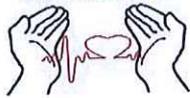


	<b>FORMATO ACTA CAPACITACION A USUARIOS</b>		CODIGO: GL-PP-FO-007
	<b>GESTION CLINICA</b>		VERSIÓN: 001
	ELABORADO ENERO/2022	ACTUALIZADO ENERO/2022	Página 1 de 1

Fecha	DIA	MES	AÑO	HORA DE INICIO	HORA DE FINALIZACIÓN
	26	06	2024	8:00	4:00
<b>Tema</b>	PRINCIPALES PATOLOGIAS SILENCIOSAS QUE AFECTAN NUESTRO CORAZON Y LA IMPORTANCIA DE ASISTIR A LOS CONTROLES MEDICOS.				
<b>Personal asistente</b>	PACIENTES Y FAMILIARES INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL TOLIMA.				
<b>Capacitador</b>	DAYANNI ESNEDA QUIÑONES				

<b>OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN</b> (REALICE UNA BREVE DESCRIPCIÓN DEL OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN)
<p>Brindar información a pacientes y familiares que asisten al instituto cardiovascular a cerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuáles son las patologías silenciosas que afectan nuestro corazón: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Insuficiencia cardiaca</li> <li>-Hipertensión arterial</li> <li>-Exceso de colesterol</li> <li>-Infarto del miocardio</li> <li>-Angina de pecho</li> </ul> </li> <li>• Que es la enfermedad del corazón</li> <li>• Que causa la enfermedad del corazón</li> <li>• Signos de alarmas de patologías silenciosas.</li> <li>• Actividades que ponen sano nuestro corazón.</li> <li>• Importancia de asistir a los controles médicos periódicamente</li> </ul>

<b>ACTIVIDADES DESARROLLADAS</b> (REALICE UN BREVE RESUMEN DEL DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN)
<p>Desde las 8:00am hasta las 4:00 pm se realiza educación a los usuarios que asisten al instituto cardiovascular pacientes y familiares, a cerca de las principales patologías silenciosas que afectan nuestro corazón, el estar pendiente de los signos de alarmas y la importancia de asistir a los controles médicos por lo menos una vez al año, 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



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 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.



- 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 formula enviada por el médico.



1. Prevenir los riesgos de sufrir una enfermedad antes que ésta aparezca.
2. Detectar una enfermedad a tiempo para tener la posibilidad de controlarla y eliminarla.
3. Minimizar el daño ya causado por alguna enfermedad.

### ¿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.



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.



1. Insuficiencia cardíaca
2. Hipertensión arterial
3. Exceso de colesterol
4. Infarto del miocardio
5. Angina de pecho



### ¿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".

SCULAR  
.5



 <p>INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL TOLIMA S.A.S</p>	<b>FORMATO ACTA CAPACITACION A USUARIOS</b>		CODIGO: GL-PP- FO-007
	<b>GESTION CLINICA</b>		VERSIÓN: 001
	ELABORADO ENERO/2022	ACTUALIZADO ENERO/2022	Página 1 de 1

### REGISTRO FOTOGRAFICO



### CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES

- Seguir realizando capacitaciones a los usuarios asistentes al ICVT
- Promover actividades que ponen saludable el corazón.
- Promover hábitos de vida saludable.
- Seguir haciendo énfasis en las patologías silenciosas que afecta el corazón a todos los usuarios que asisten al ICVT.

Esneida Quiñones

FIRMA RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

	<b>FORMATO ASISTENCIA CAPACITACION A USUARIOS</b>		CODIGO: GL-PP-FO-008
	<b>GESTION CLINICA</b>		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:	26 Junio 2024	HORA:	8:00am - 4:00pm
TEMA:	Principales Patologías Silenciosas que afectan el corazón.		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Dayanni Esveda Quisones		

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	Wendy Yamara Solórzano	<i>[Handwritten Signature]</i>	
2	Diva Ortiz	Diva Ortiz.	
3	Jesús Emulso Pérez	Jesús E.	
4	Mariana González	Mariana G.	
5	Segundo de Jesús Peña	Segundo P.	
6	Blanca Nelly Moreno	B.N.M.	
7	Eliana Mercedes Verón	Eliana V.	
8	FABIO POLO	FABIO P.	
9	Jabao paez	<i>[Handwritten Signature]</i>	
10	Miguel Alexis Alvarez	Miguel Alvarez.	
11	Johana Marcela Norato	Johana Norato.	
12	M <sup>o</sup> DIVA CARRANZA.	DIVA CARRANZA.	
13	Edwin García	Edwin García	
14	Maria Edilma Gómez	Maria Gómez.	
15	Rodrigo Yepes	Rodrigo Yepes	
16	Blanca Estrella Esquivel	Blanca Esquivel.	
17	Juz Marina Mendez	Juz Marina Mendez.	
18	Yolanda Lopez.	Yolanda Lopez.	
19	José Emilio Mendez	José Mendez.	
20	Jabao Amaya.	Jabao Amaya.	

<b>INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL TOLIMA S.A.S</b> 	<b>FORMATO ASISTENCIA CAPACITACION A USUARIOS</b>		<b>CODIGO: GL-PP-FO-008</b>
	<b>GESTION CLINICA</b>		<b>VERSIÓN: 001</b>
	ELABORADO ENERO/2022	ACTUALIZADO ENERO/2022	<b>Página 1 de 1</b>

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

FECHA:	26 Junio 2024	HORA:	8:00am - 4:00pm
TEMA:	Principales patologías silicosis que afectan nuestro corazón		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Deyanni Esmeralda Quintero		

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	Maria Elay Rodriguez	Maria Elay Rodriguez	
2	Alvaro Bano	AL	
3	Marcia Tulecia Acosta Torres	Marcia Tulecia Acosta Torres	
4	Margarita Delia Siboda	Margarita Delia Siboda	
5	Yamile Escobar Sanchez	Yamile Escobar Sanchez	
6	Liz MARY Guzman	Liz MARY Guzman	
7	Mabel Polanco	Mabel Polanco	
8	Elina M Riquelme	Elina	
9	Angela Reser TORO	Angela Reser TORO	
10	Conzalo Tapieno H.	Conzalo Tapieno H.	
11	Diana P. Samudio	Diana P. Samudio	
12	Clara Kilaro	Clara Kilaro	
13	José María Mardones	José María Mardones	
14	Fabio ANZO M	Fabio ANZO M	
15	Edum Bano Bano	Edum Bano Bano	
16	Blanca Serna	Blanca Serna	
17	ESPERANZA ZACHENDEZ	ESPERANZA	
18	Ena A. Ena	Ena A. Ena	
19	Miriam Suarez	Miriam Suarez	
20	Hernan Miranda	Hernan Miranda	