

	FORMATO ACTA CAPACITACION A USUARIOS		CODIGO: GL-PP-FO-007
	GESTION CLINICA		VERSIÓN: 001
	ELABORADO ENERO/2022	ACTUALIZADO ENERO/2022	Página 1 de 1

Fecha	DIA	MES	AÑO	HORA DE INICIO	HORA DE FINALIZACIÓN
	27	03	2024	08:00	5:00
Tema	IMPORTANCIA DE UNA DIETA SALUDABLE, ALIMENTOS QUE SE PUEDEN INCLUIR A LA DIETA Y LOS BENEFICIOS				
Personal asistente	PACIENTES Y FAMILIARES DEL INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL TOLIMA				
Capacitador	DAYANNI ESNEDA QUIÑONES GARCIA				

OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN (REALICE UNA BREVE DESCRIPCIÓN DEL OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN)
<p>Brindar información a pacientes y familiares asistentes al instituto cardiovascular a cerca de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuál es la importancia de mantener una dieta saludable. 2. Alimentos que se deben incluir en la dieta. 3. Actividades que ponen sano nuestro corazón.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS (REALICE UN BREVE RESUMEN DEL DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN)
<p>Siendo las 08:00 se inicia educación con los asistentes al instituto cardiovascular pacientes y familiares, a cerca de la importancia de mantener una alimentación saludable, los alimentos que se deben incluir en la dieta, resaltando así las actividades que ponen sano nuestro corazón se les explica de manera clara y sencilla, se realiza entrega de folletos y se responde dudas.</p>



ACTIVIDADES QUE PONEN SALUDABLE Y FUERTE MI CORAZON

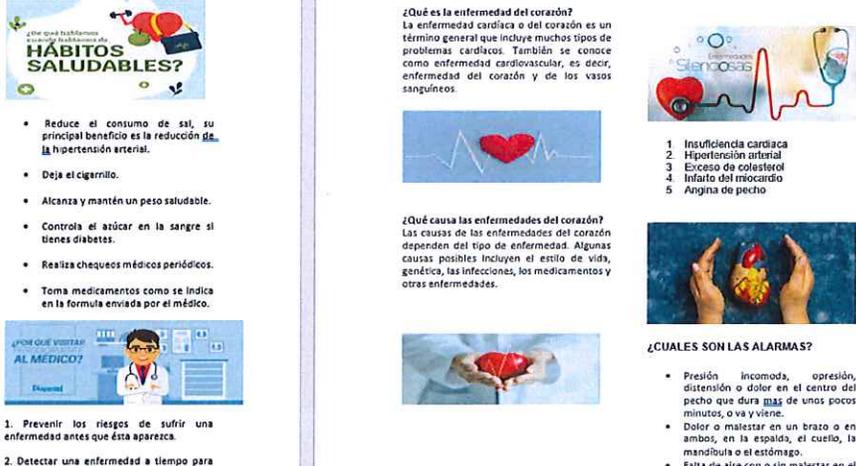
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recuerda alimentarte conscientemente cada 3-4 horas, una comida moderada incluyendo una porción de:

- 1 proteína (pollo, carne, pescado, granos).
- 1 carbohidrato (arroz, avena, papa, yuca, plátano).
- Frutas y verduras
- 1 grasa buena (frutos secos, aceite de oliva, lácteos).

ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física aeróbica (ejercicios como correr, trotar, caminar, montar bicicleta), de manera frecuente al menos 25 a 30 minutos diarios o 150 minutos semanales esto reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



HÁBITOS SALUDABLES?

- Reduce el consumo de sal, su principal beneficio es la reducción de la hipertensión arterial.
- Deja el cigarrillo.
- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Controla el azúcar en la sangre si tienes diabetes.
- Realiza chequeos médicos periódicos.
- Toma medicamentos como se indica en la fórmula enviada por el médico.

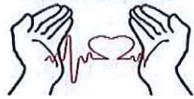
¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN?
La enfermedad cardíaca o del corazón es un término general que incluye muchos tipos de problemas cardíacos. También se conoce como enfermedad cardiovascular, es decir, enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos.

