

**PROGRAMA EDUCATIVO Y LÚDICO PARA PACIENTES CRÓNICOS
EN EL MUNICIPIO MESA DE LOS SANTOS, SANTANDER**

ANGÉLICA MARÍA LÓPEZ ROMERO
FREDY ENRIQUE ALVARADO MARTIN
MARIA ISABEL ALMEYDA BÁRCENAS

UNIVERSIDAD DE LA SABANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y REHABILITACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ENFERMERÍA EN CUIDADO CRÍTICO
BOGOTÁ
2019

**PROGRAMA EDUCATIVO Y LÚDICO PARA PACIENTES CRÓNICOS
EN EL MUNICIPIO MESA DE LOS SANTOS, SANTANDER**

ANGÉLICA MARÍA LÓPEZ ROMERO
FREDY ENRIQUE ALVARADO MARTIN
MARIA ISABEL ALMEYDA BÁRCENAS

Asesora: MARIA DEL CARMEN GUTIÉRREZ AGUDELO
MAGISTER EN EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE LA SABANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y REHABILITACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ENFERMERÍA EN CUIDADO CRÍTICO
BOGOTÁ
2019

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS	5
INTRODUCCIÓN	6
1. PLATAFORMA ESTRATÉGICA	7
VISIÓN.	7
VALORES INSTITUCIONALES.	8
ORGANIGRAMA.	9
2. INVOLUCRADOS	9
3. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	10
4. JUSTIFICACIÓN	11
5. SOPORTE TEÓRICO	12
Modelo de Promoción a la Salud, Nola Pender.	12
6. SOPORTE CONCEPTUAL	14
7. ÁRBOL DE OBJETIVOS	15
8. METODOLOGIA	15
8.1. PLAN DE ACCIÓN.	16
8.2. MATRIZ DEL MARCO LÓGICO	17
ANEXOS	22
Anexo Nº 1, presupuesto.	22
Anexo Nº 2, cronograma.	23
Anexo Nº 3, Folleto.	24
Anexo Nº 4, video.	24
ANEXO Nº 5.	25
CLUB CORAZÓN FELIZ	25
OBJETIVO	25
ALCANCE	25
SESIONES PARA REALIZAR	26
SESIÓN NUMERO 1	27
SESIÓN NUMERO 2	27
SESIÓN NUMERO 3	28
SESIÓN NUMERO 4	28
SESIÓN NUMERO 5	31

SESIÓN NUMERO 6	-----	32
SESIÓN NUMERO 7	-----	32

OJO FALTA EN LA TABLA

9. RESULTADOS

10. CONCLUSIONES

11. RECOMENDACIONES

12. BIBLIOGRAFIA

AGRADECIMIENTOS

Se ofrecen los agradecimientos a la Universidad de La Sabana por su apoyo institucional en el proyecto que hemos desarrollado, a la docente. María del Carmen Gutiérrez Agudelo por su dedicación y sus revisiones en cada sesión de asesoría, a la Ese Nuestra Señora de las Nieves del municipio la Mesa de Los Santos, Santander por su tiempo y la aceptación del proyecto el cual demostró su adherencia y agradecimiento por parte de los pacientes atendidos en cada una de las jornadas educativas que se desarrollaron.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es una de las principales enfermedades crónicas de alta prevalencia en nuestro país, por ende, es un problema de salud pública que tiene su origen en diversos factores intrínsecos y extrínsecos, como lo son las conductas poco saludables de las personas, aumentando la probabilidad de sufrirla, por lo cual, es necesario implementar estrategias dirigidas a disminuir y/o suprimir la exposición de la persona al factor nocivo, es decir, crear mecanismos de prevención primaria en salud basados en modelos de enfermería como papel fundamental en la solución de problemas de salud pública¹.

