

**Intervención para el problema de salud pública de enfermedades del sistema
circulatorio del departamento del choco**

Juan F. Delgado,
Maisuri F. Valencia,
Reina Y. Velasco
Lady T. Rodríguez

Tutora

Magda Gioanna Cruz Suárez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencia de la Salud ECISA

Tecnología en Regencia de Farmacia

2021

Tabla de contenido

Introducción	4
Resumen.....	5
Abstract.....	6
Objetivos.....	7
Contexto departamento del chocó.....	8
Mortalidad enfermedades del sistema circulatorio en el departamento del chocó.....	10
Detalle del problema	10
Contexto internacional	12
Principales factores de riesgo.....	14
Contexto a nivel nacional.....	15
Problemática enfocada al interior de los objetivos de desarrollo sostenible.....	18
Impacto de las enfermedades del sistema circulatorio al interior de las determinantes sociales.....	19
Problemática y población afectada	21
Actores involucrados en la propuesta de intervención.....	23
Destallar la metodología y actividades que se realizaran como propuesta para prevenir el problema de salud	28
Describir los resultados que se esperan.....	32
Referencias.....	33

Listado de gráficos

Gráfico 1 tasas de enfermedades por habitantes	11
Gráfico 2 tasas de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en hombres del departamento del chocó, 2005-2016.....	16
Gráfico 3 tasas de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en mujeres del departamento del chocó, 2005 - 2016.....	17

Introducción

El presente trabajo de investigación “Intervención para el problema de salud pública de enfermedades del sistema circulatorio del departamento del choco” busca presentar los factores principales que fueron causa de mortalidad en enfermedades del sistema circulatorio en las mujeres del choco a lo largo del tiempo hasta la fecha.

Estos factores influyen y se engloban lo que causa una tasa de mortalidad alta en este sector del país ya que la pobreza entre otros que interfiere en el trauma social que vive esta sociedad actual.

Resumen

La propuesta de intervención es basada en poder disminuir y prevenir los factores que determinar las enfermedades del sistema circulatorio en el departamento del Chocó. Basándonos en las condiciones socioeconómicas de esta región y analizando que las condiciones de vida no son adecuadas ya que el sistema de salud es bastante regular en prestación del servicio y que se tienen otros factores influyentes como lo son la violencia, falta de oportunidades, la mal nutrición, las condiciones climáticas, entre otros que hacen parte del día a día y que no permiten que se goce de una buena salud.

Se pudo encontrar que la mayor incidencia radica en las mujeres ya que son las encargadas de la labora del hogar y están más propensas a recibir una alimentación no adecuada, no tienen actividad física y reciben mal trato y rechazo continuo lo que hace que las preocupaciones sean mayores y se sobre carguen y estas influyan en el desarrollo de algunas enfermedades del sistema circulatorio.

Palabras claves: cardiopatías, salud publica en el choco, enfermedades del sistema circulatorio.

Abstract

The intervention proposal is based on being able to reduce and prevent the factors that determine diseases of the circulatory system in the department of Chocó. Based on the socioeconomic conditions of this region and analyzing that living conditions are not adequate since the health system is quite regular in providing the service and that there are other influencing factors such as violence, lack of opportunities, bad nutrition, weather conditions, among others that are part of the day to day and that do not allow good health to be enjoyed.

It was found that the highest incidence lies in women since they are in charge of housework and are more likely to receive inadequate nutrition, do not have physical activity and receive poor treatment and continuous rejection, which makes concerns are older and overloaded and these influence the development of some diseases of the circulatory system.

Keywords: heart disease, public health in the Chocó, diseases of the circulatory system.

Objetivos

General

Reducir mediante un proceso de educación en salud la incidencia de enfermedades del sistema circulatorio en los asentamientos indígenas de Motordo y Negua (municipio de Quibdó, Choco), a través del control efectivo de los factores de riesgo.

Específicos

Diseñar e implementar un proceso intensivo de capacitación presencial en estas comunidades, con énfasis en la prevención de las enfermedades del sistema circulatorio y adherencia a la medicación.

Aplicar herramientas de monitoreo y evaluación del proceso que permitan identificar desviaciones, corregirlas y determinar el grado de conocimiento adquirido por la comunidad, con el respectivo compromiso de replicar lo aprendido en el tiempo y el territorio por parte de los asistentes.

Adquirir la capacidad para repetir la experiencia en otras poblaciones con condiciones semejantes (pobre, vulnerable, alejada geográficamente), bien sea presencial o virtualmente, dependiendo de las condiciones propias de las comunidades a impactar, con apoyo audiovisual y material didáctico.

