa (azúcar) en la sangre de manera persistente o crónica.



Diabetes + Proyecciones globales

Epidemia 2005-2035 (millones)



415 millones de adultos viven con diabetes y se estima que estas cifras aumentarán hasta alcanzar los 642 millones para 2040.



Por qué se produce....?

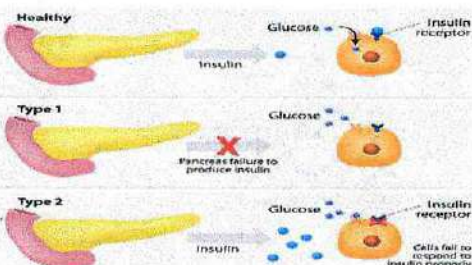
1. por un defecto en la producción de insulina,
2. por una resistencia a la acción de la insulina para utilizar la glucosa,
3. a un aumento en la producción de glucosa,
4. a una combinación de estas causas.



Factores de Riesgo de DM



DIABETES MELLITUS



Cuántos tipos de diabetes se conocen?

1. DM 1
2. DM 2
3. Diabetes gestacional
4. Diabetes producida por otras causas
 - ▶ secundaria a fármacos , químicos, traumas , enfermedades endocrinas, inmunológicas



Diagnóstico

cuadro clínico : síntomas y signos
 glucosa en ayunas: ≥ 126 mg/dl
 glucosa postprandial 2h: ≥ 200 mg/ dl
 hb glicosilada: $\geq 6.5-7\%$

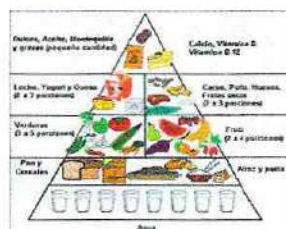
Síntomas y Signos



Órganos Dianas



Tratamiento



Ejercicio Físico



SÍNTOMAS DE ALARMA



SÍNTOMAS



HTA Y RIESGO CARDIOVASCULAR

50% INFARTOS

30% ICTUS

10 - 15% INSUFICIENCIA RENAL



TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

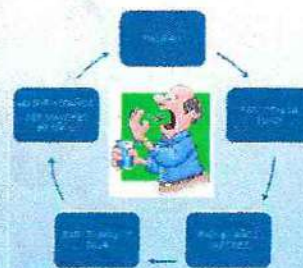


GRACIAS A TOD@S

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

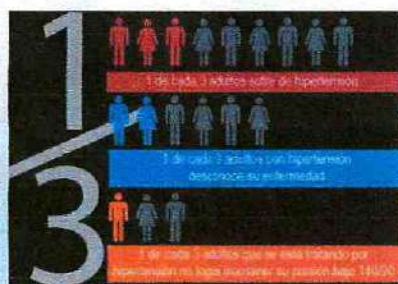


HIPERTENSIÓN ARTERIAL



ENFERMEDAD CRÓNICA MÁS FRECUENTE EN PAÍSES DESARROLLADOS

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



¿QUIÉN ES HIPERTENSO?



FACTORES PREDISPONENTES



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

HOJA DE ASISTENCIA A TALLER CLUB DE DIABETES

TEMA: TALLER NUTRICIONAL – DIABETES Y TRATAMIENTO – ACTIVIDAD FISICA**FECHA: JUEVES 26 DE JULIO 2018****ASISTENTES**

NOMBRE Y APELLIDO	NUMERO CELULAR PARA RECIBIR NOTIFICACION DE LOS EVENTOS	CEDULA	FIRMA
Arinda Calahorra Ego	3450790	1702870120	
Elida Marina Soriano Paez	2806833	0100268892	
Victor Alvarado	0984434835	1704133801	
Rosa Otalia Manay	0995916443	1705120344	
Lauro Páez	0995916443	0200151391	
Fernando Fernández	0986980807	170442752-3	
José Indaquiango	0982113137	170983306-3	
Victoria Mesias	1706001656	0998620173	
VICTOR J. MATA G	0600224355	0992712100	
Consuelo Geora Andrade	0996381474 (Hijo)	1703457216	
Américo Orlando Curiro	0994344370	170236269	

