
	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
	08	09	2023	7:30	8:00
Tema	PRINCIPALES PATOLOGIAS SILENCIOSAS QUE AFECTAN NUESTRO CORAZON Y LA IMPORTANCIA DE ASISTIR A LOS CONTROLES MEDICOS.				
Personal asistente	PACIENTES Y FAMILIARES 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. Cuáles son las patologías silenciosas que afectan nuestro corazón. 2. Signos de alarmas de patologías silenciosas. 3. Actividades que ponen sano nuestro corazón. 4. Importancia de asistir a los controles médicos periódicamente

ACTIVIDADES DESARROLLADAS (REALICE UN BREVE RESUMEN DEL DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN)
<p>Siendo las 7:30 se inicia educación con los asistentes al instituto cardiovascular pacientes y familiares, a cerca de las principales patologías silenciosas que afectan nuestro corazón, los signos de alarmas y la importancia de asistir a los controles médicos; 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

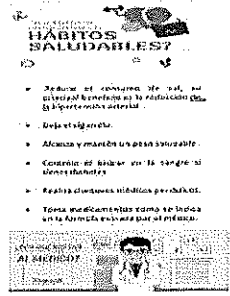
ALIMENTACION SALUDABLE

Recibirá el momento de alimentación cada 2-4 horas, una comida reducida incluyendo una porción de:

- 1 porción fruta, carne, pescado, pollo.
- 1 cucharadita (grasa, aceite, papa, yuca, plátano).
- Panes y cereales.
- 1 porción leche (leche seca), omelette de huevo, huevo(s).

ACTIVIDADES SALUDABLES

Actividad física aeróbica (pueden sero caminata, baile, natación, montar bicicleta) de manera frecuente al menos 25 a 30 minutos diarios o 150 minutos semanales con un día de descanso de cada semana para actividades cardiovasculares.




HABITOS SALUDABLES

- Reducir el consumo de sal, no utilizar saleros en la elaboración de la alimentos ingeridos.
- Beber agua.
- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Controla el azúcar en la sangre si eres diabético.
- Realiza diversas actividades físicas.
- Toma medicamentos como te indica en la receta médica para que el médico.

ALMUENO AL MEDIO DÍA


¿Qué es la molimidad del corazón?

La enfermedad silenciosa a que se refiere es un término general que incluye muchas de las patologías cardíacas. También se conoce como enfermedad cardiovascular, es decir, enfermedad del corazón y de las arterias sanguíneas.

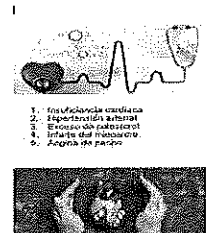


¿Qué causa las enfermedades del corazón?

Las causas de las enfermedades del corazón, dependen de los hábitos de vida que se adoptan. Entre ellas pueden estar el tabaco, el alto colesterol, la hipertensión, la diabetes mellitus y otros factores de riesgo.




¿SABES QUE EL COLESTEROL ALTO PUEDE AUMENTAR TU RIESGO DE ATACQUE CARDIACO Y LEONARDE CEREBRAL? SI ERES MAYOR DE 20 AÑOS, DEBE REVISAR SUS FACTORES DE RIESGO TRADICIONALES (Colesterol, Colesterol) CADA 4 A 6 AÑOS.

