
	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 1 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

NOMBRE DEL EVENTO: DIA MUNDIAL DEL CORAZON			
ORIGEN: INTERNO		DICTADO POR: PROFESIONALES DE LA SALUD Y COLABORADORES DE LADMEDIS IPS	
FECHA: 25 -09-2024	LUGAR: LADMEDIS IPS	DURACIÓN: 3 HORAS	
OBJETIVO			
Conmemorar el Día Mundial del Corazón socializando a los usuarios asistentes a LADMEDIS IPS la importancia de la prevención de enfermedades de riesgo cardiovascular.			
BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO			
<p>El 25 de septiembre se conmemora el día mundial del corazón, Vencer las ECV es algo que concierne a todos los corazones que laten.</p> <p>El número de muertes asociadas a ECV en Colombia son relativamente bajas en comparación con la tendencia a nivel mundial y de los Estados Unidos, no obstante, desde hace 10 años se ha visto una leve tendencia al aumento. Es importante reconocer que las ECV tienen un impacto negativo en la calidad de vida a nivel individual y poblacional. Existen muchas causas que agravan la enfermedad cardiovascular, unas causas por factores: desde el tabaquismo a la diabetes pasando por la presión arterial alta y la obesidad, la contaminación ambiental y otras por patologías menos comunes, como la enfermedad de Chagas o la amiloidosis cardiaca.</p> <p>Para los 520 millones de personas que viven con enfermedades cardiovasculares, la pandemia de la COVID-19 ha sido sobrecogedora. Han corrido más riesgo de desarrollar complicaciones si se contagiaban del virus. Por ello, muchas de ellas han tenido miedo de acudir a sus citas médicas rutinarias e incluso de buscar asistencia médica en situaciones de emergencia. Se ha aislado de sus amigos y familiares.</p> <p>Sabías que...</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Los niveles elevados de glucosa (azúcar en sangre) pueden ser indicadores de diabetes. La ECV es responsable de la mayoría de las muertes en personas con diabetes, por lo que si se deja sin diagnosticar y sin tratar aumenta el riesgo de enfermedad cardiaca y cerebrovascular. ♥ La presión arterial elevada es uno de los factores más importantes de riesgo de ECV. Se la conoce como la "asesina silenciosa" porque frecuentemente no presenta signos ni síntomas de alerta y muchas personas no sabe que la padecen. ♥ Los niveles elevados de colesterol se asocian a alrededor de 4 millones de muertes al año. Consulta a tu médico para determinar tu nivel de colesterol, peso corporal e índice de masa corporal (IMC). Con estos datos, tu médico podrá valorar el riesgo de ECV y ayudarte a mejorar la salud de tu corazón. 			

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 2 de 9	


INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

 <p style="text-align: center;">♥ ALIMENTARSE BIEN Y BEBER CON MODERACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Reduce el consumo de bebidas y zumos azucarados; en su lugar elige agua y bebidas sin azúcar. ♥ Cambia los dulces y las golosinas por frutas frescas, como una alternativa saludable. ♥ Intenta comer 5 porciones de fruta y vegetales al día; pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados. ♥ Mantén el consumo de alcohol dentro de los límites recomendados por los expertos. ♥ Intenta limitar el consumo de alimentos procesados y envasados ya que suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa. ♥ Prepara en casa comida sana para llevar a la escuela o al trabajo. <hr/> <p>SABÍAS QUE...</p> <p>Los niveles elevados de glucosa (azúcar en sangre) pueden ser indicadores de diabetes. La ECV es responsable de la mayoría de las muertes en personas con diabetes, por lo que si se deja sin diagnosticar y sin tratar aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y cerebrovascular.</p>	 <p style="text-align: center;">♥ AUMENTAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa 5 veces a la semana. ♥ O realiza al menos 75 minutos de actividad física vigorosa repartida a lo largo de la semana. ♥ Jugar, caminar, las tareas domésticas, bailar, ... ¡todas las actividades cuentan! ♥ Aumenta la actividad física día a día: sube las escaleras, ve al trabajo a pie o en bicicleta en lugar de utilizar el coche. ♥ Mantente activo en casa: incluso en caso de confinamiento se pueden seguir clases virtuales y ejercicios para toda la familia desde tu hogar. ♥ Descárgate una aplicación o usa un podómetro para controlar tus progresos. <hr/> <p>SABÍAS QUE...</p> <p>La presión arterial elevada es uno de los factores más importantes de riesgo de ECV. Se la conoce como la «asesina silenciosa» porque frecuentemente no presenta signos ni síntomas de alerta y muchas personas no saben que la padecen.</p>	 <p style="text-align: center;">♥ DECIR NO AL TABACO</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Es una de las decisiones más importantes para mejorar la salud de tu corazón. ♥ A los dos años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce sustancialmente. ♥ A los 15 años el riesgo de ECV es similar al de una persona no fumadora. ♥ La exposición al «humo de segunda mano» es también una causa de enfermedad cardíaca en no fumadores. ♥ Al dejar de fumar (o no empezar a fumar) mejora tu salud y la de aquellos que te rodean. ♥ Si tienes problemas para dejar de fumar, solicita ayuda a un profesional; algunas empresas y centros de salud ofrecen programas para abandonar el tabaco. <hr/> <p>SABÍAS QUE...</p> <p>Los niveles elevados de colesterol se asocian a alrededor de 4 millones de muertes al año. Consulta a tu médico para determinar tu nivel de colesterol, peso corporal e índice de masa corporal (IMC). Con estos datos, tu médico podrá valorar el riesgo de ECV y ayudarte a mejorar la salud de tu corazón.</p>
--	--	---

