



**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**



**PROGRAMA DE INTERNADO ROTATIVO DE ENFERMERIA**  
**DISPENSARIO EL BATÁN**

**CHARLA EDUCATIVA**

**CONTROL DE HIPERTENSION, Y LA PREVENCION DE ENFERMEDADES**  
**CEREBROVASCULARES**

**INTEGRANTES:**

ANABEL PAREDES

NICOLE OSORIO

MERCY MEDINA

ELSA MAPASANTA

**DOCENTES:**

LCDA. KATIA PAEZ

LCDA. NARCIZA CUSI

**FECHA:**

1 DE OCTUBRE DE 2019

QUITO-ECUADOR

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERIA**  
**PROGRAMA DEL INTERNADO ROTATIVO**  
**CHARLA EDUCATIVA**

- **TEMA:** Control de hipertensión y la prevención de enfermedades cerebrovasculares.
- **GRUPO O BENEFICIARIOS AL QUE VA DIRIGIDO:** usuarios, madres y niños/ñas que asisten al dispensario El Batán
- **NÚMERO APROXIMADO DE BENEFICIARIOS:** 100 personas
- **LUGAR:** Asociación de adultos Mayores
- **FECHA:** 30 de septiembre **HORA:** 08:00 **DURACIÓN:** 30 minutos
- **INTERNO/A ROTATIVO:** Osorio Nicole, Anabel Paredes, Mercy Medina, Elsa Masapanta
- **AUXILIARES AUDIOVISUALES:** carteles, marco fotográfico
- **MATERIALES NECESARIOS:** Trabajo escrito, volantes, frutas y adornos
- **OBJETIVO GENERAL:** Concientizar acerca de la importancia de las enfermedades cardiovasculares (ECV), así como para promover su control de la hipertensión.

<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>ACTIVIDAD/CONTENIDOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ESTRATEGIA/ PARAMETRO DE EVALUACION</b>
Captar la atención de los pacientes	<b>MOTIVACION INICIAL</b>	2 minutos	<b>Participación de los asistentes</b>
Determinar cuál es el nivel de conocimiento acerca del tema.	<b>EVALUACION INICIAL</b> ¿Sabe acerca de la hipertensión?  ¿Conoce actividades para mantener su corazón sano?	2 minuto	Realizar preguntas abiertas
Brindar información del tema.	<b>DESARROLLO DEL TEMA</b>  <b>Desarrollo del tema:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Día mundial del corazón</li> <li>• Antecedentes</li> <li>• Propósito.</li> <li>• Hipertensión.</li> <li>• Nutrición</li> <li>• Ejercicios</li> </ul>	20 minutos	<b>Explicación con presentación</b>

Conocer si la información proporcionada fue captada por los pacientes	<b>EVALUACION FINAL</b> ¿Dígame que podemos hacer por la hipertensión? Usted ¿Qué va hacer para estar con un corazón más sano?	2 minutos	Preguntas abiertas a los asistentes
Profundizar el tema para que los pacientes capturen la información.	<b>RETROALIMENTACIÓN</b> Descripción de las promesas para ser héroes del corazón	2 minutos	Plenaria Oral

### Bibliografía

1. OPS/OMS | Día Mundial del Corazón: necesario crear entornos saludables [Internet]. [citado 29 de septiembre de 2019]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11272:dia-mundial-corazon-2015&Itemid=41080&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11272:dia-mundial-corazon-2015&Itemid=41080&lang=es)
2. CARTEL\_ACAP\_día\_mundial\_del\_corazon\_2020-01.jpg (800x1134) [Internet]. [citado 29 de septiembre de 2019]. Disponible en: [https://fundaciondelcorazon.com/images/actividades/dia-mundial/CARTEL\\_ACAP\\_día\\_mundial\\_del\\_corazon\\_2020-01.jpg](https://fundaciondelcorazon.com/images/actividades/dia-mundial/CARTEL_ACAP_día_mundial_del_corazon_2020-01.jpg)

