

**Propuesta de intervención para mitigar los efectos de enfermedades isquémicas del corazón
en población con edades comprendidas entre los 38-40 años en el departamento de Arauca**

Luisa María Solarte Imbachi

Tutora

Anyely Eliana Cruz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud – ECISA

Tecnología en Regencia de Farmacia

Pasto Nariño

2023

Resumen

La población seleccionada son los adultos (hombres y mujeres) con edades comprendidas entre 38-40 años de edad pertenecientes al municipio de Arauquita, población a la cual se le desarrollará una propuesta de intervención con el único objetivo de prevenir el problema de salud que en este caso se trata de las enfermedades del sistema circulatorio, más específicamente enfermedades isquémicas del corazón, logrando un enfoque en esta población con estrategias positivas y efectivas.

Palabras clave: enfermedad, estrategia, prevención, población.

Abstract

The selected population are adults (men and women) aged between 38-40 years old belonging to the municipality of Arauquita, population to which an intervention proposal will be developed with the sole objective of preventing the health problem that in This case deals with diseases of the circulatory system, more specifically ischemic heart diseases, achieving a focus on this population with positive and effective strategies.

Keywords: disease, strategy, prevention, population.

Tabla de contenido

Introducción	8
Objetivos.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Título de la Propuesta	10
Contextualización del Problema de Salud	11
Descripción de la Población Objeto.....	13
Características Sociodemográficas de la Población	13
Ubicación Geográfica	14
Actores Involucrados para Participar en la Propuesta de Intervención, Alcance y Función Dentro de las Actividades	15
Actividades y Metodología para Intervenir el Problema de Salud.....	20
Resultados Esperados.....	32
Link Presentación de Diapositivas.....	34
Referencias Bibliográficas	35

Lista de Tablas

Título 1 <i>Actividades y metodologías</i>	20
---	----

Lista de Figuras

Figura 12 <i>Tasa de mortalidad ajustada por edad para el departamento de Arauca, 2005-2019</i>	<i>7</i>
Figura 27 <i>Tasa de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en población general departamento de Arauca, 2005 a 2019.....</i>	<i>8</i>
Figura 28 <i>Tasa de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en hombres departamento de Arauca, 2005 a 2029</i>	<i>8</i>
Figura 29 <i>Tasa de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en mujeres departamento de Arauca, 2005 a 2029.....</i>	<i>9</i>

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Encuesta 1</i>	30
Apéndice B <i>Encuesta 2</i>	31

Introducción

Los Análisis de Situación de Salud son procesos analítico-sintéticos que permiten caracterizar, medir y explicar el estado de salud de la población en el territorio, permitiendo identificar los desafíos y retos en salud en marco de los determinantes sociales en salud, (1) utilizando diferentes metodologías que permiten el análisis estratégico y la síntesis de información, con el fin de facilitar la gestión en salud de manera propositiva, oportuna y participativa, en colaboración con diversos actores y sectores sociales (2), todo lo anterior se considera de gran relevancia como futuros profesionales en salud, puesto que con los conocimientos adquiridos se debe tener total disposición de buscar las mejores estrategias que ayuden a prevenir enfermedades isquémicas del corazón en el departamento de Arauca.

La población seleccionada son los adultos (hombres y mujeres) con edades comprendidas entre 38-40 años de edad pertenecientes al municipio de Arauquita, población en la cual se le desarrollará una propuesta de intervención con el único objetivo de prevenir el problema de salud que en este caso se trata de las enfermedades del sistema circulatorio, más específicamente enfermedades isquémicas del corazón, logrando un enfoque en esta población con estrategias positivas.

Lo anterior teniendo en cuenta el Plan Decenal de Salud Pública en donde se aborda que Los efectos de salud identificados como principales causas de mortalidad son las enfermedades del sistema circulatorio, principalmente las enfermedades isquémicas del corazón (3 se extrajo de la página 173) en el departamento de Arauca.

Objetivos

Objetivo General

Generar estrategias para prevenir y controlar enfermedades isquémicas del corazón en el departamento de Arauca en población con edades comprendida entre los 38-40 años tomando como base la priorización de los efectos de salud la cual se encuentra reportada en el ASIS 2021 con el único fin de impactar positivamente sobre la carga atribuible a estas enfermedades del sistema circulatorio. (4)

Objetivos Específicos

Identificar a la población afectada por la problemática describiendo sus respectivas características.

Asesorar a la población para que se presenten a exámenes médicos regulares tal como el control de presión arterial.

Realizar campañas educativas con el fin de que la población se entere a profundidad sobre temas relevantes tales como: evitar fumar, actividad física, buenos hábitos de alimentación y mantener el peso adecuado para que así lo puedan llevar a la práctica.