¿Cómo cuidar el corazón? 10 consejos para tener una vida más larga, saludable y plena?

♥ Visitar al médico

Aquellos pacientes que están sanos o creen estarlo deben **consultar al médico una vez por año** y controlarse regularmente los **niveles de presión arterial, peso, colesterol y glucosa en sangre**. El especialista puede ayudar a prevenir o detectar precozmente las enfermedades cardiovasculares y si el corazón está afectado indicará un tratamiento adecuado.

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES	MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN	Página 3 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

♥ Cuidado con el colesterol

El **colesterol elevado facilita el desarrollo de arteriosclerosis**, es decir placas de ateromas que pueden obstruir las arterias. Se recomienda **reducir el consumo de grasas saturadas**, que están en las carnes rojas, en los quesos y en los lácteos enteros, y evitar los fiambres, los embutidos, algunos productos de panadería industrial y los ultra procesados. “En el caso de que los valores del colesterol estén elevados, habrá que utilizar medicación para bajarlos. Hoy la medicación es muy eficaz y tiene pocos efectos adversos”

♥ Controlar la glucemia

Los niveles de glucosa en sangre es otro de los datos que el médico tiene que saber para conocer el estado del corazón. **Si está elevada puede indicar la presencia de diabetes o prediabetes**, es decir un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares. Se previene con una dieta que disminuya los **azúcares, las harinas y las grasas**, y evitando el sobrepeso. También se recomiendan **ejercicios aeróbicos**.

♥ Evitar el sobrepeso

Afecta a más del 50 por ciento de la población según datos del Ministerio de Salud”. El sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse promoviendo el **consumo de alimentos nutritivos** (menos grasas e hidratos de carbono) y el **aumento de la actividad física desde la niñez**.

♥ Controlar la presión arterial


Otro de los controles fundamentales para prevenir enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares es el de la presión arterial. La **elevación de la presión contribuye al desarrollo de arteriosclerosis y complicaciones** tales como infarto de miocardio, angina de pecho, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y problemas renales. La **disminución de la ingesta de sal** y de alimentos ricos en sodio, beber más agua, controlar el peso corporal, realizar ejercicios aeróbicos y evitar el consumo excesivo de analgésicos, son algunas de las recomendaciones que pueden ayudar a un correcto tratamiento.

♥ Dejar de fumar

“Hoy todo el mundo sabe los daños que produce fumar, por eso es más importante decirles a los pacientes que **se puede dejar, que hay métodos validados**”. Al dejar de fumar disminuyen las probabilidades de tener un infarto de miocardio, un ataque cerebral, cáncer y enfermedades respiratorias. Y mejora progresivamente la capacidad física, sexual y cognitiva. **“A los dos años de haber dejado de fumar las probabilidades de tener un cáncer, un infarto o un accidente cerebrovascular bajan al 50 por ciento”**.

♥ Caminar 150 minutos por semana

Para combatir todos los factores de riesgo de las enfermedades coronarias se recomienda el **ejercicio físico, pues esta mejora la circulación, el metabolismo y la sensación de bienestar**, además de ayudar a disminuir el sobrepeso, la presión arterial y el estrés. “Quienes no practican ningún deporte o ninguna actividad física deberían **caminar 150 minutos por semana**. Si caminan **30 por día sería ideal** pero igualmente se pueden dividir como se prefiera”

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 4 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

♥ **Hacer una dieta saludable**

Así como hacer ejercicio ayuda a cuidar el corazón, una buena alimentación también es muy importante. ¿Qué es una "buena alimentación"? Por un lado, **reducir el consumo de sal, de grasas animales, de alcohol y de los productos de panadería industrial**. Y, a la vez, **incrementar el consumo de frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva**. La cantidad recomendada de frutas y verduras a lo largo de un día es de 5 porciones. Y en el almuerzo y la cena, la mitad del plato debería tener verduras.