**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**CARRERA DE ENFERMERIA**

**PROGRAMA DEL INTERNADO ROTATIVO**

<b>UNIDAD OPERATIVA:</b> Consulta externa de Dispensario el Batán.
<b>ACTIVIDAD:</b> Charla Educativa
<b>TEMA:</b> Estilos de vida saludable en el adulto mayor
<b>FECHA:</b> 01/10/2019
<b>LUGAR:</b> Asociación de adultos mayores
<b>ANTECEDENTES:</b> Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo
<b>OBJETIVO:</b> Concientizar acerca de la importancia de las enfermedades cardiovasculares (ECV), así como para promover su control de la hipertensión.
<b>Nº PARTICIPANTES:</b> Aproximadamente 20 pacientes
<b>AGENDA Y RESPONSABLES:</b> Osorio Nicole, Anabel Paredes, Mercy Medina, Elsa Masapanta.
<b>DESARROLLO:</b>  <p style="text-align: center;"><b>DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN</b></p> <p>La Federación Mundial del Corazón con el apoyo de la OMS y la UNESCO ha designado el día 29 de septiembre del 2000 como el primer Día Mundial del Corazón. Esto obedece, a una estrategia para poder tener la oportunidad de dar a conocer masivamente las enfermedades cardiovasculares, su prevención control y tratamiento. El 29 de septiembre de 2000, fue la primera vez que se celebró, a nivel planetario y de forma coordinada entre todos los países.</p> <p>Cada año mueren 17,9 millones de personas a causa de la enfermedad cardiovascular (ECV), que incluye las enfermedades cardiacas y cerebrovasculares. Hoy en día, la ECV es la primera causa de muerte en todo el mundo y se estima que la cifra ascenderá a 23 millones en el año 2030.</p> <p>La tensión o presión arterial mide la presión que ejerce el corazón sobre las arterias, con cada contracción (máxima o presión arterial sistólica) y con cada relajación (mínima o presión arterial diastólica) para que la sangre pueda circular por ellas llegando a cada órgano. La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que se caracteriza por tener elevados de los niveles de presión</p>

arterial de forma continua o sostenida; como consecuencia el corazón realiza un sobreesfuerzo para ejercer su función de bombeo. Ese sobreesfuerzo es perjudicial y puede ser la causa de consecuencias como las enfermedades cardio y cerebrovasculares. La hipertensión arterial puede aparecer a cualquier edad, pero suele detectarse con más frecuencia a partir de los 40 años.

Una gran proporción de estas muertes podría evitarse con una alimentación saludable que reduzca el consumo de sal, con ejercicio físico y evitando el consumo de tabaco. Promover y facilitar estos estilos de vida saludable requiere la existencia condiciones que faciliten el acceso a alimentos frescos y naturales, entornos seguros para la actividad física y donde se promueva una vida libre de humo de tabaco.

### **Nutrición**

Una buena nutrición es importante para el correcto funcionamiento de los órganos y para mantener el aporte de energía, el adulto mayor necesita de tres comidas principales y dos colaciones.

- Coma por lo menos cinco raciones de frutas y verduras por día.
- Evite el consumo excesivo de sal: úsela menos en las comidas que prepara en casa y reduzca el consumo de aquellos alimentos que la contienen; por ejemplo: conservas, enlatados, embutidos, panificados.
- Evite el consumo excesivo de azúcares.
- En algunas oportunidades debido a los cambios en el gusto, puede haber dificultad para diferenciar y/o sentir los sabores.
- La falta de piezas dentarias o el uso de prótesis defectuosas nos hace elegir alimentos blandos, esto puede alterar la calidad de la alimentación.
- Tome abundante líquido, 2 litros de agua por día, aunque no tenga sed.
- Coma variado, lento y mastique bien.
- Consuma alimentos con fibras: espinaca, lechuga, acelga, brócoli, porotos, espárragos, lentejas, manzana, etc.
- Trate de elegir alimentos naturales y frescos ya que conservan su valor nutritivo y vitaminas. Recuerde lavar bien los alimentos.
- Evite las frituras y el consumo excesivo de grasas, especialmente las de origen animal.
- No coma en exceso y trate de desechar los alimentos que le hacen mal.

### **Actividad física**

La actividad física contribuye a mejorar su salud y a mejorar la calidad de vida. El ejercicio físico es la medicina más barata, con más indicaciones y menos efectos secundarios.

¿Por qué es bueno realizar actividad física?

- Para mantener la capacidad de hacer cosas.

- Produce la liberación de unas hormonas llamadas endorfinas, generando sensación de bienestar y satisfacción.
- Para promover el bienestar psicológico.
- Para facilitar las relaciones sociales.
- Para aumentar la fuerza muscular y la coordinación de los movimientos (menor incidencia de caídas y fracturas óseas).
- Previene enfermedades tales como: diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, depresión, obesidad, algunos tipos de cánceres, mejora los valores de colesterol, osteoporosis, etc.

Particularmente, los adultos mayores necesitan hacer dos tipos de actividad física cada semana: actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular. Varias actividades se adaptan a personas mayores como senderismo y ciclismo, marcha nórdica, natación, gimnasia suave, lenguaje corporal, relajación, yoga, aqua-gym, Pilates, etc. Como se destaca a continuación, algunos de ellos están mezclando estimulación cognitivas y físicas.