Promover la actividad física en la población de estudio al menos 1 vez a la semana.

Título de la Propuesta

Propuesta de intervención para mitigar los efectos de enfermedades isquémicas del corazón en población con edades comprendidas entre los 38-40 años en el departamento de Arauca.

Contextualización del Problema de Salud

La mortalidad ajustada por la edad para el periodo 2005 a 2019, registro como primera causa las *enfermedades del sistema circulatorio* y una tendencia creciente para las mujeres, teniendo como años donde más muertes se registraron por esta causa 2006 (163,8) y 2014 (200.2). (Figura 12).

En 2019 se registró 158.4 muertes por cada 100.000 habitantes a riesgo. (ASIS, 2021, p. 50)



Respecto a la mortalidad por enfermedades del sistema circulatorio, en el departamento de Arauca la principal causa de muerte son las enfermedades isquémicas del corazón, cuya tasa para el 2019 fue 67 muertes por cada 100.000 habitantes y una leve tendencia al descenso (Figura 27) (ASIS, 2021, p. 69).



El grupo de las enfermedades del sistema circulatorio en hombres, para 2019, la primera causa de muerte fueron las enfermedades isquémicas del corazón (83.9 por cada 100000 hombres) (Figura 28) y en tanto las enfermedades del sistema circulatorio en las mujeres, la primera causa de muerte fueron las enfermedades isquémicas del corazón (49 por cada 100.000 mujeres) con una tendencia decreciente (figura 29). (ASIS, 2021, p. 70-71).

Figura 28. Tasa de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en hombres departamento de Arauca, 2005 a 2019

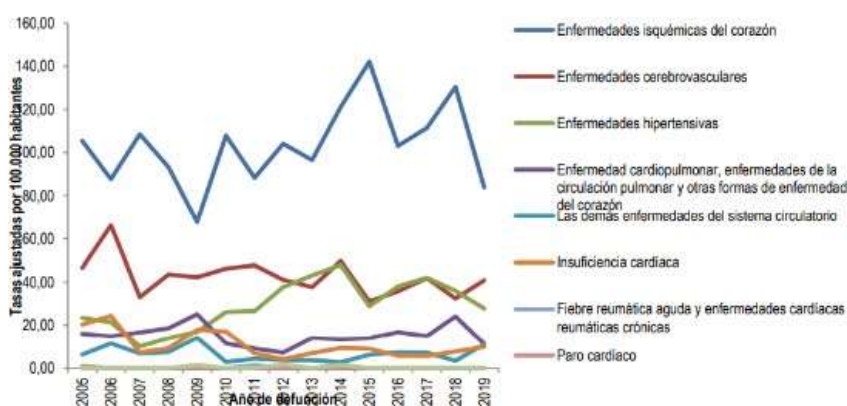
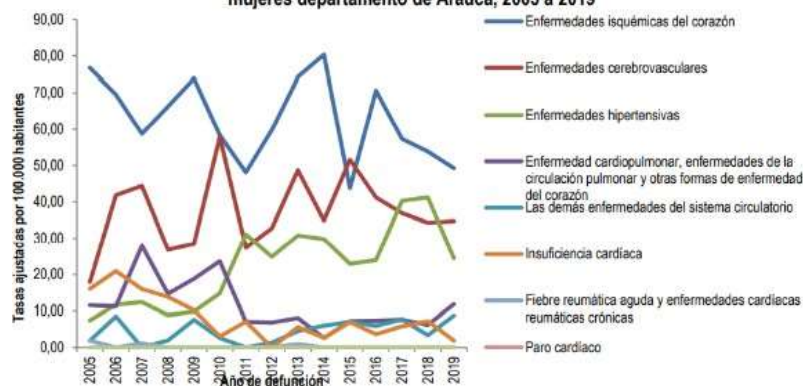


Figura 29. Tasa de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en mujeres departamento de Arauca, 2005 a 2019



Teniendo en cuenta lo anterior se puede decir que los efectos de salud identificados como principales causas de mortalidad son las enfermedades del sistema circulatorio, principalmente las enfermedades isquémicas del corazón, por todo lo anterior la importancia de resaltar esta problemática ya que es importante considerar que la atención oportuna es primordial para evitar secuelas graves, irreversibles e incluso la muerte por enfermedades del corazón.