Contexto departamento del chocó

Choco capital Quibdó, ubicado en el noroeste de Colombia (Región Pacífica), entre la selva del Darién y las cuencas de los ríos Atrato y San Juan, con 30 municipios y costas en ambos océanos (Atlántico y Pacífico). Limita al norte con Panamá y el océano Atlántico (selva del Darién), al oriente con el departamento de Antioquia, Risaralda y Valle del Cauca, occidente con el océano Pacífico y al sur con el departamento del Valle del Cauca. Con una extensión de 46.530 km² (4.07 de la superficie del país), 5 regiones (Atrato, Juna, Pacífico Norte, Sur y Darién). Su Comunidad es de 515.764 habitantes (22% habita en Quibdó y el 71.4% en los demás municipios, densidad poblacional de 11.07 habitantes/km². Las personas habitan en viviendas según su posibilidad socio económica y su cultura, pues el departamento además de ser pluricultural es pluriétnico (74% Afrocolombiano, 11% indígena y 5% mestizo-blanco, del resto 10% no se encuentra información), también cuenta con alto porcentaje de NBI, pobreza, la pirámide poblacional se expande en adolescente, joven y adulto joven, la franja de adulto mayor se está reduciendo. Cuenta con un clima húmedo templado a cálido, con alta pluviosidad (12.000 ml/año), temperatura entre 26-30 grados centígrados, alta variedad de flora y fauna favorecida por estas condiciones ambientales, lo cual también es pertinente para la presentación de enfermedades tropicales y trasmisibles por vectores (malaria, dengue, parasitarias). En un terreno bajo, cenagoso e inundables, con elevaciones entre 200 a 600 msnm (cerros más altos el del Buey y la serranía del Darién). Hidrografía con ríos caudalosos (favorecido por la alta pluviosidad), los principales el Atrato; San Juan y Baudó, además Andágueda, Beboro, Beberona, Bojayá, Domingo do, Salaqui, Riosucio y otros. Las riberas de sus ríos son de alto riesgo de inundaciones y de infestación por vectores aunado al deficiente saneamiento básico (presentación de enfermedades IRA, EDA, ETV, dengue, leishmaniasis). Por las condiciones de

pobreza y de orden público se presenta alta tasa de desplazamiento (28.822 personas en los últimos 2 años), aunado a desastres naturales y antrópicos. Accesibilidad geográfica es bastante limitada debido a la falta de vías terrestres, la mayoría de los desplazamientos se realizan por vías fluviales y las distancias se recorren según las condiciones de las embarcaciones y los motores (Quibdó cuenta con un aeropuerto y existen otros de menor capacidad).

Esperanza de vida de 70.64 años, alto porcentaje de desplazamiento, bajo de migración, las etnias presentes en el territorio viven según su cultura (alimentación, vivienda, medicina tradicional). (Departamental, Secretaria de salud, 2014)

Mortalidad enfermedades del sistema circulatorio en el departamento del chocó

Detalle del problema

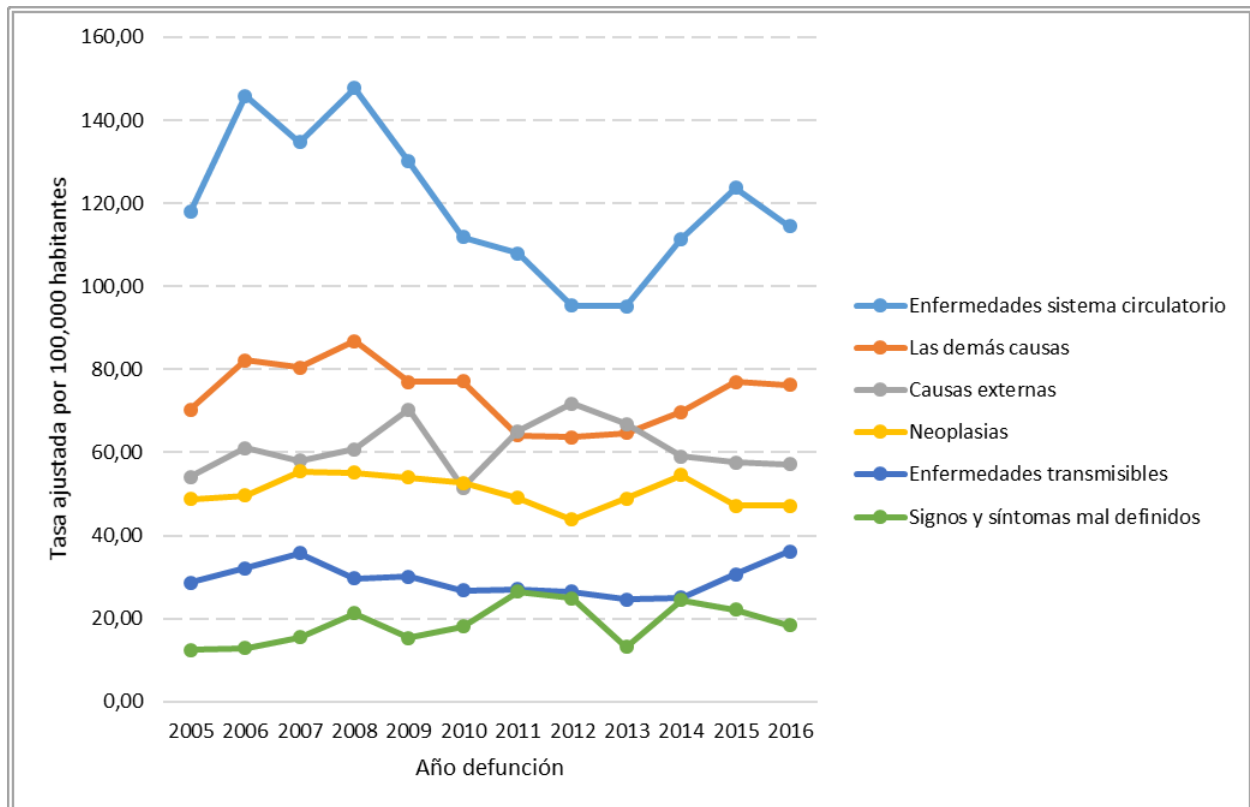
Es de saber que el sistema circulatorio está conformado por una enorme red de venas, arterias y otros órganos de mucha importancia entre los que tenemos el corazón que incluye los vasos linfáticos y la linfa. Existen numerosos factores que atacan a este sistema y lo agraden sin ser avisado pero que pueden ser previstas con hábitos de vida tales como los alimenticios, dormir bien entre otros.