Actualmente, se evidencia que los adultos jóvenes adoptan estilos de vida poco saludables, lo cual es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas o agravar los cuadros clínicos de la patología en aquellas personas ya diagnosticadas, por lo cual, es necesario implementar cuidados de enfermería basados en la evidencia científica que logren motivar a la persona a modificar conductas de riesgo, para esto emplearemos el Modelo de Promoción de la Salud elaborado por la Licenciada en enfermería, Nola J. Pender. En el que se plantea que promover un estado óptimo de salud es un objetivo que se debe anteponer a las acciones preventivas², en otras palabras, prevención primaria, este Modelo de Promoción de la Salud sirve para la predicción de conductas saludables y para explicar las características y experiencias pasadas de salud, las creencias cognitivas específicas y las influencias que ejerce cada creencia en un determinado comportamiento de la persona, lo cual se articula de manera idónea al objetivo del presente proyecto de gestión.

¹ Vignolo Julio, Vacarezza Mariela, Álvarez Cecilia, Sosa Alicia. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Arch. Med Int [Internet]. 2011 Abr [citado 2018 Nov 12]; 33(1): 7-11. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003&lng=es.

² Cadena Estrada J, Gonzalez Ortega Y. Nursing care in patients with cardiovascular risk based on the theory of Nola J. Pender. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. 2017 [cited 12 November 2018]; 19(1). Available from: <http://hdl.handle.net/10554/26570>

1. PLATAFORMA ESTRATÉGICA

El presente proyecto se va a desarrollar en La Mesa de Los Santos, un municipio de sexta categoría ubicado en el departamento de Santander, con una población para el año 2018 de 41 habitantes por km². El municipio cuenta con dos entidades prestadoras de servicios de salud, una de carácter privado, Medsalud IPS institución y El Hospital Nuestra Señora de las Nieves E.S.E, institución pública, siendo esta última donde se ejecutará este proyecto de gestión.

El hospital inició su funcionamiento el 4 de julio de 1946 bajo la modalidad de hospital y asilo de ancianos, por muchos años el hospital funcionó como de origen privado, pero en el año de 1995 con el Doctor Adolfo León Vacca Quintero, médico Gerente, se comprueba su origen público, puesto que los terrenos comprados eran pertenecientes al Vínculo de los Micos y estos son terrenos ejidos del municipio, según ley 137 de diciembre 24 de 1959, además los recursos siempre habían provenido del Estado, por lo cual, en diciembre de 1994 se inauguró el nuevo hospital bajo la administración del gobernador Carlos Hoguín Sardi y el alcalde Carlos Arturo Córdoba Viedma; asimismo, se transforma en una entidad pública y se le cambia de nombre al hospital San Gerardo por el de Hospital Nuestra Señora de las Nieves, Empresa Social del Estado, del orden municipal, de primer nivel de atención.

MISIÓN.

“El Hospital Nuestra Señora de las Nieves E.S.E brinda servicios integrales de salud de baja complejidad con calidad y tecnología, a través de una gestión financiera eficiente, con un equipo humano calificado con actitud de servicio, que contribuye al mejoramiento en las condiciones de salud del área de influencia, proyectándose hacia el ámbito familiar y comunitario, con énfasis en atención primaria en salud”.

VISIÓN.

“Ser una institución de salud reconocida en la región por su calidad y atención humanizada en la prestación de los servicios de primer nivel de complejidad, a través de acciones enmarcadas en el mejoramiento continuo de los procesos,

seguridad del paciente y responsabilidad social, para impactar positivamente en el desarrollo del área de influencia”.

VALORES INSTITUCIONALES.

1. Los usuarios y su familia son nuestra razón de ser, por esto nos comprometemos a suministrar una atención con calidad.
2. Todo comportamiento de quienes conformamos La Empresa Social del Estado Nuestra Señora de las Nieves debe estar acorde con los principios y valores de la Institución.
3. Cada uno de nosotros debe tener sentido de Pertenencia, Compromiso y Lealtad con La Empresa Social del Estado Nuestra Señora de las Nieves.
4. Debemos expresar con responsabilidad y cordialidad lo que consideremos que va en contra de los Principios y Valores de La Empresa Social del Estado Nuestra Señora de las Nieves.
5. Debemos dar lo mejor de cada uno en las actividades que desempeñamos diariamente.
6. Debemos ser coherentes y transparentes en todas nuestras acciones, así como estar dispuestos a colaborar, compartir y reconocer los logros de quienes lo merezcan.
7. Todas nuestras relaciones interpersonales están enmarcadas en la filosofía del buen trato.