Las enfermedades isquémicas del corazón representan una de las principales causas de mortalidad en Colombia y en el mundo. Su impacto sobre la morbilidad y mortalidad ha favorecido un importante esfuerzo global para investigar en esta área. (5)

Descripción de la Población Objeto

Características Sociodemográficas de la Población

A rasgos generales de acuerdo con el Censo del 2018, 16.635 personas se auto reconocen en alguna pertinencia étnica, de los cuales el 2,74% (6.573) son indígenas. Seis grupos indígenas residen en territorio los U'Wa, Betoyes, Sikuni, Hitnü, Kiuba, Hitanü, Chiricoa y Piapoco. El 4.20% (10062) se autoreconoce como afrocolombianos, negra, palanquera, raizal, ROM o gitana) distribuidos así: negros, mulatos y afrocolombianos 4,17% (9994), y los raizal 0.01% (51), siendo la mayoría de la población del Departamento mestiza sin pertenencia étnica (91.7%). (ASIS, 2021, p. 32).

La población total es de 265.190 habitantes (131.949 Mujeres y 133.241 Hombres), para 2021, el 49,9 % de la población (150.414) son mujeres y el 50,1 % (150.856) a hombres. El 30.3 de la población corresponde al grupo de 25 a 44 años, condición que favorece el hecho de disponer de población en edad de trabajar (ASIS, 2021, p. 37).

Ahora bien, teniendo en cuenta la población de estudio se selecciona población de hombres y mujeres del departamento de ARAUCA específicamente de la zona rural de

Araucita con edades comprendidas entre los 38-40 años teniendo en cuenta que, con la edad, la actividad del corazón tiende a deteriorarse. Puede aumentar el grosor de las paredes del corazón, las arterias pueden endurecerse y perder su flexibilidad y cuando esto sucede, el corazón no puede bombear la sangre tan eficientemente como antes a los músculos del cuerpo, entonces se deben tener las medidas preventivas en un rango de edad no tan avanzado para evitar posibles daños irreparables en la población.

Ubicación Geográfica

Arauca es un departamento situado al este del país, en el extremo norte de la región de la Orinoquia. Está dividido en 7 municipios: Arauca, ciudad capital, Araucita, Cravo Norte, Fortul, Puerto Rondón, Saravena y Tame; al igual que 3 corregimientos, 11 caseríos, 45 inspecciones de policía y 8 centros poblados.

Extensión y límites. La superficie es de 23.818 km² que abarca el 2,1% de la extensión total territorial del país y limita al norte con el Río Arauca que lo separa de la República de Venezuela, al este con la República de Venezuela, al sur con los ríos Meta y Casanare, que lo separan de los departamentos del Vichada y Casanare y al oeste con el Departamento de Boyacá. (ASIS, 2021, p. 21).

Ahora bien, nuestra población objeto de estudio está centrada en el municipio de Araucita está ubicado en la República de Colombia sobre la margen derecha del Río Arauca. en el sector norte y centro del departamento de Arauca y tiene una extensión territorial de aproximadamente de 3.281,23 km² y en su contexto territorial es conocido como el más grande dentro del Departamento de Arauca.

Limites:

Oriente: Con el Municipio de Arauca fisiográficamente en la región de los llanos orientales

Occidente: Con el Municipio de Saravena en una extensión de 25 kilómetros aproximadamente

Norte: En toda su extensión con la República de Venezuela siendo límite natural el río Arauca

Sur: Con el Municipio de Puerto Rondón.

Suroccidente: Con los municipios de Fortúl y Tame

Actores Involucrados para Participar en la Propuesta de Intervención, Alcance y Función**Dentro de las Actividades.**

Para la prevención de cualquier tipo de enfermedad que se presente a nivel nacional, departamental o más específicamente en cada municipio se debe contar con la participación articulada de todos los entes, grupos de personas etc., los cuales con las propuestas que tengan ayuden a evitar este tipo de enfermedades y más específicamente hablando de las enfermedades isquémicas del corazón.

Por otra parte según el artículo 12 la atención primaria en salud está integrada por 3 componentes que son: los servicios de salud, la acción intersectorial/transectorial por la salud y la participación social comunitaria y ciudadana, además entre sus funciones destacan garantizar un mayor nivel de bienestar en los usuarios, sin perjuicio de las competencias legales de cada uno de los actores del Sistema General de Seguridad Social en Salud y por ello se hace necesario su participación y énfasis (6).