♥ **Evitar el estrés**

La tensión emocional tampoco contribuye a la salud del corazón. Las **emociones negativas se vinculan a enfermedades cardíacas**. Por eso, si sentimos que es nuestro caso, debemos intentar cambiar nuestro ritmo de vida. Aprender a controlar el estrés no significa otra cosa que aprender a vivir modificando nuestros hábitos, nuestras conductas y construyendo una actitud positiva.


♥ **Si hay dolor de pecho, consultar rápidamente**

Un dolor en el centro del pecho, especialmente si se asocia a molestia en un brazo, en la espalda, en el estómago, en el cuello o en la mandíbula, o a falta de aire, podría tratarse de una afección coronaria. Y aquí el tiempo es fundamental: **frente a estas señales de alerta lo primero que hay que hacer es llamar a emergencias o concurrir a urgencias**.

METODOLOGÍA	RECURSOS
Socialización, explicación de los conceptos	Humanos, logísticos y tecnológicos
IMPACTO / RESULTADO ESPERADO	
CUIDADO DEL CORAZON PARA PREVENCION DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	
MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN DE EFICACIA	
- Evaluación conocimiento selección múltiple.	

IMPACTO / RESULTADO OBTENIDO / OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:

NOMBRE DEL RESPONSABLE: ELIZBETH CÁRCAMO TORRES PROFESIONALE DE ENFERMERIA	FIRMA DEL RESPONSABLE: <i>ELIZBETH CÁRCAMO TORRES</i> PROFESIONALES DE ENFERMERIA
---	--

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 5 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

RECURSOS UTILIZADOS



Quiérete **Día Mundial del Corazón** **Cuidate**

¿SABIAS QUE?

El corazón late en promedio unas 80 veces por minuto, bombea cerca de 8.000 litros de sangre a lo largo del día y pesa aproximadamente 300 gramos.

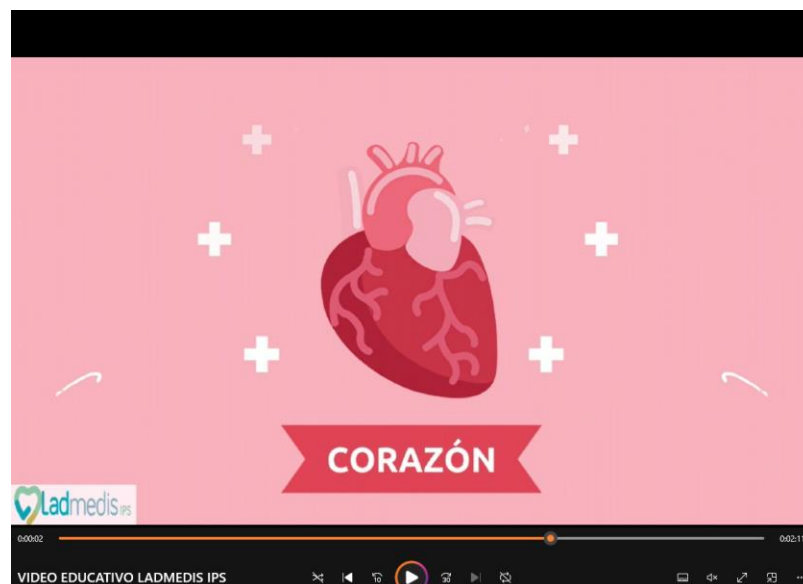
- *tu puedes reducir el riesgo de una enfermedad cardiaca.
- *la enfermedad del corazón puede causarle un derrame cerebral.
- *tu corazón se mantiene ocupado 24 horas al día 7 días a la semana para mantenerle vivo.

CUIDA TU CORAZÓN PROTEGE TU VIDA

- *Reduce el estrés y la ansiedad
- *controla tu tensión arterial
- *evite el cigarrillo y el alcohol
- *lleva una alimentación sana y saludable
- *realizar actividad física regularmente
- *revisa tu nivel de colesterol y glucosa en sangre
- *mantente en forma y controla el sobrepeso
- *evita el exceso de sal
- *duerme bien
- *realiza chequeos médicos periódicamente.