Algunos consejos:

- Realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física moderada 5 veces por semana o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa.
- Realizar la actividad aeróbica en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- Si tiene dificultades de movilidad debería dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas que permitan mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
- Intente realizar actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.

## **CONCLUSIONES**

### **ACUERDOS Y COMPROMISOS:**

- Realizar una educación al adulto mayor acerca de estilo de vida saludable luego de las consultas
- Consejería acerca de la hipertensión, con la toma de presión a los pacientes que acuden al dispensario.

**RESPONSABLE:** Osorio Nicole, Anabel Paredes, Mercy Medina, Elsa Masapanta

**TÉCNICO ADMINISTRATIVO:** Osorio Nicole, Anabel Paredes, Mercy Medina, Elsa Masapanta

**ANEXOS:**



mi comida ¡importa!



Alimentación saludable

**Beneficios**

- Mantiene la mente despierta. El cerebro, para llevar a cabo sus funciones, necesita determinados nutrientes de manera continua, de tal modo que una dieta saludable y organizada, permite el constante flujo de estos nutrientes y su adecuado funcionamiento.
- Una dieta equilibrada con bajo contenido de grasas y azúcares, permite mantener mejor el peso y mantenerlo estable a largo plazo.
- Mejora la capacidad de respuesta de tu sistema inmune.
- Mantiene el colesterol y la glucosa, a raya y previene patologías cardiovasculares y el desarrollo de diabetes tipo 2.

- Promueve el equilibrio y adecuado tránsito intestinal, el consumo diario de fruta, verduras, cereales integrales mejora el tránsito intestinal y regula su equilibrio, reduce el riesgo de determinadas enfermedades como las cardiovasculares o algunos tipos de cáncer.

- Mejora el estado de ánimo. Determinados nutrientes como el hierro, ácido fólico, algunas vitaminas del grupo B o los ácidos grasos omega-3 pueden influir en el equilibrio de nuestro estado de ánimo, promoviendo una actitud positiva.

- Útil para controlar la tensión arterial.





INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL  
C.C.Q.A. HOSPITAL DEL DÍA EL BATÁN

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Institución Dispensario del Batán  
 Tema Día del Cerebro  
 Conferencista Dr. Anabel Paredez, Nicole Cecilia, Elsa Manzanera, Mary Maldonado  
 Lugar Parque de los Niños Fecha 01/10/2019

N°	NOMBRE	C. IDENTIDAD	FIRMA
1	Suzanne	1400562265	[Firma]
2	Leonora Vitoria	170020481	[Firma]
3	Patricia Rosa	171110347	[Firma]
4	Carolina María Rojas	1705741822	[Firma]
5	Margarita Patricia Rodríguez	1100036232	[Firma]
6	Patricia Rojas	0600455315	[Firma]
7	Luzmila	1000910474	[Firma]
8	Luzmila LARA	1704568664	[Firma]
9	Teresa García	0500722814	[Firma]
10	Patricia	1700338011	[Firma]
11	Suzanne	1700338011	[Firma]
12	Juanita Murgado	171163051	[Firma]
13	Alba Rosales	180204083	[Firma]
14	Glenda Encalada	1700456112	[Firma]



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL  
C.C.Q.A. HOSPITAL DEL DÍA EL BATÁN

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Institución Dispensario del Batán  
 Tema Día del Cerebro  
 Conferencista Anabel Paredez, Nicole Cecilia, Elsa Manzanera, Mary Maldonado  
 Lugar Parque de los Niños Fecha 01/10/2019

N°	NOMBRE	C. IDENTIDAD	FIRMA
1	Rosario Jépez	1701744477	[Firma]
2	ANGEL MARIA	0600315591	[Firma]
3	EVA OCEA	0600247367	[Firma]
4	CARMEN ROSAS	1704259670	[Firma]
5	Judith Jaramillo	1704020096	[Firma]
6	Anita Romero	120246583	[Firma]
7	Suzanne Espinosa	170461442	[Firma]
8	Pablo Elena Sotelo B.	1404594608	[Firma]
9	Mariana Moya L.	1700037731	[Firma]
10	Delia Lozano	1702941020	[Firma]
11	Leticia Lozano B.	0101007672	[Firma]
12	Margarita Cuintero	1402034106	[Firma]
13	DIGNA K RAZA R	1702181865	[Firma]
14	Cristina Araya	1702294028	[Firma]