Entonces para este caso de la propuesta se hace necesario la intervención y participación de varios entes sociales los cuales en conjunto serán el pilar y soporte para generar las estrategias que ayuden a prevenir enfermedades isquémicas del corazón en el departamento de Arauca, los actores son los siguientes:

Comunidad

Población de mujeres y hombres de la zona rural de Arauquita (del departamento de Arauca) con edades comprendidas entre los 38-40 años

Dentro de su responsabilidad está la de participar de manera activa y comprometida con cada una de las estrategias que se llevaran a cabo para prevenir enfermedades isquémicas del corazón

Dentro del alcance se quiere lograr cada uno de los objetivos encaminados al mejoramiento y prevención de las enfermedades isquémicas del corazón, lo anterior se logrará instruyendo a esta población de manera eficaz y oportuna lo cual les permita la adopción de las estrategias en pro de prevenir y controlar enfermedades de sistema circulatorio tales como las enfermedades isquémicas del corazón.

La función de la población será la de asistir de manera comprometida a todos los eventos llevados a cabo y sobre todo en poner en práctica lo que se les va a enseñar como, por ejemplo: a presentarse a exámenes médicos regulares como es el caso de la toma de presión arterial, el tener una alimentación saludable, practicar ejercicios así sea mínimo 15 minutos para evitar el sedentarismo

Por otra parte, también se hace necesario la conformación activa de las juntas de acción comunal en Arauca ya que esta organización social y comunitaria se podrán organizar, formular

ideas, estrategias, campañas, desarrollar procesos con el fin de solucionar los problemas que más afectan a la comunidad en pro del bienestar de la comunidad.

Juntas de acción comunal para a población de mujeres de la zona rural de Arauquita con edades entre 38-40 años.

Responsabilidad a Nivel General: Solucionar los problemas que más afectan a la población de mujeres y hombres de la zona rural de Arauquita en pro del bienestar de la misma, por ejemplo, tratar de llegar a un acuerdo entre toda la población de estudio para tener unos horarios donde se puedan reunir para tratar las estrategias de prevención de las enfermedades isquémicas del corazón, en caso de que algunas no puedan asistir, buscar la mejor solución para que de alguna manera todas estén comprometidas a tomar este tema como algo totalmente serio y comprometido ya que es algo que afecta directamente a su salud.

Alcance: Aunar esfuerzos y recursos para procurar la solución de las necesidades más sentidas de la población que en este caso es la de prevenir enfermedades isquémicas del corazón todo esto con la sensibilización a la población mediante charlas educativas con el fin de sensibilizar a la población.

Funciones: Formular ideas, estrategias, campañas, desarrollar procesos de formación, planificar con el fin de solucionar los problemas que más afectan a la comunidad y sobre todo mejorar mediante la formulación de ideas; se puede empezar a promover buenos hábitos de alimentación, entre las personas que conforman la junta se puede promover un espacio para practicar baile, aeróbicos, etc.

Secretaria de Salud, IPS, EPS

La secretaria de salud tendrá como responsabilidad general planear, dirigir, coordinar, supervisar y controlar el Sistema General de Seguridad Social en Salud

IPS. Responsabilidad: Prestar los servicios en su nivel de atención correspondiente a los afiliados (Población de Arauquita) y beneficiarios dentro de los parámetros y principios señalados en la Ley 1122 de 2007, la cual tiene como objeto principal el mejoramiento en la prestación de servicios de salud a los usuarios.

EPS. Responsabilidad: es la de garantizar el acceso a los beneficios del Plan Obligatorio de Salud que en este caso será la población de mujeres y hombres de la zona rural de Arauquita (del departamento de Arauca) con edades comprendidas entre los 38-40 años

El alcance en el caso de las tres entidades será el de transformar el trabajo de los servicios a través de un mejor control de la hipertensión y el desarrollo de la prevención secundaria con énfasis en la atención primaria de salud que ayudará a evitar posibles causas de mortalidad por este tipo de enfermedades, así como también dando a conocer todas las estrategias encaminadas a la prevención de enfermedades isquémicas del corazón.

Funciones

Funciones de la Secretaria de Salud: la formulación, adopción e implementación de políticas, gestión de la salud pública y acceso a los servicios de salud, para mejorar la situación de salud como contribución al desarrollo humano integral y la calidad de vida (7) que en este caso sería la población de mujeres y hombres de la zona rural de Arauquita con edades entre 38-40 años, garantizar la afiliación y la prestación de los servicios de salud del primer nivel de complejidad a la población de mujeres y de hombres de la zona rural de Arauquita pobre y vulnerable, adoptar, adaptar e implementar la estrategia de Atención Primaria en Salud en Arauquita

Funciones de la IPS: brindar los servicios de salud a población de mujeres y de hombres de la zona rural de Arauquita (del departamento de Arauca) con edades comprendidas entre los 38-40 años

Funciones de la EPS: Asumir la gestión del aseguramiento; es decir que se garantice el acceso a la población de estudio

Todo lo anterior ayudara a prevenir este tipo de enfermedades garantizando una atención integral y de mejor calidad.