 **Ladmedis**
siempre saludable

VIDEO EDUCATIVO





MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES

MPG-03-F-04-3

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FECHA
27/05/2021

VERSIÓN
1

ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN

Página 6 de 9

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

EVIDENCIAS DE FIRMAS

Ladmedis		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-PYP-CE-10		
				FECHA: 16/03/2020	VERSION: 02	
CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS						
TEMA: Día Mundial del Corazón.						
FECHA: 25 de Septiembre						
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Conmemorar el día Mundial del Corazón socializando a los usuarios asistentes a ladmedis ^{1ES} la importancia de la Prevención de enfermedades de RCV.						
RESPONSABLE: Profesionales de la Salud y Colaboradores de ladmedis						
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	EDAD	TELEFONO	EPS	FIRMA
	Glady M. Corzo	60288294	62	3115346335	Sanitas	Glady M. Corzo
	Julio Perez	13252455	72	3222281519	sanitas	Julio Perez
	Karel Susana Carrero	1090178371	21	3213081125	sanitas	Karel Carrero
	Maria Hernandez	100790349	65	3213081125	Sanitas	Maria Hernandez
	Wendy Kidalu	1007930349	26	3048082615	Sanitas	Wendy Kidalu
	Elizabeth Sandoval	60346724	52	3103190537	Sanitas	Elizabeth Sandoval
	Francisco Sandoval E	60315827	57	316659507	Sanitas	Francisco Sandoval
	Carmin Mendoza	60302551	59	3125331946	Sanitas	Carmin Mendoza
	Maria Cote	5187897	47	3197939066	Sanitas	Maria Cote
	Sonia Romo Gallo	60255226	58	312487738	Sanitas	Sonia Romo Gallo
	Marcela Martínez Rodríguez	1090382734	35	3125413627	Sanitas	Marcela Martínez Rodríguez
	Jennifer Ortega	1093594318	47	320259547	Sanitas	Jennifer Ortega
	Paul Sumbur	21391231	24	327726280	Sanitas	Paul Sumbur
	Angelica Bracamonte	82660742	13	8227726580	Sanitas	Angelica Bracamonte
	Rocio Alvarez	6668223	47	5025818720	Sanitas	Rocio Alvarez
	Yineth Sanchez	1082922294	33	3107931131	Sanitas	Yineth Sanchez
	Pedro Le Sanchez	2990638	80	313657203	Sanitas	Pedro Le Sanchez
	Walter Leon Luna Jarama	27892369	71	3136527003	Sanitas	Walter Leon Luna Jarama
	Susith Lopez Angulo	1090439661	32	315219681	Sanitas	Susith Lopez Angulo
	Vianit Marcela Paetz Celis	1090466871	30	3134061786	Sanitas	Vianit Paetz

Ladmedis		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-PYP-CE-40		
				FECHA: 07/07/2020	VERSION: 01	
CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS						
TEMA: Día Mundial del corazón						
FECHA: 25 - 09 - 2024						
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Concientizar a los personas sobre los factores de riesgo cardiovascular y promover la adopción de hábitos saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares.						
RESPONSABLE:						
FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	EDAD	TELEFONO	EPS	FIRMA
25-09-2024	Glady Caicedo Beltrán	60376280	52	3107808352	Sanitas	Glady Caicedo
25-09-2024	Shady Patricia Parada	27261402	71	3162271878	Sanitas	Shady Patricia
25-09-2024	Karel Pineda	1090455287	13	3238396147	Sanitas	Karel Estiben Pineda
25-09-2024	Yris Fátima Álvarez	1090417609	34	3238396147	Sanitas	Yris Fátima Álvarez
25-09-2024	Angie Melissa García	1090114015	26	3105194065	Sanitas	Angie Melissa García
25-09-2024	Araceli Santiago García	1092049010	6	3106643583	Sanitas	Araceli Santiago García
25-09-2024	Harvey Eduardo Villan	1090520645	26	3028248577	Sanitas	Harvey Eduardo Villan
25-09-2024	Jhovan Rojas	1091362509	14	3154678430	Sanitas	Jhovan Rojas
25-09-2024	Mauro Celso	37271778	26	311079373	Sanitas	Mauro Celso
25-09-2024	Jhona Ortiz	109047340	20	3219023342	Sanitas	Jhona Ortiz
25-09-2024	Rocio Galvis M	1090462141	31	3115738660	Sanitas	Rocio Galvis M
25-09-2024	Maisy Martínez	1227051669	53	3210439011	Sanitas	Maisy Martínez
25-09-2024	Karla Romero	116494680	19	3132119042	Sanitas	Karla Romero
25-09-2024	Yonacia Contreras	60282031	63	3146551495	Sanitas	Yonacia Contreras
25-09-2024	Laura Elizabeth Rivas	6048215	20	304	Sanitas	Laura Rivas
25-09-2024	Felicitas Ruiz	2738355	83	318808229	Sanitas	Felicitas Ruiz
25-09-2024	Rubelena Jimenez Ruiz	37293512	40	315565229	Sanitas	Rubelena Jimenez Ruiz
25-09-2024	Liliana Barrientos	1090401092	35	3106807812	Sanitas	Liliana Barrientos
25-09-2024	Jhosnel Juliano Anaya	1091986249	32	3106807812	Sanitas	Jhosnel Juliano Anaya
25-09-2024	Yessica Beatriz Mora	1090513118	28	312217850	Sanitas	Yessica Beatriz Mora
25-09-2024	Marilena Zamora	1092531587	17	3144561202	Sanitas	Marilena Zamora
25-09-2024	Bely Patricia Varela	37345392	42	316309945	Sanitas	Bely Patricia Varela
25-09-2024	Marilyn Mercedes Ortiz	10928501133	20	3217718094	Sanitas	Marilyn Mercedes Ortiz
25-09-2024	Carmin Elena Páramo	16697543	83	3104662492	Sanitas	Carmin Elena Páramo



MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES

MPG-03-F-04-3

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FECHA
27/05/2021

VERSIÓN
1

ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN

Página 7 de 9

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

Ladmedis		F-PYP-CE-40				
FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		FECHA: 07/07/2020	VERSION: 01			
CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS						
TEMA: Día Mundial del corazón						
FECHA: 25-09-2024						
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Concientizar a las personas sobre los factores de riesgo cardiovascular y promover la adopción de hábitos saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares.						
RESPONSABLE:						
FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	EDAD	TELEFONO	EPS	FIRMA
25-09-2024	Juan Diego	1092605354	10	314288440	Sanitas	Gustavo Jimenez
25-09-2024	Florencia	60302660	62	310231858	Sanitas	Florencia
25-09-2024	Leis s. Agudelo H	1092537048	15	3124601515	Sanitas	Noraima Machado
25-09-2024	Rincón María del Socorro	37227399	75	321977926	Sanitas	María del Socorro Rincón
25-09-2024	Isabel Ureña	60283920	64	3182761260	Sanitas	Isabel Ureña
25-09-2024	Marta Yuliana Guzmán	60390102	46	3203705102	Sanitas	Marta Yuliana Guzmán
25-09-2024	Ramón David Vacca	13177342	39	3102085865	Sanitas	Ramón David Vacca
25-09-2024	Janeth Ovalle Yano	60376511	53	3102760567	Sanitas	Janeth Ovalle Yano
25-09-2024	JOHAN ZOPPRANDI	85408998	40	3223468598	Sanitas	JOHAN
25-09-2024	Ivanna Pinolovic	1092512403	60	3134004571	Sanitas	Ivanna Pinolovic
25-09-2024	Rosaura Pizarra de	22615657	47	3102731841	Sanitas	Rosaura Pizarra de
25-09-2024	Olivero, Ingrid	343994267	67	320274671	Sanitas	Olivero, Ingrid
25-09-2024	Yerson David Carreras M.	1010145770	24	3212174431	Sanitas	Yerson David Carreras M.
25-09-2024	Glady Martínez	2453765	57	3217664277	Sanitas	Glady Martínez
25-09-2024	Alba Alvarado Hill	13480468	56	3103215243	Sanitas	Alba Alvarado Hill
25-09-2024	Lucía Nidia Lizaso	1090439012	33	2212624205	Sanitas	Lucía Nidia Lizaso
25-09-2024	Graciela Pérez	#60281500	5	320963888	Sanitas	Graciela Pérez
25-09-2024	Rafael Orlando Picon	81266923	42	3138839261	Sanitas	Rafael Orlando Picon
25-09-2024	Raimona Bayona	27814081	64	3224565791	Sanitas	Raimona Bayona
25-09-2024	Bicenda Batalló	1091803481	37	3224132124	Sanitas	Bicenda Batalló
25-09-2024	Mayra Delys Zapponi	1891212	79	3132742982	Sanitas	Mayra Delys Zapponi
25-09-2024	Yuliana Sabogal	1090532567	24	3228361659	Sanitas	Yuliana Sabogal
25-09-2024	Viviana Abasco Alvarado	13426554	89	3133768055	Medi	Viviana Abasco Alvarado
25-09-2024	Ana Beatriz Suarez	3776234	70	3103606761	Sanitas	Ana Beatriz Suarez

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



DIA MUNDIAL
DEL CORAZÓN