Los servicios que presta la entidad son: consulta de medicina general, laboratorio clínico de lunes a viernes, programas de promoción y prevención entre los cuales se ofrecen, atención en planificación familiar hombres y mujeres, atención preventiva en salud bucal, vacunación, alteraciones de la agudeza visual, cáncer seno, cáncer de cuello uterino, alteraciones en el adulto mayor, alteraciones del embarazo, alteraciones del desarrollo del joven, alteraciones del crecimiento y desarrollo, atención al recién nacido, protección específica - atención del parto, tamización de cáncer de cuello uterino, servicio farmacéutico, toma de muestras de laboratorio clínico, transporte asistencial básico, servicio de urgencia, consulta prioritaria, odontología general , medicina general y hospitalización.

Dentro del Hospital Nuestra Señora de las Nieves E.S.E, se lleva a cabo el programa de riesgo cardiovascular el cual está conformado por un total de 89 pacientes con diagnóstico de hipertensión arterial y diabetes mellitus los cuales se atienden en consulta de promoción y prevención en el programa de Riesgo cardiovascular, cada tres meses valorados por un médico general y cada mes por la enfermera de promoción y prevención³.

³ Anon, (n.d.). [online] Available at: <http://www.hnss.gov.co/> [Accessed 14 Feb. 2019].

ORGANIGRAMA.

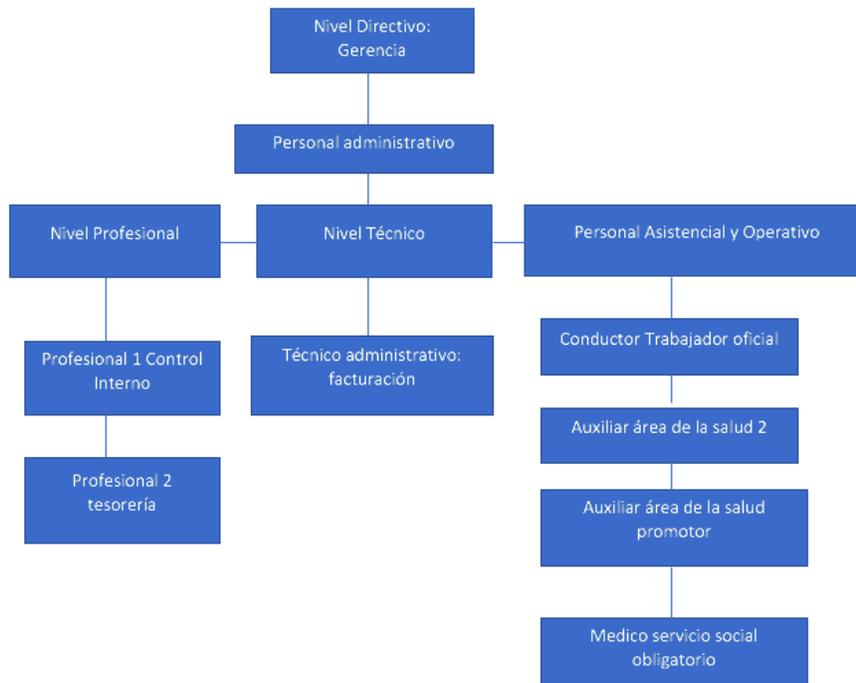


Figura 1. Organigrama. Fuente: E.S.E. Nuestra Señora de Las Nieves, Santander, 2019.