Participación de nosotros como estudiantes de la UNAD

Responsabilidad: mediante la presentación dar a conocer las estrategias para prevenir enfermedades isquémicas del corazón a población de mujeres y hombres con edades comprendidas entre los 38-40 años en la zona rural de Arauquita

Alcance: Dar respuesta al mejoramiento de las condiciones de salud individual y colectiva, y a fortalecer un sistema correcto de respuestas que aporte a las necesidades integrales del individuo, así se podrá generar estrategias que ayuden a prevenir enfermedades isquémicas del corazón en población de mujeres y hombres de la zona rural de Arauquita con edades entre 38-40 años.

Funciones dentro de las actividades a desarrollar: realizar folletos informativos y tratar de que lleguen a esos hogares donde se les podrá explicar a las familias en que consiste, para que fin y que es lo que se espera de cada paciente, ayudar en la IPS con carteleras que sean muy didácticas, preparar una presentación ilustrativa y educativa para poder exponer a la población de mujeres y de hombres toda la temática asociada a la presión arterial, hábitos de alimentación y deporte; todo lo anterior será costeadado por parte de nosotros como estudiantes de

la UNAD, llevar a cabo dramatización por ejemplo tratando temas de interés como el tabaco, alimentación saludable, actividad física etc.

Por ultimo se hace necesaria nuestra participación ya que como estudiantes de la carrera tecnología en regencia de farmacia de la UNAD y con la profundización en fundamentos tan relevantes de salud publica entre las funciones que debemos ser capaces de cumplir están la generar reflexiones que permitan contribuir desde el conocimiento, con las acciones necesarias para el mejoramiento de la salud de la población, estas acciones podrán dar respuesta al mejoramiento de las condiciones de salud individual y colectiva, y a fortalecer un sistema correcto de respuestas que aporte a las necesidades integrales del individuo, así se podrá generar estrategias que ayuden a prevenir enfermedades isquémicas del corazón en población con edades comprendidas entre los 38-40 años del departamento de Arauca.

Actividades y Metodología para Intervenir el Problema de Salud

La primera actividad a llevar a cabo será la identificación de la población afectada mediante las bases de datos en salud las cuales son de gran ayuda ya que en estas fuentes de datos están los censos demográficos, los sistemas de información de estadísticas vitales, los sistemas de notificación de enfermedades, los registros de cáncer, las investigaciones de base poblacional y otras investigaciones muestrales, entonces con todo lo anterior se tiene una idea de la identificación de esa población, por ejemplo familiares cercanos, parientes, etc. y se podrá intervenir en ese lugar haciendo participe a concientizar a esa población sobre las estrategias para prevenir enfermedades isquémicas del corazón, lo importante es que esa población se familiarice con el tema, destacando aspectos relevantes para que de esta manera ellos puedan transmitir esa información a sus parientes o gente aledaña a ellos.

Como segundo paso se realizará una encuesta para de esa manera medir los conocimientos previos que tiene la población de Arauquita sobre los temas a tratar en esta estrategia.

Tabla 1*Actividades y metodologías*

Actividades a llevar a cabo	Metodología
<p>Convocar a la población a presentar exámenes médicos regulares como es el caso de la toma de presión arterial</p>	<p>Responsables: IPS</p> <p>Se llevará a cabo diferentes campañas de sensibilización en las IPS de la zona rural de Arauquita con el fin de que brinden una atención de gran calidad a la población al momento de tomar los exámenes como lo es la toma de presión arterial en donde los entes encargados deberán llevar en cada paciente un programa de prevención, diagnóstico, evaluación y control de la presión arterial por ejemplo en el caso de la evaluación para cada paciente se deberán cumplir con unos objetivos tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar las causas de la presión arterial de cada paciente Descartar la presencia o ausencia de órganos afectados, así como la respuesta a terapia si estuviera impuesta. Evaluar otros factores de riesgo cardiovascular o enfermedades asociadas que

ayuden a definir un pronóstico y una terapia más apropiada.

Medios de información:

Para que la población se entere de las diferentes campañas de sensibilización se hará transmitiendo por medio de emisoras, redes sociales oficiales de la IPS etc., y dado el caso de que algunas familias de escasos recursos no cuenten con ello nosotros como estudiantes de la UNAD haremos folletos informativos y se tratara de que lleguen a esos hogares donde se les podrá explicar a las familias en que consiste, para que fin y que es lo que se espera de cada paciente al hacerse tomar los exámenes regularmente esto ayudara a que la población se sensibilice y pueda dejar un tiempo para la toma de exámenes ya que ellos estaría priorizando su salud.

