

	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 12	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

NOMBRE DEL EVENTO: AUTOCUIDADO EN PACIENTES CRONICOS			
ORIGEN: INTERNO		DICTADO POR: PERSONAL DE LA IPS	
FECHA: 12-11-2022	LUGAR: LADMEDIS IPS	DURACIÓN: 1 HORA	
OBJETIVO			
Capacitar a los pacientes del programa de Riesgo Cardiovascular sobre el autocuidado en paciente crónico.			
BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO			
<p>El autocuidado es considerado por la OMS como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”.</p> <p>Resulta no solo necesario, sino imprescindible llevar a cabo hábitos que favorezcan nuestra salud física y mental, algo que cobra especial relevancia cuando hablamos de la cronicidad de una enfermedad tales como la Hipertensión y Diabetes.</p> <p>Cuando hablamos de autocuidado tenemos que basarnos en estas tres áreas: el autocuidado físico, el autocuidado social y el autocuidado emocional. Y estas tres esferas necesitan de nuestra atención. Así, el autocuidado consistiría en la actitud mediante la cual seríamos responsables de nosotros mismos, de cubrir nuestras propias necesidades para lograr desarrollarnos personalmente.</p> <p style="text-align: center;">Importancia del autocuidado en los pacientes crónicos</p> <p>Si el autocuidado es importante para todos, y es la base de la salud física y emocional, más aún para una persona con una enfermedad crónica; es una vía que permite afrontar las situaciones difíciles de manera que repercutan de la menor manera posible en su salud. En este punto cobra especialmente relevancia el paciente activo; aquél que es capaz de, aún con todas las emociones negativas que implica el padecer una enfermedad, es capaz de tomar las riendas y transformar esa experiencia en habilidades de autocuidado. ¿Cómo? Informándose, siendo proactivo, manteniendo su autonomía en la medida en la que su patología lo permita...</p> <p style="text-align: center;">Cambiando hábitos</p> <p>Los seres humanos vivimos entre hábitos de conducta. Se trata de comportamientos aprendidos que son resultado de acciones que repetimos frecuentemente de forma automática y habitual. Es una estrategia que</p>			

	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 12	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

nuestro cerebro utiliza para ahorrar esfuerzo, tiempo y energía, Y si bien automatizamos conductas como caminar, comer, etc...también lo hacemos con aquellas que no son positivas ni beneficiosas con nuestra salud, física y mental.

Hábitos de Autocuidado

Debe incluir no solo la toma de los medicamentos en los horarios y dosis prescritas por el médico tratante, sino también la asistencia a las citas de control en los servicios de salud, la realización de exámenes médicos y el logro de estilos de vida saludables, que incluyen la práctica de actividad física regular, alimentación saludable, la disminución o abstinencia del consumo de alcohol y cigarrillos entre otras.

Haga actividad física de forma regular

Realice 30 minutos de actividad física por día. Para que la actividad física tenga resultados, tiene que sentir que se le acelera la respiración y que el corazón late más rápido de lo normal.

Reduzca el consumo de sal

Recuerden que los alimentos procesados “esconden” mucha sal, y que muchos de los panes, embutidos, sopas y salsas tienen un contenido de sal muy alto. Si consume un alimento envasado, lo más fácil es guiarse por el etiquetado frontal y evitar aquellos rotulados “**ALTO EN SODIO**”. Saque ese salero de la mesa.

Frutas y verduras

Coma 5 porciones de verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día. Preferiblemente las verduras crudas o ligeramente cocidas.

Reduzca el consumo de calorías, grasas y azúcar

Prefiera aquellos alimentos sin sellos “**ALTO EN**”. Evite comer alimentos fritos, alimentos con grasas como mayonesa, el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

Deje de fumar

Fumar hace que las arterias se tapen más rápido, además de causar muchos otros problemas de salud. La presión arterial aumenta mientras se fuma un cigarrillo.

Reduzca el consumo de cafeína

Tenga en cuenta que algunas bebidas o gaseosas contienen cafeína como el té, bebidas energéticas y otras. Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.

Evite el consumo de alcohol

Consumir más de tres bebidas de una sola vez puede elevar temporalmente tu presión arterial, puede reducir o aumentar el nivel de azúcar en la sangre, afectar los medicamentos para la diabetes y posiblemente causar

	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 12	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

otros problemas, pero consumir compulsivamente de manera reiterada puede provocar aumentos a largo plazo.