Sin este sistema, sería imposible que el cuerpo lleve a cabo muchas funciones como sería el de transporte de muchos nutrientes e incluso lo que se necesita para respirar como lo es el oxígeno el cual mediante esta función se mueve nuestro cuerpo y funciona en un 100%, Entre otras cosas, este sistema tiene como funcionalidad también eliminar los desechos y toxinas que pueden poner en riesgo nuestra salud. (Tododisca, 2020)

Según la organización Mundial de la salud (OMS) y la organización panamericana de salud (OPS) La isquemia del corazón se refiere a la posición que implican el estrechamiento o cierre de los vasos sanguíneos, siendo esta originada por un daño al corazón o a los vasos sanguíneos por aterosclerosis, Siendo esta Una aglutinación de placa grasosa que se espesa y endurece en las paredes arteriales, el cual impide de alguna manera el flujo de sangre por las arterias a otros órganos y tejidos desencadenando un ataque al corazón o dolor en el pecho comúnmente llamado como (angina). Existen un sin número de factores que atacan el corazón, afectando de manera directa los músculos, válvulas, venas y otras articulaciones del organismo que están conectadas con este sistema y que juntas pueden ocasionar enfermedades del corazón. (Organizacion panamericana de salud, 2021)

Gráfico 1

tasas de enfermedades por habitantes



Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas – DANE

Contexto internacional

Muchas de estas causas anteriormente investigadas son una de las principales causas de muerte en el mundo, deduciendo que en 2015 fallecieron por esta causa 17,7 millones de personas, lo cual representa un 31% de todas las muertes registradas en el mundo. Las cifras anteriormente mencionadas, 7,4 millones se debieron a la cardiopatía coronaria, y 6,7 millones, a los AVC.

Siendo de 3/4 partes de las defunciones por ECV se generan en los países de bajos y medios ingresos. De los 17 millones de muertes de personas menores de 70 años atribuibles a enfermedades no transmisibles, un 82% corresponden a los países de ingresos bajos y medios y un 37% se deben a las ECV.

La gran mayoría de las ECV pueden ser prevenibles ejerciendo sobre factores de riesgo comportamentales, como el incremento de consumo de tabaco, las dietas no bien cuidadas y la obesidad, la falta de actividad física o el consumo excesivo de alcohol, utilizando estrategias que abarquen a toda la población. Es fundamental la detección y el tratamiento temprano, por medio de servicios de orientación o la administración de fármacos, según corresponda. (Organización mundial de la salud, 2017)

Algunas enfermedades que se originan son:

cardiopatía coronaria: se basa en irrigar el musculo cardíaco mediante la obstrucción de los vasos.

enfermedades cerebrovasculares: Son aquellos que fatigan el cerebro mediante la obstrucción de los vasos por medio de grasa acumulada.

las arteriopatías periféricas: estas se deben al estrechamiento de los vasos sanguíneos que se encuentran por fuera del corazón.

la cardiopatía reumática: esta enfermedad se produce por una infección causada por el estreptococo siendo una respuesta inmune ocasionando fiebre reumática.

las cardiopatías congénitas: este tipo de enfermedad se presenta desde que se inicia la fecundación ya que se origina genéticamente.

Principales factores de riesgo

Un riesgo importante y factor común de cardiopatía son una mala alimentación, los malos hábitos de vida, desde pequeños se debe adoptar hábitos que nos permitan crecer sanamente y realizar actividad física el cual nos ayuda al buen funcionamiento de todos los órganos que conforman el cuerpo humano, el sistema circulatorio es fundamental en el organismo ya que mediante él se permite el transporte de sangre, proteínas y un sin número de procesos que nos permiten levantarnos cada día, es por eso que mantener un estilo de vida saludable nos ayuda a evitar problemas circulatorios como lo son obesidad, hiperglucemia, hipertensión, isquemias, entre otros muchos que con el paso del tiempo se convierten en mortalidades que nos pueden causar ataques de corazón más llamado infartos, anginas de pecho, venas y mala circulación, dolor en los pies, brazos y otras partes del cuerpo, muchos de los síntomas antes mencionados son más común en las mujeres debido a que tienen múltiples funciones que les permite estar activas sin previo descanso que con el tiempo se genera una enfermedad o se convierte en un factor de riesgo que desencadena algún tipo de problema circulatorio. (Texas heart institute, 2021)