Resultados esperados:

Con esas campañas de sensibilización y enseñanza lo que se pretende lograr es que la población de la zona rural de Arauquita debe ser muy consciente que la presión arterial puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos provocando las

enfermedades isquémicas del corazón y que sin hacerse los análisis, probablemente no se sabrá si se tiene esas afecciones, entonces una vez ellos sepan la importancia y conozcan un poco más acerca de las enfermedades isquémicas del corazón ellos asistirán a realizarse los exámenes de detección regulares los cuales les van a indicar cuáles son las medidas que se debe tomar.

Material a utilizar:

Como estudiantes de la UNAD ayudaremos en la IPS con carteleras que sean didácticas, además de preparar una presentación ilustrativa y educativas acerca de la importancia de la toma de presión arterial todo lo anterior será costado por parte de nosotros como estudiantes de la UNAD.

Es importante resaltar que para realizar todo lo anterior debemos contar con la aprobación del ente encargado de la IPS ya que nuestro único objetivo será ayudar a los organizadores a que se cumpla a cabalidad el objetivo y que la población tome seriedad en este tipo de situaciones.

Link diapositiva:

https://docs.google.com/presentation/d/1JQI3OnGYnBUSmp3_jf816z8WSZVzNWYA/edit?usp=share_link&oid=118385785603814738854&rtpof=true&sd=true

<p>Realizar campañas educativas en la población abordando temas de relevante interés tales como: evitar fumar, actividad física, buenos hábitos de alimentación y pautas para mantener un buen peso adecuado.</p>	<p>Responsables: IPS y estudiantes de la UNAD</p> <p>Medios</p> <p>La IPS será la encargada de brindar, informar y sensibilizar mediante jornadas y charlas a la población acerca del abordaje de estos temas, estas charlas se llevarán a cabo en la IPS donde nosotros como estudiantes de la UNAD nos encargaremos de toda la parte de la logística para que la charla sea altamente productiva para la población es decir se harán videos explicativos, diapositivas educativas y ilustrativas para poder plasmar el mensaje en la población la idea es que la población entienda y se empape de todos estos temas los cuales les ayudara en gran medida a prevenir enfermedades isquémicas del corazón.</p> <p>Por ejemplo, el personal de salud tales como enfermeras, doctores y personas afines al proporcionar el conocimiento a la población debe</p>
--	---

dejar un mensaje alusivo y bastante serio como, por ejemplo:

En el caso del tabaco la idea principal es explicarles que el riesgo de las enfermedades isquémicas del corazón comienza a disminuir apenas un día después de dejar de fumar. Después de un año sin cigarrillos, este riesgo disminuye a aproximadamente la mitad del de un fumador. No importa cuánto o durante cuánto tiempo se fumó, aquí lo importante es que los beneficios se empezaran a notar apenas se deje de fumar.

Para el caso de la actividad física explicarles que puede reducir el riesgo de enfermedades y que además ayuda a controlar el peso, como habrá personas que son demasiadas sedentarias la idea es que esas personas no sientan presión es decir un medico puede explicarles como hacer ejercicio en casa sin necesidad de utilizar elementos sofisticados ya que incluso los períodos más cortos de actividad física ofrecen beneficios para el corazón es decir la idea es que hagan como mínimo diez o quince minutos de ejercicio poco a poco y finalmente explicarles cuales son los

beneficios de consumir frutas, verduras, carnes, etc., y que el tener dieta saludable puede ayudar a proteger el corazón y mejorar la presión arterial y que alimentos se debería evitar por ejemplo la sal, azúcar, grasas saturadas etc.

Todo esto para que sea productivo y enriquecedor se puede lograr por ejemplo con Plotters ilustrativos inclusive nosotros como estudiantes de la UNAD podemos explicarle a la población algunos ejercicios que ellos pueden hacer en casa. Sin embargo, habrá personas que no puedan asistir a la IPS y como la idea es hacer llegar esto a la comunidad se necesitara que una persona encargada de la acción de junta comunal para que ellas se encarguen de explicarles a la comunidad y así se logre una total apropiación de los conocimientos.

En lugares públicos como poli deportivo o parques se puede hacer una especie de dramatización por parte de los estudiantes de la UNAD por ejemplo tratando temas de interés como el tabaco, alimentación saludable, actividad física etc., para que sea algo más productivo

además se puede hacer participar a la comunidad hacerles preguntas, orientarlos etc.