¿QUÉ CAUSA LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN?
Las causas de las enfermedades del corazón dependen del tipo de enfermedad. Algunas causas posibles incluyen el estilo de vida, genética, las infecciones, los medicamentos y otras enfermedades.

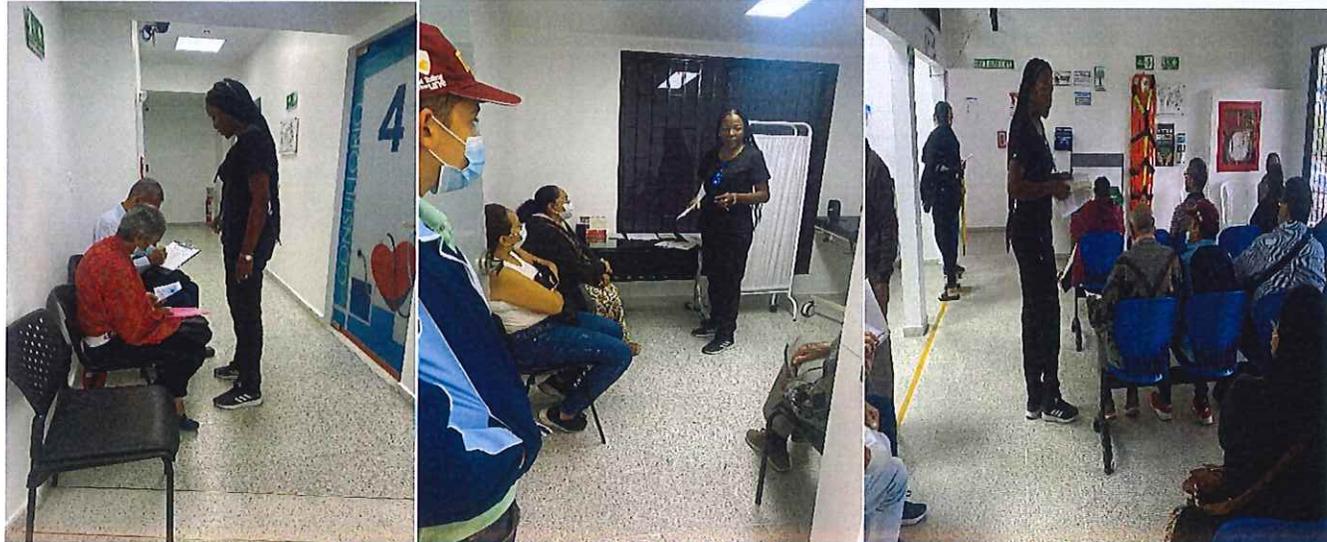
¿CUALES SON LAS ALARMAS?

- Presión Incomoda, opresión, distensión o dolor en el centro del pecho que dura **mas** de unos pocos minutos, o va y viene.
- Dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho.
- Sudor frío, náuseas o mareo.
- Dolor de cabeza intenso y repentino, sin causa conocida.
- Hinchazón de los pies, los tobillos, y las piernas, denominada "edema".

SABIAS QUE EL COLESTEROL ALTO PUEDE AUMENTAR TU RIESGO DE ATAQUE CARDIACO Y DERRAME CEREBRAL. SI ERES MAYOR DE 20 AÑOS, DEBES REVISAR TUS FACTORES DE RIESGO TRADICIONALES (INCLUYENDO COLESTEROL) CADA 4 A 6 AÑOS.



REGISTRO FOTOGRAFICO



DEL TOLIMA S.A.S



CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES

- Seguir realizando capacitaciones a los usuarios asistentes al ICVT
- Promover actividades que ponen saludable el corazón.
- Seguir Promoviendo hábitos de vida saludable.