Contexto a nivel nacional

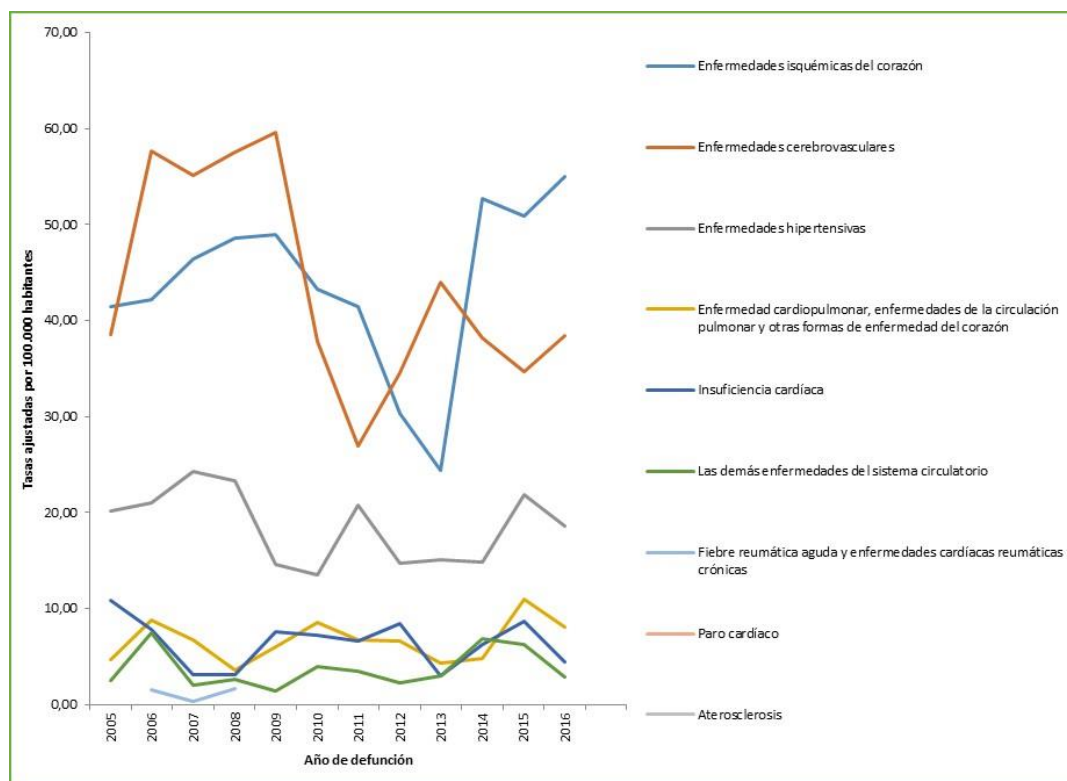
En Colombia, cerca de los años 60 muchas afecciones cardiovasculares empiezan a ser reconocidas como causa de morbilidad y mortalidad. Iniciando la década de los ochenta logran una importancia epidemiológica que a partir de tal momento y durante 30 años se han apoderado de los cinco primeros puestos en la lista de las diez principales causas de mortalidad en nuestro país.

En Bogotá, la enfermedad isquémica cardíaca, el daño cerebro vascular, diabetes y otra enfermedad como las hipertensivas ocupan los puestos 1°, 3°, 8° y 9° dentro de las diez principales causas de mortalidad. El plan “Conoce Tu Riesgo Peso Saludable” se encuentra unida dentro de la Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS) que tiene como objetivo que dicha población conozca la probabilidad que tiene de verse afectados en un futuro por Diabetes, Ataque Cerebro vascular (trombosis) o un infarto agudo de miocardio.

Siendo el año 2009 la mortalidad por enfermedades de circulación en hombre fue en el cerebro, dando paso a las del corazón y las hipertensivas, la realidad es que en el territorio del Chocó por la raza y los factores o condiciones de vida que se presentan ahí hacen que estas enfermedades se desarrollen de manera más activa y se conviertan en principal causa de muerte. (Minsalud, 2021)