Haga actividades que la ayuden a relajarse

El estrés sube la presión arterial, puede ser una barrera importante para el control efectivo de la glucosa. Evite el estrés dentro de lo posible, y tenga momentos de relajación. Uno puede relajarse de varias maneras, con un momento tranquilo a solas, socializando, realizando actividad física, riéndose o compartiendo con la familia y amigos.

METODOLOGÍA	RECURSOS
Socialización, presentación de diapositivas	Humanos, logísticos y tecnológicos

IMPACTO / RESULTADO ESPERADO

Los usuarios del programa de riesgo cardiovascular se concienticen de la importancia del autocuidado de la salud.

MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN DE EFICACIA

Al finalizar la jornada se abre espacio de preguntas y observaciones sobre la temática desarrollada.

IMPACTO / RESULTADO OBTENIDO / OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:

Los usuarios de Ladmedis Ips conocen sobre el autocuidado de la salud.

NOMBRE DEL RESPONSABLE: KATHERINE CUADROS	FIRMA DEL RESPONSABLE: 
---	---

	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 12	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

ANEXOS



Invitación

	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 12	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



El **autocuidado** es considerado por la **OMS** como *“la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”*.



Resulta no solo necesario, sino imprescindible llevar a cabo hábitos que favorezcan nuestra salud física y mental, algo que cobra especial relevancia cuando hablamos de la cronicidad de una enfermedad tales como la Hipertensión y Diabetes.



Cuando hablamos de autocuidado tenemos que basarnos en estas tres áreas: el autocuidado físico, el autocuidado social y el autocuidado emocional. Y estas tres esferas necesitan de nuestra atención. Así, *el autocuidado consistiría en la actitud mediante la cual seríamos responsables de nosotros mismos, de cubrir nuestras propias necesidades para lograr desarrollarnos personalmente.*



Importancia del autocuidado en los pacientes crónicos

Si el autocuidado es importante para todos, y es la base de la salud física y emocional, más aún para una persona con una **enfermedad crónica**; es una vía que permite afrontar las situaciones difíciles de manera que repercutan de la menor manera posible en su salud.





Cambiando hábitos

Los seres humanos vivimos entre **hábitos de conducta**.






	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 12	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

Reduzca el consumo de cafeína

Tenga en cuenta que algunas bebidas o gaseosas contienen cafeína como el té, bebidas energéticas y otras. Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.





Evite el consumo de alcohol

Consumir más de tres bebidas de una sola vez puede elevar temporalmente tu presión arterial, puede reducir o aumentar el nivel de azúcar en la sangre, afectar los medicamentos para la diabetes y posiblemente causar otros problemas, pero consumir compulsivamente de manera reiterada puede provocar aumentos a largo plazo.





Haga actividades que la ayuden a relajarse

El estrés sube la presión arterial, puede ser una barrera importante para el control efectivo de la glucosa. Evite el estrés dentro de lo posible, y tenga momentos de relajación. Uno puede relajarse de varias maneras, con un momento tranquilo a solas, socializando, realizando actividad física, riéndose o compartiendo con la familia y amigos.





¡ GRACIAS !



Presentación Power Point



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 8 de 12

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS

FECHA: 01/09/2021

VERSION: 01

CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS

TEMA: AUTOCUIDADO - SABADOS SALUDABLES - "DIA MUNDIAL DE LA DIABETES"

FECHA: 12-11-2022

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Promover en el usuario asistente a consultas y controles de LADMEDIS IPS la capacidad de mantener una salud óptima y la prevención de enfermedades.

RESPONSABLE: DR. KATHERINE CUADROS

FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	EDAD	TELEFONO	EPS	FIRMA
	José Jovergüel	13.4540UR	58	313-3462880	Sanitas	[Firma]
	Jada del Carmen Arias	60323446	54	3046344946	Sanitas	[Firma]
	Justa Hasty Henao Mansalve	603336845	52	312698570	Sanitas	[Firma]
	Lina Marlene	104987950	23	300823728	Sanitas	[Firma]
	Sonia Teresa Pello Ronder	60755015	61	312309476	Sanitas	[Firma]
	Dulce Salazar Cuartas	60722440435	66	314326634	Sanitas	[Firma]
	Dignora Pérez Cuartas	60340178	54	3138883079	Sanitas	[Firma]
	Glenda Hengui Pérez Pérez	60-334316	53	3132797929	Sanitas	[Firma]
	Glenda María Sosa	28604342	41		Sanitas	[Firma]
	Eiveth Carcedo	1090449101	80	5816066	Sanitas	[Firma]
	Mirtha Cerezo	60316013	58	3132724059	Sanitas	[Firma]
	Dina Angélica Vergel	60714073	59	5816066	Sanitas	[Firma]
	Neiza Rodríguez Robyca	1044346985	33	3143689140	Sanitas	[Firma]
	Wilfredo Giraldo	13250356	69	3115192154	Sanitas	[Firma]
	Day Perez	1005064602	22	3124302201	Sanitas	[Firma]
	Isabel Idaraga	52509119	45	8002842700	Sanitas	[Firma]
	Laura Zavala de Idaraga	39222621	44	8002842800	Sanitas	[Firma]
	Estefany Taverona	1040387413	35	3110749313	Sanitas	[Firma]