Graciela Quiñones

FIRMA RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

	FORMATO ASISTENCIA CAPACITACION A USUARIOS		CODIGO: GL-PP-FO-008
	GESTION CLINICA		VERSIÓN: 001
	ELABORADO ENERO/2022	ACTUALIZADO ENERO/2022	Página 1 de 1

**SISTEMA DE GARANTÍA Y CALIDAD EN SALUD
FORMATO ASISTENCIA A CAPACITACIÓN A USUARIOS**

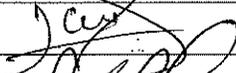
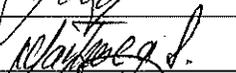
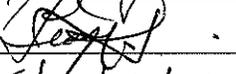
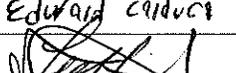
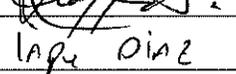
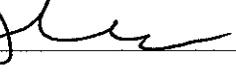
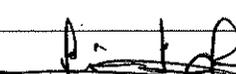
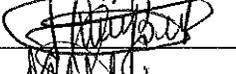
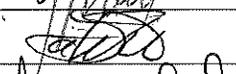
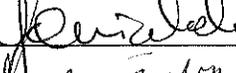
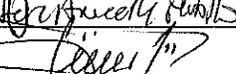
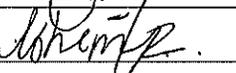
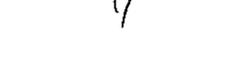
FECHA:	27-03-2024	HORA:	8:00 am - 5:00 pm
TEMA:	Importancia de la ayuda de alimentos inyectables		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Odayani Eneida Quiñonez		

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	Yolanda Fernandez	<i>[Handwritten Signature]</i>	
2	Jaine Boyce	<i>[Handwritten Signature]</i>	
3	Maria Eva Borrero	<i>[Handwritten Signature]</i>	
4	Maria Julia Ochoa R	<i>[Handwritten Signature]</i>	
5	Adriela Alzate	<i>[Handwritten Signature]</i>	
6	Martha Medina M.	<i>[Handwritten Signature]</i>	
7	María Emma Cano R	<i>[Handwritten Signature]</i>	
8	Clareidy Montealegre Flores	<i>[Handwritten Signature]</i>	
9	Jimmy Yate	<i>[Handwritten Signature]</i>	
10	M. Cecilia Montealegre	<i>[Handwritten Signature]</i>	
11	Sandra Ramos Guzman	<i>[Handwritten Signature]</i>	
12	<i>[Handwritten Name]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	
13	Rosa Cuesta de F.	<i>[Handwritten Signature]</i>	
14	German Camacho	<i>[Handwritten Signature]</i>	
15	Alexander Turillo	<i>[Handwritten Signature]</i>	
16	Aracely Pineda	<i>[Handwritten Signature]</i>	
17	Lady Tapas Arango	<i>[Handwritten Signature]</i>	
18	Guillermo Parra	<i>[Handwritten Signature]</i>	
19	Jenny Patricia Delgado	<i>[Handwritten Signature]</i>	
20	Clayton Muñoz	<i>[Handwritten Signature]</i>	

	FORMATO ASISTENCIA CAPACITACION A USUARIOS		CODIGO: GL-PP-FO-008
	GESTION CLINICA		VERSIÓN: 001
	ELABORADO ENERO/2022	ACTUALIZADO ENERO/2022	Página 1 de 1

**SISTEMA DE GARANTÍA Y CALIDAD EN SALUD
FORMATO ASISTENCIA A CAPACITACIÓN A USUARIOS**

FECHA:	27-03-2024	HORA:	8:00 am - 5:00 pm
TEMA:	Importancia de la salud de los alimentos ingeridos		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Dayanni Estrada Quintero		

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	JAVIERA ORTIZ LOPEZ		
2	Pamela Andrea Roa		
3	Jaime Sanchez		
4	Alfonso Cardillo J.		
5	Luz Meiro Diaz		
6	Edgard Cardona	Edgard Cardona	
7	Luz Meiro Diaz		
8	Lady Vanessa Diaz	Lady Diaz	
9	Henry Torres R		
10	Dorance Millan		
11	Felix Real Vargas		
12	Gonzalo Hernandez J.		
13	Mario Ricardo Bohor. Garcia		
14	Alexandra Villarreal Garcia		
15	Carlos Augusto Gomez		
16	Salomon Saldana M.		
17	Yeni Colorado vivi		
18	Luz Angelly Amillo		
19	Braulio Reyes Piza		
20	Nahmy Rodriguez		