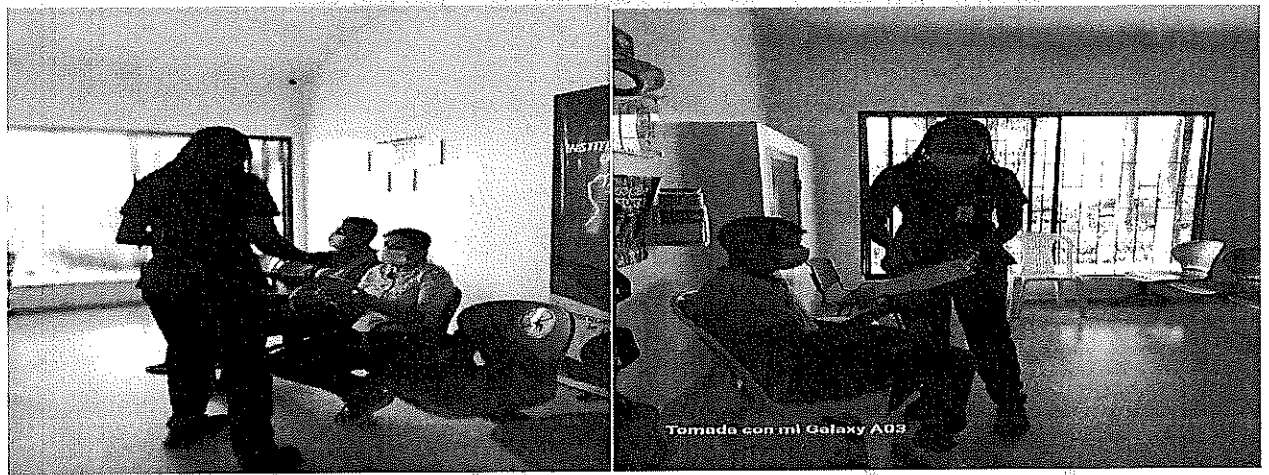
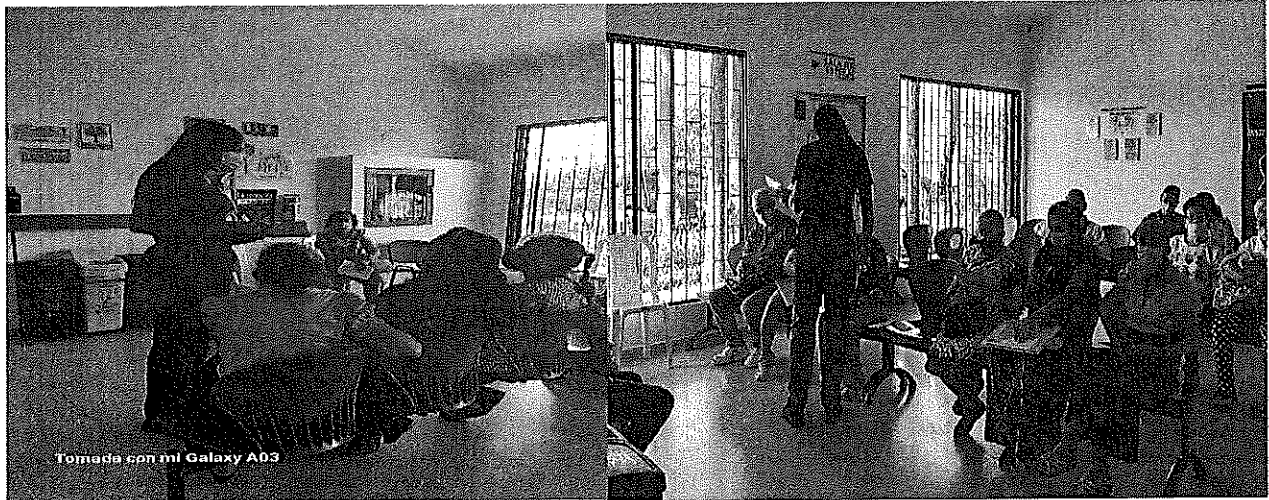


¿CUALES SON LAS ALARMAS?

- Dolor o incomodidad, presión, disnea o falta de aire en el pecho que dura más de cinco minutos, se va y vuelve, o se va y no.
- Dolor o molestias en el hombro o en el brazo, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el abdomen.
- Falta de aire con o sin sudor en el pecho.
- Síntomas de mareo o náusea.
- Dolor de cabeza intenso y repentino, sin causa conocida.
- Hinchazón de los pies, los tobillos y las piernas, especialmente por la noche.

INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL TOLIMA S.A.S 	FORMATO ACTA CAPACITACION A USUARIOS		CODIGO: GL-PP-FO-007	
	GESTION CLINICA			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.

Esneider Quintana


FIRMA RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

 INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL TOLIMA S.A.S.	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**

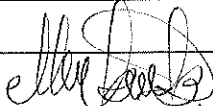
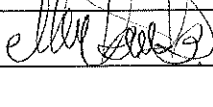
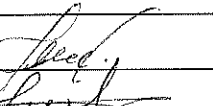
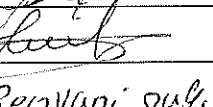
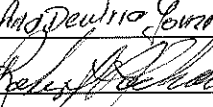
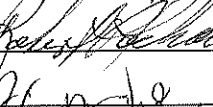
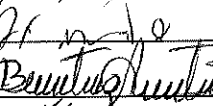
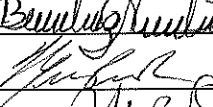
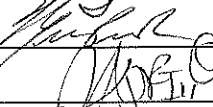
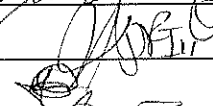
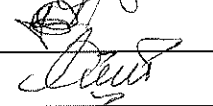
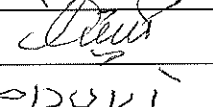
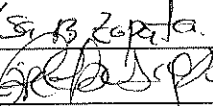
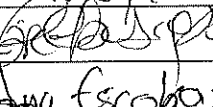
FECHA:	08 September 2023	HORA:	7:30
TEMA:	Principales patologías sistémicas		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Deyanira Estrella Quintana		

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	Jorge Enrique Sierra E	Jorge Sierra	
2	Diana Giraldo	Diana Giraldo	
3	Fidel Lozano Gomez	Fidel Lozano	
4	Luz Mary Salgado	Luz Mary S.	
5	Luzmila Elyalde	Luzmila Elyalde	
6	Nancy Romero	Nancy Romero	
7	Diego F. Ballesteros	Diego F. Ballesteros	
8	Luzmila Quintana	Luzmila Quintana	
9	Monica Dora Infante	Monica Dora Infante	
10	MARIELA GUARNIZO	MARIELA G.	
11	Juis Eduardo Nieto	Juis Nieto	
12	XIOMI FABIANA MIRANDA	XIOMI FABIANA	
13	Juis Alberto Salgado	Juis Salgado	
14	Henry Preciado	Henry Preciado	
15	Beatriz Alvarez	Beatriz A.	
16	Cecilia Guerrero	Cecilia Guerrero	
17	Danny Quintana	Danny Quintana	
18	Clara Campos	Clara Campos	
19	Luz Amparo Garcia	Luz Garcia	
20	Milena Ossa	Milena Ossa	

 <p>INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL TOLIMA S.A.S.</p>	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:	08 - septiembre 2023	HORA:	7:30
TEMA:	Principales Patologías y Síntomas		
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Dayanni Eneida Quintero		

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	Ligia Bonilla Garcia		
2	Miriam Ruth Bonilla		
3	Olga Bonilla de Sierra.		
4	Ana Dely Escobar		
5	Laura Licet Vergara.		
6	Geovani Duque	Geovani duque	
7	Flore Estela Cortes.	Flore Estela Cortes	
8	Ana Dely Escobar		
9	José Roberto Pacheco		
10	Geny Angarita		
11	Beatriz Feosta Benavides		
12	Hernán Perdomo R		
13	Luzmarie Julieth Guzmán		
14	Diego Ballón		
15	AUGEL RODRIGUEZ		
16	Edyvi Rivera	EDYVI	
17	Elsa Beatriz Zapata Rojas		
18	Marcos Rojas		
19	Ana Dely Escobar	Ana Escobar	
20	Orlando Escobar	