Gráfico 2

tasas de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema

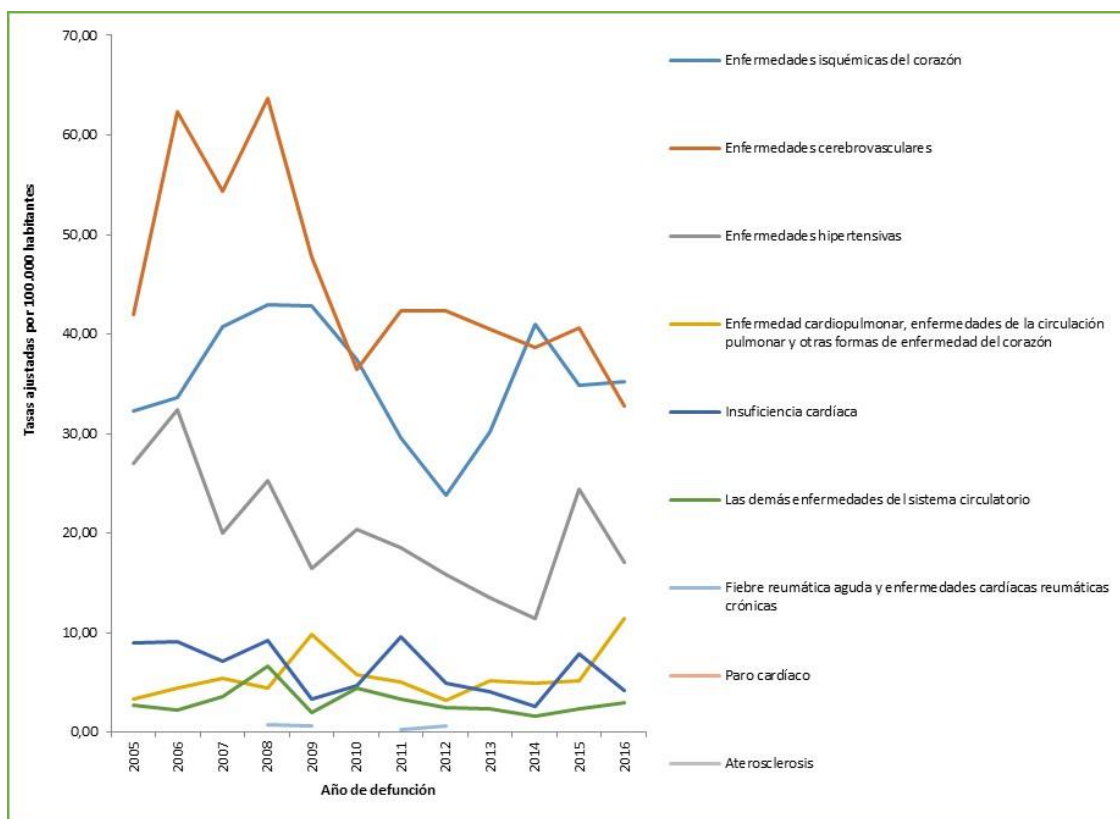


Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas – DANE

Según las investigaciones dadas y obtenidas del asís del departamento en mención se pudo notar que las mujeres representan la mayor parte que desarrollan enfermedades del sistema circulatorio, dando lugar en primera fase a las hipertensivas, seguidas de ataques al corazón, convirtiéndolas en la mayor tasa de mortalidad en esta región.

Gráfico 3

tasas de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio



Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas – DANE

Prevalencia de hipertensión arterial en personas de 18 a 69 años afiliados al SGSSS, por departamentos en Colombia,

Choco 2013, 1,61 x 100,000 habitantes - 2014 -2,63 x 100,000 habitantes - 2015 2,9 x 100,000 habitantes, va en aumento cada año. (FUENTE DANE)

Tasas de mortalidad promedio estandarizadas para HTA Colombia 2005-2010 Choco 15 x 100.000 habitantes. (FUENTE DANE)

Problemática enfocada al interior de los objetivos de desarrollo sostenible

Es más común de lo normal, en el departamento del Chocó que ha sido el contexto seleccionado se evidenció en el ASIS, que esta enfermedad es una causal de muerte grave, dentro del objetivo de desarrollo sostenible tenemos el objetivo número 3 que habla sobre bienestar y salud en donde la Organización Mundial de la Salud ha venido liderando un esfuerzo por contrarrestar el Covid-19 el cual como está claro la pandemia azotó al mundo entero.

Este objetivo tiene la funcionalidad de promover un estilo de vida saludable y bienestar en todas las edades, busca siempre conseguir avances en mejorar la salud de los miles de personas, con estos avances se logra disminuir la muerte y aumentar la esperanza de vida, los sistemas financieros implementen un mayor desempeño en el saneamiento e higiene y el tener acceso más fácil al médico.

Las emergencias sanitarias se presentan todos los años, durante el pasar del tiempo salen diferentes enfermedades, epidemias o pandemias que revolucionan al mundo, aunque las afecciones al sistema circulatorio no se consideran contagiosas, se toma como un problema de salud al que se debe prestar especial atención, ya que el sistema de salud debe estar alerta para prevenir o contrarrestar los factores que están causando este fenómeno. (Fundación Codespa, 2021)

Impacto de las enfermedades del sistema circulatorio al interior de las determinantes sociales

Las enfermedades del sistema circulatorio se han convertido en una problemática de salud en el departamento del choco, siendo las valoraciones más altas para las mujeres, con una tendencia al aumento, de acuerdo a las condiciones socio económicas y culturales de este territorio.

Uno de los objetivos del Plan de acción es disminuir la hipertensión hasta en un 25%. siendo esta uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular. La prevalencia mundial de hipertensión (definida como tensión arterial sistólica ≥ 140 mmHg y/o tensión arterial diastólica ≥ 90 mmHg) en adultos de 18 años o más se situó en 2014 en alrededor de un 22%. Para lograr la citada meta, es indispensable disminuir la incidencia de hipertensión, a través de campañas dirigidas a toda la población que hagan erradicar los factores de riesgo comportamentales, muy particular vemos que el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física, el sobrepeso, la obesidad y el consumo elevado de sal son algunos factores más comunes los cuales interfieren en este tipo de enfermedades. Se hace necesario acoger de cara la detención temprana y el costo de la hipertensión teniendo en cuenta estos factores de riesgo los cuales son de llevar un control y prevenir ataques cardíacos, los problemas cardiovasculares entre otras complicaciones. (Minsalud, 2019)

El objetivo número 8 del Plan de acción previene brindando tratamiento medicamentoso y un asesoramiento (incluido el control para la glucemia) para al menos un 50% de las personas que lo necesitan, en pro de prever ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El fin de esa meta es el fortalecimiento de los componentes del sistema de salud, incluida el sistema de

financiación de la atención sanitaria con miras a asegurar el acceso a tecnologías sanitarias básicas y a los medicamentos esenciales para el tratamiento de las ENT. (Minsalud, 2021)

Problemática y población afectada

El choco cuenta con una población de 515.145 habitantes entre los cuales 258.000 son hombres y 257.145 mujeres, la población elegida son las mujeres de 40 años y más, esta prevalencia desarrolla de manera más rápida enfermedades del sistema circulatorio, las enfermedades más relevantes entre las cuales tenemos insuficiencia del corazón y enfermedades hipertensivas.