CAMBIAR COLOR DE FONDO NO DEJA LEER O CAMBIAR EL COLOR DE LA LETRA

2. INVOLUCRADOS

El proceso de atención en salud abarca múltiples escenarios donde como profesionales de enfermería debemos saber actuar acorde a conocimientos adquiridos de manera previa, con relación al presente proyecto, abordaremos la promoción en salud como un empoderamiento de las personas, la familia y la comunidad frente a hábitos para mejorar su calidad de vida; el enfermero ejerce un papel importante en los cuidados relacionados calidad de vida, puesto que la educación en salud permiten el cambio de actitud de la persona frente al concepto salud-enfermedad, la creación e implementación de estrategias específicas permiten desarrollar una motivación para identificar factores que interfieren en el tratamiento, como la práctica de ejercicio, dieta saludable y la participación activa generando una autonomía o como lo decíamos inicialmente un empoderamiento de la salud propia.

Los involucrados indirectos son una enfermera profesional encargada de elaborar y ejecutar y los programas de promoción y prevención en conjunto con cuatro auxiliares de enfermería, encargadas de la implementación del programa PAI en el ámbito rural y urbano por medio de brigadas de salud, además, ocho auxiliares de enfermería quienes realizan los turnos en consulta

externa, urgencias y hospitalización de acuerdo con las necesidades de cada servicio.

Los involucrados directos son ochenta y nueve pacientes inscritos al programa de riesgo cardiovascular desarrollado en El Hospital Nuestra Señora de las Nieves E.S.E.

3. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En el municipio de Los Santos, Santander, la principal carga de morbilidad está asociada a las enfermedades isquémicas cardíacas, con una tasa aproximada de 84,5 por cada 100.000 habitantes, siguiéndole los eventos cerebrovasculares con una tasa de 20,6 por cada 100.000 habitantes y por último la hipertensión arterial, partiendo de lo anterior es necesario generar un programa encaminado a reducir los indicadores anteriormente descritos. En el municipio de Los Santos, varios pacientes presentan exacerbación de sus patologías de base y en diferentes casos es necesario remitirlos a un nivel de complejidad mayor, lo anterior, en consecuencia, de una falta de empoderamiento de su estado salud-enfermedad traducido en una carente adherencia al tratamiento de la enfermedad⁴.

Para dar cumplimiento a nueva norma resolución 3280 de 2018, por medio de la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de atención para promoción y mantenimiento de la salud es necesario estructurar un programa lúdico-didáctico que logre crear un impacto en los pacientes adscritos al programa de Riesgo Cardiovascular, enfatizado en la promoción de la salud, en aras de mejorar la adherencia al tratamiento farmacológico y a los estilos de vida saludable, logrando minimizar las complicaciones, el ingreso a las unidades de cuidado intensivo.

⁴ MINSALUD (2017). Día Mundial De La Hipertensión Arterial Colombia – Mayo 17 De 2017 Ficha Técnica. pp.1/11.

3.1. ÁRBOL DE PROBLEMAS.