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

Sugiero entregar lunch. y hablar de hipertensión

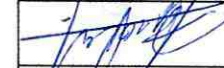
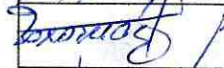
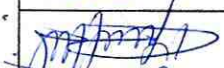
HOJA DE ASISTENCIA A TALLER

CLUB DE DIABETES

TEMA: TALLER NUTRICIONAL – DIABETES Y TRATAMIENTO – ACTIVIDAD FISICA

FECHA: JUEVES 26 DE JULIO 2018

ASISTENTES

NOMBRE Y APELLIDO	NUMERO CELULAR PARA RECIBIR NOTIFICACION DE LOS EVENTOS	CEDULA	FIRMA
Alvaro Pico	098781813	170354323-9	
Carlos Pico	098781813	1703351708	
Osvaldo Romero	3550039	1701260540	
Cesar Radilla	0998256879	1710489293	
Yogeluis Tapia	0981473519	170307825	
Sol Uiler	0981473519	1711326684	
Gamarral Potosi	0982793587	1903433087	
Alida Galarraga	2394675		
Alvaro Ortega	4540246	170208204	
Rouel Ambo	0998507487	130545248-2	

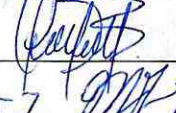
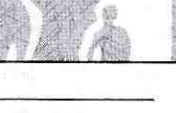
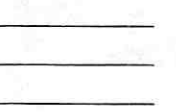
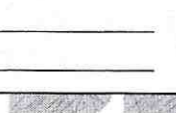
SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

HOJA DE ASISTENCIA A TALLER CLUB DE HIPERTENSION

TEMA: TALLER NUTRICIONAL – DIABETES Y TRATAMIENTO – ACTIVIDAD FISICA

FECHA: JUEVES 26 DE JULIO 2018

ASISTENTES

NOMBRE Y APELLIDO	NUMERO CELULAR PARA RECIBIR NOTIFICACION DE LOS EVENTOS	CEDULA	FIRMA
Pablo Carrasco			
Holmes Galindo Z.		1704759271	
Martin Luis Verde Juncal		170492982-5	
PATRICIA ESPINOSA		100167806-7	
Maria Ines Miranda		0601004757	
Gonzalo Luis R		1700611815	
Toaso Rosa Maria		170326621-1	
PABLO GOMEZ		1703267441	
Mónica Baucomero	0999038395	1710094382	
Holmes Jiménez Y.		170359429-3	
PATRICIO GANZA	0999803496	1700307018	

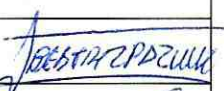
SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

HOJA DE ASISTENCIA A TALLER CLUB DE HIPERTENSION

TEMA: TALLER NUTRICIONAL – DIABETES Y TRATAMIENTO – ACTIVIDAD FISICA

FECHA: JUEVES 26 DE JULIO 2018

ASISTENTES

NOMBRE Y APELLIDO	NUMERO CELULAR PARA RECIBIR NOTIFICACION DE LOS EVENTOS	CEDULA	FIRMA
BEATRIZ PAZMUNO		1403146215	
Daniel Omedo	0988617464	0908019565	
Alejo GONZALEZ	0986457014	1705935474	
Flora Rosale	2030447	140302051-9	
Guillermo Manilla	0998882339	17-0388821-2	
Angel Miguel Zurita	0995835616	170202120-3	
Juan Carlos Bastidas H.	0981423652 1702871662	1702871662	
Rubén Codono	0981384772	1703816643	
EMMA BELTRAN	022429321	1701788484	
Osorio Pardo	098373700-2	040098853-1	
Elena Vera	0960809703	171338676-9	

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:



HOJA DE ASISTENCIA A TALLER CLUB DE DIABETES

TEMA: TALLER NUTRICIONAL – DIABETES Y TRATAMIENTO – ACTIVIDAD FISICA

FECHA: JUEVES 26 DE JULIO 2018

ASISTENTES

NOMBRE Y APELLIDO	NUMERO CELULAR PARA RECIBIR NOTIFICACION DE LOS EVENTOS	CEDULA	FIRMA
Delia Ramos	0993258379	1701295469	<i>Delia Ramos</i>
Octavio Poidillo	0998256879	1703348485	<i>Octavio Poidillo</i>
Martha Calvado	170485035-1	1704850351	<i>Martha Calvado</i>
Alicia Rengifo	0992794352	170377993-2	<i>Alicia Rengifo</i>

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

TEMA: TALLER NUTRICIONAL – DIABETES Y TRATAMIENTO – ACTIVIDAD FISICA

FECHA: JUEVES 26 DE JULIO 2018

ASISTENTES

[illegible]

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

Blank lined paper for writing.