En Colombia se ocupa el primer lugar y se sitúan dentro de las 10 primeras causas por las que se pierden años de vida saludable. En el año 2018 en el país se dio a conocer 100 muertes por cada 100.000 habitantes debido a problemas circulatorios debido a esto el departamento del choco con énfasis en las mujeres del medio Atrato donde noto que se presenta la mayor población con un 6% del total de comunidad.

Estas patologías pueden ser causadas por miles de razones, y suben los riesgos de muerte o discapacidad; entre lo que tenemos el tabaquismo, la diabetes, presión arterial alta, obesidad, contaminación del aire, alimentación no saludable, consumo abusivo de alcohol, sedentarismo y colesterol LDL elevado, principalmente.

La mayoría de estos factores de riesgo son de prevención y controlables, por lo que se hace un llamado a los ciudadanos a implementar hábitos saludables, con adaptación de entornos y adherencia al tratamiento médico. Además, acatar los protocolos de bioseguridad establecidos para la prevención del contagio de Covid-19.

Teniendo como base este departamento, se tomarán dos comunidades la primera será la comunidad Emberá, ubicados en la jurisdicción del municipio de Quibdó (Resguardo indígena Motordo y el Resguardo Indígena de Negua), este siendo ubicado en la parte media de la quebrada que lleva su nombre, afluente del río Tutanendo. La comunidad a capacitar es el

resguardo Motordo en el cual se capacitará aproximadamente a 20 mujeres entre ellas una profesora bilingüe, en donde se contará también con la presencia del consejo indígena y su gobernador.

En cuanto al Resguardo Negua serian 122 personas (divididas en dos grupos de trabajo); para facilitar el proceso con 43 mujeres y la profesora bilingüe (facilitar la comunicación) y las autoridades comunales. (Restrepo, jose alvear, 2011)

Actores involucrados en la propuesta de intervención

Actores

Estudiantes de la Unad

Los primero autores responsables son los estudiantes en donde deben estar en la capacidad de planear todos los aspectos temáticos y de logística y que se lleven a cabo estas actividades de capacitación para las 2 comunidades a trabajar, comunidades ubicadas en el departamento del choco más exactamente en el municipio de Quibdó, teniendo en cuenta que estas comunidades manejan el idioma español y se cuenta con el apoyo de la bilingüe, se asegura la asistencia a esta convocatoria de educación y orientación hacia la disminución de las enfermedades del sistema circulatorio.

Alcaldía municipal. Este ente Administrativo es de vital su intervención ya que asume un enfoque multicultural y se enfoca en la atención de las comunidades y en donde se busca el apoyo en los procesos de las charlas educativas donde se tocarán temas de manera informativa en donde se orientará a las personas a llevar controles y asistencia médica a partir de cierta edad en donde es fundamental un seguimiento farmacoterapéutico que evite este tipo de enfermedades.

Sector salud. Esta entidad es la encargada de liderar todos los procesos en salud y especialmente los de capacitación en salud, siendo así fundamental para la reducción de la enfermedad, a través de ella y con el deber que le confiere en su área de influencia, debe respaldar con personal calificado las actividades que guíen a las comunidades y apoyar la

participación comunitaria bajo la supervisión de in situ diseccionando el cumplimiento de las metas establecidas

Sector educación. Este sector es fundamental para los procesos de capacitación, ya que por medio de ellos se nos permite utilizar de sus instalaciones y el personal altamente calificado para dar cumplimiento a las actividades propuestas.

Organizaciones sociales. Tener el aval de las autoridades propias (Consejo Indígena y Gobernador), es indispensable ya que son comunidades que no están regidas por la ley si no por sus mismos principios y normas, con la ayuda de ellos se nos permite el ingreso y se facilita la tarea de brindar los conocimientos y ofrecer charlas que les permita mejorar su calidad de vida.

Ongs. Siempre contar con la presencia de este tipo de organizaciones ya que tienen excelentes relaciones con los gobiernos y con las comunidades.

Entidades financieras. De algún modo son de ayuda favoreciendo estos procesos ya que se tocan puertas para ayudas a las mismas o brindando algún beneficio de obtener un prestamos u otro servicio financiero.

Comunidades religiosas. Las comunidades religiosas tienen un gran impacto con la comunidad ya que cada una tiene sus creencias y costumbres las cuales nos aportan de cierto modo un grado de obediencia y así mismo se debe solicitar un permiso a cada una ya que ellas están bajo un Dios que es diferente para cada tipo de religión.

Empresa privada. Este tipo de empresas siempre están en pro del desarrollo y buscan de algún modo ayudar a los demás dando su granito de arena, es difícil acceder a una ayuda con ellas, pero si se plantea un programa que genera un impacto a la comunidad siempre están prestas a ayudar.