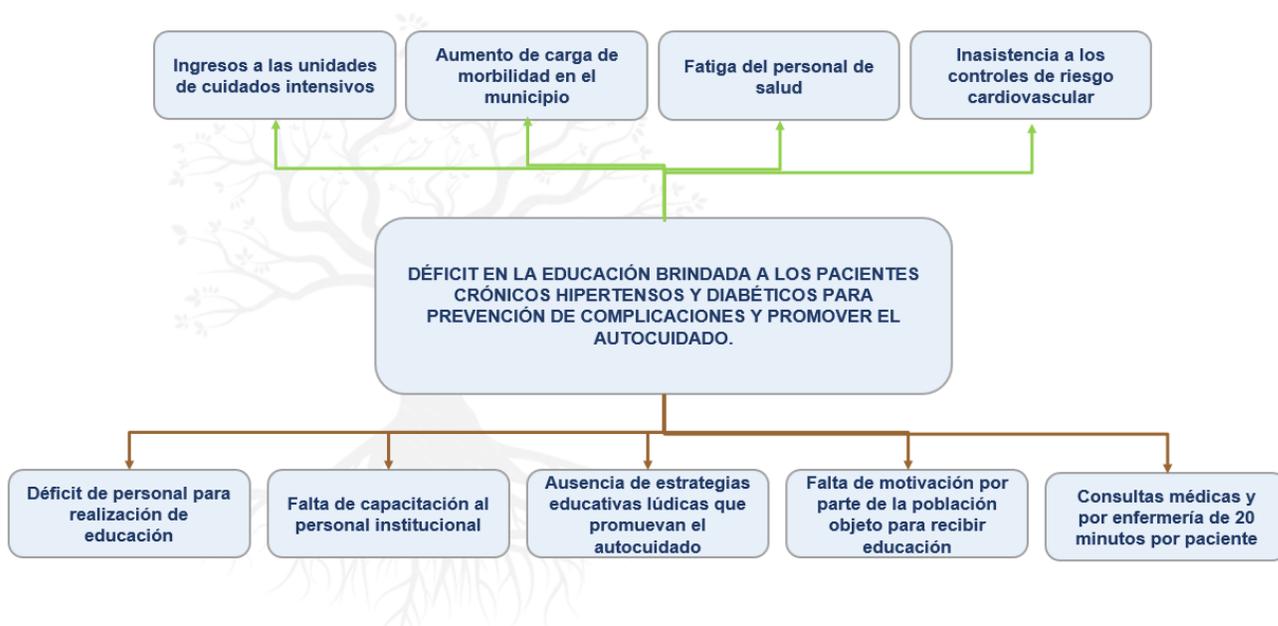


Figura 2. Árbol de problemas, elaboración propia.

4. JUSTIFICACIÓN

Acorde a informes del Ministerio de Salud y Protección Social, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de muerte a nivel mundial, adicional, define esta patología como un aumento persistente de la presión arterial sistémica con valores de medición superiores a 140 mmHg en la tensión arterial sistólica y valores superiores a 90 mmHg de la tensión arterial diastólica. A pesar de la eficacia de los medicamentos disponibles para su tratamiento y del bajo costo para controlarla, existen bajas tasas de tratamiento y control de la enfermedad en pacientes diagnosticados; estudios a nivel nacional muestran un evidente aumento en la prevalencia de hipertensión arterial en personas de 18 a 69 años junto a una elevada tasa de mortalidad para hipertensión arterial, ocupando el noveno lugar de treinta tres el departamento de Santander, adicional, se constató que en el servicio de consulta externa la enfermedad hipertensiva lidera como causa de consulta en la población mayor de 45 años, de igual modo, este estudio arrojó el agobiante resultado de que solo el 6.75 % de la población diagnosticada con hipertensión arterial sistémica toma la medicación de manera constante⁵.

⁵ MINSALUD (2017). Día Mundial De La Hipertensión Arterial Colombia – Mayo 17 De 2017 Ficha Técnica. pp.1/11.

El incuestionable aumento de la prevalencia y mortalidad por hipertensión arterial en Colombia plantea la necesidad de generar una conceptualización al paciente e implementación de estrategias que den una respuesta adecuada al manejo de factores de riesgo por medio de la modificación de estilos de vida de las personas con hipertensión arterial. El papel del profesional de enfermería en la enfermedad crónica es crucial, puesto que sus planes de cuidado deben estar centrados en las necesidades del paciente teniendo como objetivo promover el proceso de aprendizaje con participación activa del sujeto de cuidado para evitar la progresión de la enfermedad instaurada y/o prevenir secuelas⁶.

Logara el control de las cifras tensionales se traduce en una reducción de complicaciones asociadas como la enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y por ende disminución en el ingreso a unidades de cuidado intensivo por la exacerbación de la enfermedad, por supuesto es un proceso complejo y multidisciplinar, cuyo objetivo debe ser la prevención primaria, la detección temprana y un tratamiento adecuado y oportuno que prevenga la aparición de complicaciones; por lo anterior, emerge la necesidad de diseñar un plan de trabajo que garantice un ambiente armónico entre enfermero-paciente por medio de actividades lúdico-didácticas con contenidos que favorezcan la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de complicaciones de la Hipertensión Arterial.