[illegible]

Calle Juncal – entre José Amesaiba y Manuel Ambrosi – Telf. 023968200
QUITO - ECUADOR

HOJA DE ASISTENCIA TALLER DE CLUB DE DIABETES E HIPERTENSIÓN

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ENFERMEDADES METABÓLICAS

FECHA: JUEVES 17 DE MAYO 2018 12:00

ASISTENTES

Favor en el último casillero colocar a que Club desea pertenecer: Diabetes, Hipertensión o ambos, si no desea se miembro dejar este en blanco, gracias.

NOMBRE Y APELLIDO	CELULAR	FIRMA	DESEO PERTENECER AL CLUB DE	
			DIABETES	HIPERTENSION
Néstor Costez	0998841599	<i>Néstor Costez</i>	X	X
Dolores Egas	0998841599	<i>Dolores Egas</i>		
Pastora Mesa	0992314544	<i>Pastora Mesa</i>	X	X
Leonora Paredes	0996328425	<i>Leonora Paredes</i>	X	X
Maria del Carmen Peña	1703840775	<i>Maria del Carmen Peña</i>	X	
Gladys Quijada Moreno	1705474243	<i>Gladys Quijada Moreno</i>	X	0984661120
DE LA TORRE MARIA VICARVEN	1702449198	<i>DE LA TORRE MARIA VICARVEN</i>	X	X
GABRIEL ARDAS MELENDEZ	1701743393	<i>GABRIEL ARDAS MELENDEZ</i>	X	
EFREN CARRION	1100774098	<i>EFREN CARRION</i>	X	X
MARTHA PACHECO	1701602433	<i>MARTHA PACHECO</i>	X	X
JUSTO RAMOS	1001009222	<i>JUSTO RAMOS</i>		
JORGE PAZ VARGAS	0995651595	<i>JORGE PAZ VARGAS</i>		
ESPERANZA OJEDA CALLE	0999555059	<i>ESPERANZA OJEDA CALLE</i>	X	X
Mayra Méndez	0996706137	<i>Mayra Méndez</i>		

Idelva Fuentes	0992522517	<i>[Signature]</i>		
Mario Rivadeneira	0987379580	<i>[Signature]</i>	X	X
Fátima Lamatumbi	0984634982	Pamy. F. <i>[Signature]</i>		
Ryhipm Quano	098384112	<i>[Signature]</i>		X
Ylonda Zumeo	0999017773	<i>[Signature]</i>		
JUAN JERRARD R	0999257128	<i>[Signature]</i>		X
Sonia Macos S	094983729	<i>[Signature]</i>		
Luz Buestan	09911164417	<i>[Signature]</i>		
Mónica Flores	0984477432	<i>[Signature]</i>	X	
Henny Polanco	0984127786	<i>[Signature]</i>		
Henry	1707936241	<i>[Signature]</i>		
Maria Isabel Mejia	1711220929	<i>[Signature]</i>	X	X 0998440909.
Clara López Piarpuera	1708487788	<i>[Signature]</i>	X	X
Estrellita Ricavite Galan	1700991480	<i>[Signature]</i>	X	X
Vigilante Ophelia	1793758973	<i>[Signature]</i>		
Margarita Albarra	0102562378	<i>[Signature]</i>	X	X
Luz Buestan	1702004983	<i>[Signature]</i>		
Tolia Aza	0997103960	<i>[Signature]</i>		X
Ana Pazmiño	0997985178	<i>[Signature]</i>	X	
Olga Suarez	0997985178	<i>[Signature]</i>		
Daniel Paez P	1702944693	<i>[Signature]</i>		X
Maria Novat	11702938661	<i>[Signature]</i>	X	X
Maria Pinto	1710134451	<i>[Signature]</i>		
Lilian Montano	170577173	<i>[Signature]</i>		
Tueso Quialma		<i>[Signature]</i>		