Actividades de capacitación. Las actividades de capacitación constan de por medio del desarrollo humano con acciones y efectos de aprendizaje, crear conocimiento, habilitar y conocer destrezas y lograr que se note el cambio, de manera que para cada comunidad se desarrolle una actividad acorde a sus problemáticas. (Minsalud, 2016)

Actividades

La sensibilización en los procesos de capacitación consiste en el fortalecimiento del desarrollo de las personas a través de este tipo de procesos educativos, así como de la gestión social, creando redes que permitan apoyar las actividades, permitiendo que los individuos adquieran o fortalezcan conocimientos y capacidades, pudiendo realizar emprendimientos, a nivel individual o comunitario, siendo pertinente evaluar la capacitación en su desarrollo (monitoreo) o al final, permitiendo al capacitador establecer el nivel de adquisición de conocimientos.

Paso 1 sensibilización. La misión es que las autoridades del municipio, así como las comunitarias (Consejo y Gobernador indígena), se sensibilicen respecto al problema que representan las ESC (enfermedades del sistema circulatorio), en su región.

Paso 2.- Capacitación. La capacitación la pretendemos desarrollar una vez definida la temática en sesiones de 4 horas, por 2.5 días consecutivos, los temas a abordar son: generalidades de las enfermedades del sistema circulatorio (ESC), inadecuada circulación de la sangre, insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco o infarto masivo del miocardio, angina de pecho, aneurismas y arritmias.

Factores de riesgo –Para la presentación de las ESC se presentan previamente algunas situaciones que la favorecen, estos son llamados factores de riesgo, dentro estos los más importantes son: los niveles altos de colesterol, sobrepeso o la obesidad, el género, la herencia, el consumo indiscriminado de alcohol, tabaco y la edad de la persona (a mayor edad, mayor riesgo).

Tenemos programado para el desarrollo de las sesiones de capacitación y de todo el proceso el apoyo audiovisual, la entrega de material didáctico, desarrollo de trabajo en equipo, plenarias de discusión y conclusiones, apoyadas por charlas magistrales (profesionales de la salud de los centros asistenciales de la localidad o la universidad).

Monitoreo. El monitoreo se realizará en todas las etapas del proceso, tanto en la planeación, como en la ejecución y la evaluación, lo que permitirá llevar a cabo un seguimiento estricto de las actividades y aplicar los correctivos sobre la marcha, en caso de desviaciones, paralelamente se facilita fomentar en los participantes la necesidad de una educación continuada, partiendo de la responsabilidad que asumen los participantes en replicar la información en su comunidad y su territorio, buscando favorecer a su población a través de la minimización y

control en la presentación de las ESC, así como los daños que hace la persona y la sociedad (incluido el debilitamiento de los ya precarios sistemas de salud)

Evaluación. En el mismo sentido se pretende el diseño y la aplicación de una herramienta de evaluación (escrita y oral), para facilitar este proceso, que nos permita inicialmente determinar el grado de conocimiento adquirido por los asistentes, en segundo lugar el compromiso y fortalecimiento de los proceso de capacitación y por último la certeza de que todos y cada uno de los asistentes se convertirán en replicadores de la presente información y la que podamos hacer llegar en el futuro, así como facilitar próximos proceso similares

Las Eps. Es responsabilidad de las Eps garantizar a sus afiliados los derechos al acceso oportuno y de calidad a los servicios, mediante una efectiva caracterización de la población y de sus patologías (perfil epistemológico), implementar programas de promoción y prevención, el mantenimiento de la salud, en todas las etapas del ciclo de la vida de sus usuarios, con una libre escogencia como lo determina la ley.

Destallar la metodología y actividades que se realizaran como propuesta para prevenir el problema de salud

Campaña de prevención

Es política nacional a través del Ministerio de salud y Protección social la implementación de procesos, programas y proyectos que fomenten el auto cuidado, lo buenos hábitos o saludables a través de campañas de concienciación en aspectos como:

1. Alimentación saludable y actividad física

La alimentación diaria debe contener productos de gran variedad y frescos que incluyan además de carnes (pollo, res o pescado), frutas y verduras.

Es importante que se limite el consumo de alimentos procesados (embutidos, empacados, precocidos), comidas rápidas o enlatados que contiene altos porcentajes de grasas de origen animal y preservativos.

El ejercicio y la actividad física es fundamental para poder gozar de una buena salud, se deben ejercitar a través del deporte, caminatas o actividades recreativas, por lo menos un mínimo de 150 minutos a la semana

Dependiendo de factores como la edad y las enfermedades ´preexistentes se debe buscar la mejor forma de ejercitarse, siempre con recomendación médica o de personal profesional, esto mejora la calidad de vida, genera bienestar, impacta positivamente la salud de la persona

2. Consumo de tabaco y bebidas alcohólicas

La implementación de estilos de vida saludable, comprenden un gran espectro, iniciando por evitar el consumo de alcohol y tabaco, para lo cual las entidades de salud y ahora la academia con sus facultades, deben propender por generar propuestas que favorezcan esta iniciativa (hábitos saludables). Está comprobado que el consumo de estas sustancias además de debilitar los músculos cardíacos, generan complicaciones generales de la salud y el cerebro.

La adición al cigarrillo y el licor es difícil de erradicar, pues debido a las sustancias aditivas que contiene y que son altamente perjudiciales. Pues generan aumento de la frecuencia cardíaca (presión arterial y efectos cerebrovasculares).

Las entidades prestadoras de servicios de salud deben tener en sus portafolios, programas para ayudar a fumadores y consumidores de alcohol, para dejar estas sustancias tan nocivas para la salud de la población.