5. SOPORTE TEÓRICO

Modelo de Promoción a la Salud, Nola Pender.

Las enfermedades crónicas como lo es la hipertensión arterial, tienen su origen en diversos factores de riesgo heredados, hábitos y estilos de vida nocivos como una dieta poco saludable, falta de actividad física, consumo de tabaco y alcohol, por lo que cobra gran importancia la prevención y promoción de la salud a través de la modificación de los hábitos anteriormente nombrados para disminuir el riesgo de desenlaces nefastos, para lo anterior, es fundamental actividades de enfermería fundamentadas en modelos o teorías propias de la disciplina, logrando modificar las conductas de salud en el paciente motivado por el deseo de mejorar para lograr un bienestar físico y emocional.

Para el desarrollo del presente proyecto de gestión, emplearemos el Modelo de Promoción de la Salud elaborado por la licenciada en enfermería Nola J. Pender; mediante este modelo el proceso de enfermería busca orientar y motivar a la

⁶ Zabalegui Yárnoz Adelaida. El rol del profesional en enfermería. Aquichan [Internet]. 2003 Dec [cited 2018 Sept 26]; 3(1): 16-20. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100004&lng=en.

persona a desarrollar conductas favorables para la salud destinadas a mejorar el bienestar físico y emocional por medio de un programa que afiance el proceso paciente/enfermero, partiendo del supuesto de que las personas tienen la capacidad de poseer una autoconciencia reflexiva, incluida la valoración de sus propias competencias con la que se logra un estado altamente positivo, definido como salud por Nola Pender, a través de percepciones de autoeficacia, beneficios, barreras y efectos relacionados a la actividad, el Modelo de Promoción de la Salud parte de dos conceptos claves que son las conductas previas relacionadas y los factores personales los cuales al relacionarse con los seis conceptos centrales del modelo influyen en la adopción de un compromiso para un plan de acción, es decir, conductas promotoras de la salud⁷.