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 9 de 12

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS

FECHA: 01/09/2021

VERSION: 01

CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS

TEMA: AUTOCUIDADO - SABADOS SALUDABLES - "DIA MUNDIAL DE LA DIABETES"

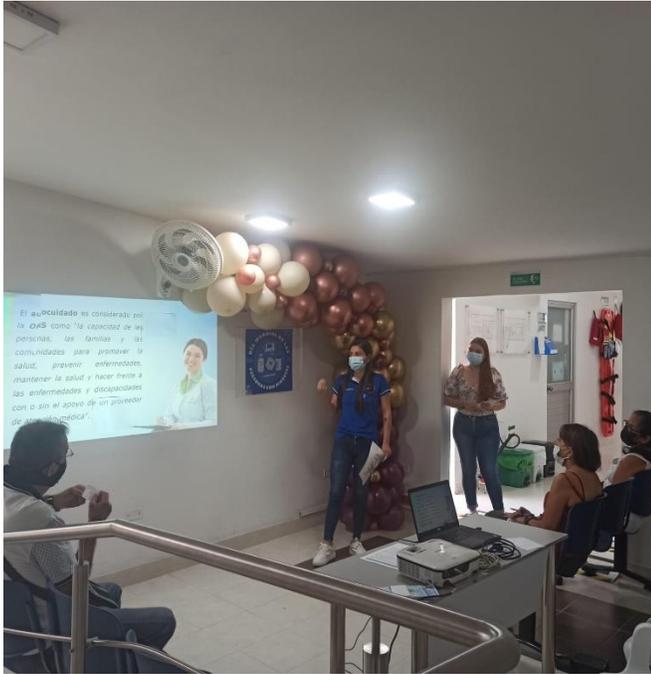
FECHA: 12-11-2022

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Promover en el usuario asistente a consultas y controles de LADMEDIS IPS la capacidad de mantener una salud optima y la prevencion de enfermedades.

RESPONSABLE: DR. KATHERINE CUADROS

FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	EDAD	TELEFONO	EPS	FIRMA
	Maria Isabel Sandoval	60364916	44	320861935	Santus	Maria Isabel Sandoval
	Gladys Sandoval	6033222	56	5347265	Santus	Gladys Sandoval
	Wendy Gonzalez	1090451701	30	322003590	Santus	Wendy G.
	Adelaide Rodriguez	60345388	51	310414303	Santus	Adelaide Rodriguez
	Mayerli Ortiz	109232684	32	333988205	Santus	Mayerli Ortiz
	Aus Maria Real	60251058	64	31244716	Santus	Aus Maria Real
	Francy Yuley Vergu	32290238	41	320398012	Santus	Francy Vergu
	Marlene Esperanza Ponce	60349392	50	312461932	Santus	Marlene Ponce
	Olivia Mendoza	22619580	65	315622870	Santus	Olivia Mendoza
	Gustavo Zamora	5414917	60	316309795	Santus	Gustavo Zamora
	Cristina Norva	22950552	79	314418150	Santus	Cristina Norva
	Jack Smith Covage	32392303	38	3138094690	Santus	Jack Smith C.
	Jessie Martinez	119389002	19	3125753906	Santus	Jessie Martinez
	Maria Antonia Guhera	13742116	63	300495499	Santus	Maria Antonia Guhera
	Yolanda Brayer	1090406285	33	3138335064	Santus	Yolanda Brayer
	Enza Pamela Pachano	1069465480	23	3203842287	Santus	Enza Pamela Pachano
	Miribel Dique Somoza	22603766	40	3204601512	Santus	Miribel Dique S.
	Ashis Sandoval	32362281	57	3176590132	Santus	Ashis Sandoval

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



	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 12 de 12	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



Evidencia fotográfica