3. Control del estrés, hipertensión y diabetes

Los niveles de azúcar alto en la sangre generan la enfermedad la llamada diabetes, el estrés y los malos hábitos alimenticios pueden generar al igual, la hipertensión arterial, esto aunado en nuestros tiempos a los estados de estrés, someten el sistema cardiovascular a un a una fuerte tensión, de manera que si se controla se tendrá una mejor calidad de salud y por ende de vida.

Plan de acción:

La capacitación se realizara de manera presencial en cada una de las comunidades indígenas, así como lo estipulamos previamente, esto se llevar a cabo según las condiciones propias del territorio (virtual de ser posible o presencial), donde además de explicar en qué consiste estas patologías en lenguaje pertinente, también y con mayor énfasis se enfocara en los factores de riesgo que favorece la presentación de estas enfermedades, siendo lo más importante de la capacitación el control de estos factores (prevención, auto cuidado).

Material de apoyo:

Ministerio de salud cuenta con una APP que permite la identificación de enfermedades del sistema circulatorio “conoce tu riesgo”, el cual le da la oportunidad al usuario de establecer la posibilidad de sufrir diabetes, hipertensión o riesgo cardíaco.

A través de es aplicación (, disponible en Google Play y App Store). Mediante el ingreso de cualquier persona a esta herramienta se podrán calcular diferentes parámetros del funcionamiento del cuerpo (tensión arterial, azúcar en sangre). Óseo riesgo cardiovascular, “es imperativo que las personas atiendan de forma oportuna el riesgo identificado en esta aplicación” (Dra. Nubia Bautista).

Para el acceso a esta herramienta en este territorio en específico es problemático, debido a la baja cobertura de internet, por lo cual la capacitación formal le permitirá a la comunidad

identificar posibles alteraciones del cuerpo, que identifiquen como factor de riesgo y tomen las medidas necesarias para su atención. Sin embargo, partimos de la responsabilidad de las EPS, de identificar precozmente esta problemática en sus usuarios, teniendo en cuenta la cultura propia de la región, el sexo y la edad de la persona, igualmente la capacitación y las acciones de promoción y prevención.

Es lineamiento del gobierno central a través del ministerio de salud y protección social, el fomentar e implementar las acciones de información y educación, práctica de hábitos saludables y las medidas en salud pública que prevengan los factores de riesgo, en estas patologías en toda la comunidad, sobre todo aquellos territorios alejados y marginados con población vulnerable como es el caso del Departamental del Choco. (Minsalud, 2013)

Describir los resultados que se esperan

Pretendemos obtener como resultados con la realización de las capacitaciones, es que la comunidad este en capacidad de prevenir la enfermedad cardiovascular, identificar los factores de riesgo que puedan conducir eventualmente a la muerte (muchas veces prematura), a pesar de no ser patologías contagiosas por sus características, implicaciones y letalidad es considerado un problema de salud pública, pues las tasa de enfermedades como la hipertensión, diabetes y otras que conducen a infarto son muy frecuentes.

A través de la capacitación esperamos moderar o bajar la incidencia de ESC, dándole a la población herramientas básicas para la identificación y el control de los factores de riesgo y sus complicaciones, está claro que en ausencia de hábitos saludables y la adición a sustancias nocivas, la salud se deteriora y eventualmente causan muerte, entonces mediante educación continuada se puede disminuir el problema, fomentar en el paciente la adherencia a los tratamientos, auto cuidado, chequeo regulares que eviten la presentación o severidad de las enfermedades

Referencias

Departamental, Secretaria de salud. (12 de 01 de 2014).

http://uvsalud.univalle.edu.co/pdf/procesos_de_interes/asis_departamental_choco.pdf

Fundacion codespa. (5 de 10 de 2021). objetivos de desarrollo sostenible:

https://www.codespa.org/blog/tag/objetivos-de-desarrollo-sostenible/?gclid=EAIaIQobChMI96SfsMDL9QIV9gOzAB2UeQOtEAAYASAAEgLnfd_BwE

Minsalud. (04 de 2013). plan decenal de salud publica:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/PDSP.pdf>

Minsalud. (2 de 12 de 2016). infografia actores:

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

Minsalud. (27 de 09 de 2019). resolucion 2626 de 2016:

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202626%20de%202019.pdf

Minsalud. (10 de 12 de 2021). principales causas de mortalidad en colombia:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Enfermedades-cardiovasculares.aspx>

Minsalud. (2 de 12 de 2021). poblacion vulnerable:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/poblaciones-vulnerables/Paginas/poblaciones-vulnerables.aspx>

Organizacion mundia de la salud. (17 de 05 de 2017). enfermedades cardiovasculares:

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

Organizacion panamericana de salud. (22 de 11 de 2021). enfermedades cardiovasculares:

<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>

Restrepo, jose alvear. (7 de 12 de 2011). territorio indigena del resguardo alto rio negua:

<https://www.colectivodeabogados.org/el-territorio-indigena-del-resguardo-alto-rio-negua-afectado-por-la-explotacion-minera/>

Tododisca. (22 de 11 de 2020). sistema circulatorio, enfermedades que mas afectan el corazon:

<https://www.tododisca.com/sistema-circulatorio-enfermedades-corazon/>

Texas heart institute. (2021). factores de riesgo cardio vascular:

<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/factores-de-riesgo-cardiovascular/>