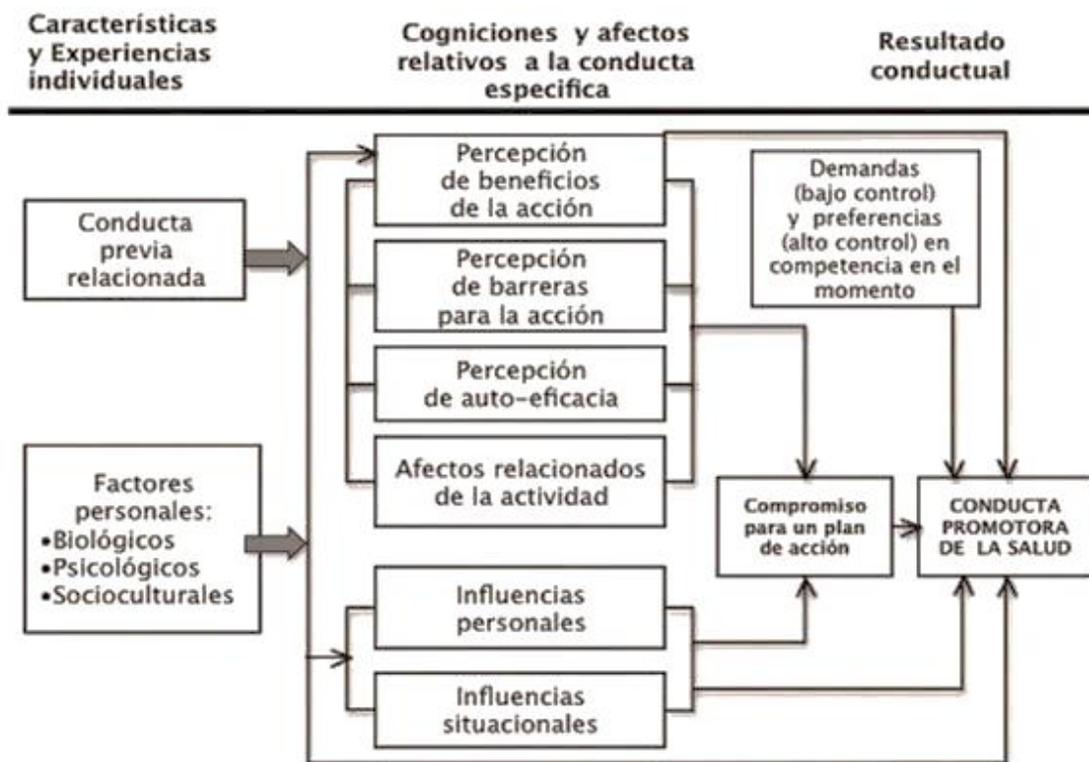


Figura 3. Modelo de promoción de la Salud de Pender⁸

⁷ González-Julio L. Programa de evaluación del trabajo de enfermería basado en la aplicación del “Modelo de promoción de la salud” de Nola Pender. 2016

⁸ Aristizábal Hoyos Gladis Patricia, Blanco Borjas Dolly Marlene, Sánchez Ramos Araceli, Ostiguín Meléndez Rosa María. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2011 Dic [citado 2019 Abr 22]; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.

En consecuencia, Podemos ratificar que la promoción de la salud en una actividad clave y se debe dar con unos fundamentos propios de la disciplina a través de modelos de enfermería los cuales permiten direccionar nuestros cuidados de manera objetiva a las necesidades de los pacientes.

6. SOPORTE CONCEPTUAL

Calidad de vida: Definida como un estado de bienestar general que comprende descriptores objetivos y evaluaciones subjetivas de bienestar físico, material, social y emocional, junto con el desarrollo personal y de actividades, todas estas mediadas por los valores personales.

Estilos de vida saludable: Es el desarrollo de habilidades y actitudes para la toma de decisiones pertinentes frente a la salud, que promuevan el proyecto de vida, y que aporten al bienestar individual y al colectivo.

Atención de enfermería: La enfermería abarca la atención autónoma y en colaboración dispensada a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no, y en todas circunstancias. Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención dispensada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal.

Programa educativo lúdico: Es un plan que abarca estrategias diseñadas para crear un ambiente armónico en dónde los adultos inscritos al Club Corazón Feliz mediante actividades recreativas, divertidas y amenas se incluyan contenidos que favorezcan la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de complicaciones de la Hipertensión Arterial y Diabetes.

Pacientes crónicos: Pacientes adultos quienes son diagnosticados con Hipertensión Arterial o Diabetes Mellitus