Las cuñas informativas por el municipio también son de gran relevancia, nosotros como estudiantes de la UNAD pagaríamos las cuñas para que esta información por medio del perifoneo llegue a todos los hogares del departamento de Arauca e incluso si hay personas que no pueden asistir a la IPS, ni a los sitios públicos al menos con la cuña que se informen acerca de estos temas.

Link Dr. Nelson Páez - ¿Cómo afecta el tabaco el corazón?:

<https://www.youtube.com/watch?v=WffLU61rkkg>

Link Actividad Física y Alimentación: <https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI>

Link RUTINA DE CARDIO IDEAL PARA PRINCIPIANTES " 10MINUTOS":

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

Responsable: profesor de educación física

Hablar con un representante de la Alcaldía especialmente con el encargado del departamento de Recreación y Deporte para que ellos se encarguen de coordinar y de buscar una persona (educación Física) que pueda dar unas clases al menos media hora a la semana en los lugares públicos para que la población se anime a realizar

Promover actividad física en la población al menos 1 vez la semana

actividad física, puede ser aeróbicos, rumbo terapia etc., ahora bien, para que la población se una a esto la idea es informar de manera clara y coherente pero asimismo animarlos mediante incentivos por ejemplo la alcaldía en conjunto con personal pueden buscar recursos para dar algún obsequio lo que hará que ellos vayan, después la población irá voluntariamente sin necesidad de obligarlos a nada.

Todo lo anterior permite generar un impacto positivo sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población del departamento de Arauca.

Después de haber llevado a cabo todas las campañas educativas, charlas, carteleras, folletos se vuelve a realizar la misma encuesta anteriormente mencionada (**Anexo1**) adicionando lo siguiente (**Anexo2**)

Apéndice A

Encuesta 2

1. ¿Sabe o ha escuchado hablar de las enfermedades isquémicas del corazón? En caso de ser afirmativo responda lo que conoce usted sobre enfermedades isquémicas del corazón
2. ¿Conoce usted cuales son las causas y consecuencias de las enfermedades isquémicas del corazón?
3. ¿Conoce usted cómo prevenir las enfermedades isquémicas del corazón?
4. ¿Asiste a controles de presión arterial de manera frecuente?
5. ¿Porque es importante que se haga tomar los exámenes presión arterial?
6. ¿Para usted que es una alimentación saludable?
7. ¿Qué tipo de alimentos consume usted y su familia en el desayuno, almuerzo y cena?
8. ¿Practica actividad física? En caso de ser su respuesta positiva decir cuantos minutos lo practica y cuantas veces a la semana, en caso de ser su respuesta negativa ¿le gustaría empezar a hacer ejercicio como mínimo 15 minutos?

Apéndice B

Encuesta 2

9. ¿Qué tan productivas fueron para usted las campañas educativas acerca de las estrategias para prevenir las enfermedades isquémicas del corazón?
10. ¿Qué tipo de alimentos dejaría de consumir usted o su familia una vez adquirido los conocimientos acerca de la alimentación saludable?
11. ¿Practicaría ejercicio como mínimo una vez por semana?
12. ¿Compartiría usted estos conocimientos acerca de las estrategias para prevenir las enfermedades isquémicas del corazón con amigos, vecinos o personas allegadas a usted por qué?

Resultados Esperados

Con todas las estrategias llevadas a cabo se esperan los siguientes resultados:

Prevenir y controlar enfermedades isquémicas del corazón en el departamento de Arauca específicamente en la zona rural de Arauquita en población de mujeres y hombres con edades comprendidas entre los 38-40 años, a lo cual se espera que una vez terminadas las diferentes campañas de sensibilización en las IPS del departamento de Arauca, o una vez se entreguen los diferentes folletos informativos los cuales serán explicados por nosotros como estudiantes de la UNAD se concienticen a presentar exámenes médicos regulares como es el caso de la toma de presión arterial, esto se medirá llevando los controles y registros dentro de cada institución prestadora de servicio donde se puede hacer ese seguimiento exhaustivo sobre la presión arterial a éstas mujeres todo con el fin de verificar un correcto control y una priorización en su salud.

En el caso de las campañas educativas se llevará a cabo la respectiva medición llevando a cabo una encuesta de conocimientos previos esto con el fin de poder analizar que tanto está familiarizada la población de estudio con las enfermedades isquémicas del corazón, alimentación saludable, actividad física y después de llevada a cabo la respectiva encuesta, así como también las jornadas y charlas a la población acerca del abordaje de estos temas se llevará a posteriori una segunda encuesta donde se espera de manera eficaz y satisfactoria obtener respuestas favorables ya que ésta población de estudio con todo lo anteriormente mencionado estarán totalmente informadas e instruidas acerca de los temas de relevancia por tanto se esperan que la población responda positivamente a dichas encuestas logrando obtener resultados que ayuden en gran medida a prevenir las enfermedades isquémicas del corazón en la población de la zona rural de Arauquita (del departamento de Arauca) con edades comprendidas entre los 38-40 años, todo esto permitirá evaluar la incidencia positiva de llevar a cabo las estrategias anteriormente

mencionadas con las respectivas charlas, capacitaciones y folletos educativos, la satisfacción de la población de estudio se hará preguntando acerca del aprendizaje obtenido a lo largo de las campañas educativas es decir se llevara a cabo una encuesta para poder concluir como fue la experiencia en todo este proceso.

Para la actividad de promover la actividad física en la población al menos 1 vez la semana se medirá llevando a cabo una encuesta de satisfacción en donde las mujeres podrán expresar libremente como ha sido su proceso en cuanto al cambio físico que han notado desde que empezaron a dejar el sedentarismo y a practicar el ejercicio.

Por otra parte, la propuesta llevada a cabo se enfoca en mejorar los determinantes sociales de salud en el departamento de Arauca y el objetivo de desarrollo sostenible que tiene estrecha relación con la problemática abordada es la de SALUD Y BIENESTAR el cual tiene como finalidad garantizar el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluidos los de planificación de la familia, información y educación, y lograr la cobertura sanitaria, el acceso a servicios de salud esenciales de calidad y el acceso a medicamentos y vacunas seguros, eficaces, asequibles y de calidad.

Link Presentación de Diapositivas

<https://docs.google.com/presentation/d/1EXDrodcNyhVbNvzYBo9V52VnclgwZ3Q/edit?usp=sharing&ouid=118385785603814738854&rtpof=true&sd=true>

Referencias Bibliográficas

Ministerio de Salud y Protección Social. Análisis de situación de salud.

<https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Paginas/ASIS.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2007). Ley 1122 de 2007.

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1122-de-2007.pdf&ved=2ahUKEwie9-e1w_z9AhUwSDABHd_aBLEQFnoECA4QAQ&usg=AOvVaw2QMa5n---PFMYqW4-WBtD0

Ministerio de Salud y Protección Social. (2011). Ley 1438 de 2011. Por medio de la cual se reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones.

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%201438%20DE%202011.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Actores del Sistema General de Seguridad Social en

Salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/infografia-actores-sgss.pdf>

Arauca, ASIS. (2021). *ASIS departamento de Arauca*. ASIS departamento de Arauca 2021 y Aval.pdf

Dr. Casellas, J. (2014). *Tabaco y corazón. ¿Cómo afecta el tabaco a nuestro corazón?*

<https://www.quironsalud.es/blogs/es/corazon/tabaco-corazon-afecta-tabaco-corazon>

- González Guzmán, R y Alcalá Ramírez, J. (2010). *Enfermedad isquémica del corazón, epidemiología y prevención*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2010/un105h.pdf>
- Naciones Unidas. Objetivos y metas de desarrollo sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
- Santa María Juárez, L. (2018). *Intervenciones en salud pública: bases conceptuales para la determinación de objetivos y evaluación*. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v35n2/a22v35n2.pdf>
- Cisneros Sánchez, L. Garcés, E. (2013). *Factores de riesgo de la cardiopatía isquémica*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252013000400010#:~:text=La%20Cardiopat%C3%ADa%20Isqu%C3%A9mica%20\(CI\)%20es,cardiaca%20y%20la%20muerte%20subita.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252013000400010#:~:text=La%20Cardiopat%C3%ADa%20Isqu%C3%A9mica%20(CI)%20es,cardiaca%20y%20la%20muerte%20subita.)
- Ramost, R. *Guía para la elaboración de la propuesta de intervención*. <https://es.scribd.com/document/348264015/guia-PI-pdf>
- Medicina con Yoli. (2021, 11 mayo). *Conoce los beneficios de realizar ejercicio físico para la salud*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=UGf_MK4VRJ8
- Escamilla, J y Solís, P. (2015, 10 septiembre). *Abordaje del Análisis de la Situación de Salud. Conferencia Panamericana sobre Diabetes y Embarazo Lima*. http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=31576&Itemid=270&lang=en
- Fundación Cardioinfantil- LaCardio. (2019, 26 septiembre). *Dr. Nelson Páez - ¿Cómo afecta el tabaco el corazón?* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WffLU61rkgg>

Lifeder Educacion. (2020, 7 noviembre). *Actividad física y alimentación (para estudiantes)*.

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI>

Gymvirtual. (2014, 16 diciembre). *Rutina de cardio ideal para principiantes " 10minutos"*.

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>