7. ÁRBOL DE OBJETIVOS

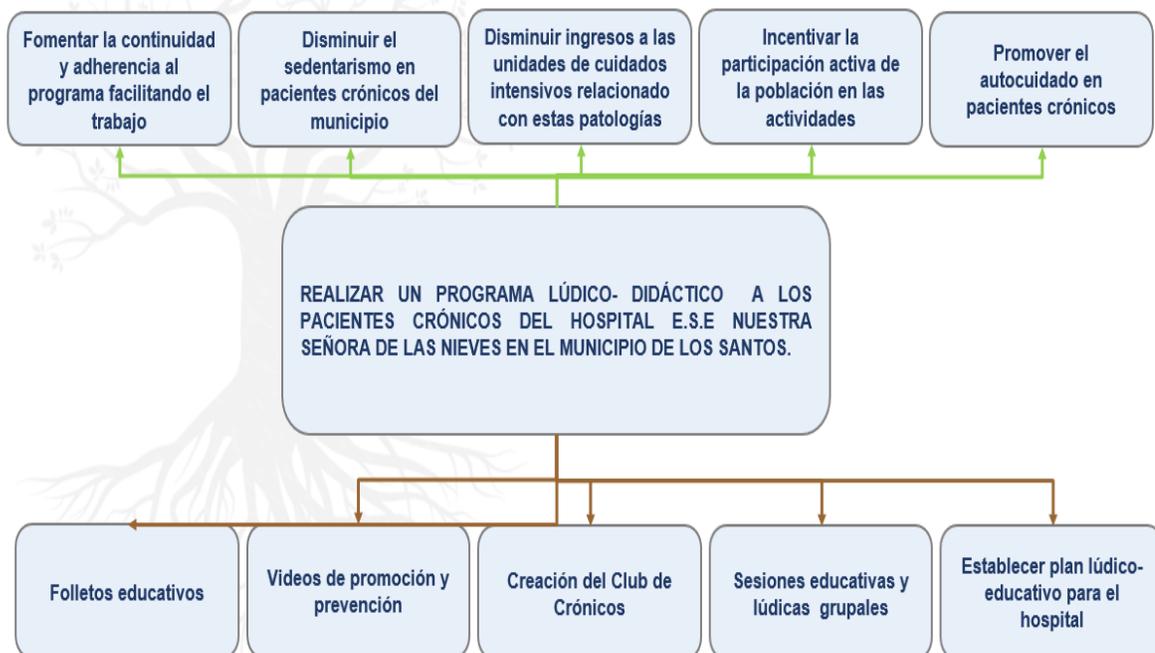


Figura 4. Árbol de objetivos, elaboración propia.

8. METODOLOGIA

La implementación de este proyecto se hará bajo la metodología de marco lógico, que acorde con lo expuesto por Saravia⁹, es una herramienta que facilita el proceso de conceptualización, diseño, ejecución y evaluación de un proyecto, siendo el énfasis la orientación por objetivos, la orientación hacia grupos beneficiarios y el facilitar la participación y la comunicación entre las partes interesadas, en este caso, enfermería-paciente.

⁹ Saravia, J. (2007). Guía Para La Elaboración Del Marco Lógico. Oficina De Planeación Y Desarrollo Institucional Área De Proyectos. [Online] Available At: https://www.uao.edu.co/sites/default/files/Guia_Marco_Lo.Pdf [Accessed 17 Apr. 2019].

8.1. PLAN DE ACCIÓN.

Objetivos específicos	Estrategias	Tareas	Tiempo	Responsable
Elaborar folletos educativos.	Búsqueda de información actualizada y oportuna en base de datos académicas.	Condensar la información de manera digerible para la población objetivo.	18 al 22 de febrero de 2019	Angélica María López Romero
Elaborar videos	Búsqueda en base de datos y página del Ministerio de Salud y Protección Social.	Elaborar videos cortos de fácil comprensión para la población objetivo.	Del 9 al 13 de marzo de 2019	Angélica María López Romero
Crear club de hipertensos, corazón feliz	Acorde a las necesidades de la ESE Nuestra señora de las Nieves, crear un programa en aras de modificar los estilos de vida de pacientes con diagnóstico médico de hipertensión arterial	Búsqueda en base de datos. Elaboración de la guía de manejo de paciente hipertenso. Presentación a las administrativas de la ESE nuestra señora de las Nieves.	Desde el 17 de febrero	Angélica María López Romero; Fredy Enrique Alvarado Martin; María Isabel Almeyda Bárcenas
Diseñar sesiones lúdico-didácticas	Realizar intervenciones educativas y terapéuticas orientadas a modificar actitudes y comportamientos que promueven un estilo de vida saludable.	Elaboración, aplicación y evaluación de sesiones.	Desde 1º al 26 de abril de 2019	Angélica María López Romero; Fredy Enrique Alvarado Martin; María Isabel Almeyda Bárcenas Involucrados indirectos
Entregar resultados a las directivas de la ESE Nuestra señora de las Nieves	Entrega de documento	Entrega de resultados físico y magnético	28 de mayo de 2019	Angélica María López Romero; Fredy Enrique Alvarado Martin; María Isabel Almeyda Bárcenas

8.2. MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

Componentes o Narrativas	Indicadores	Fuentes de verificación	Supuestos
<p>Fin: Lograr adherencia al programa lúdico-didáctico de promoción y prevención para pacientes adultos con Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus</p>	<p>En los primeros 6 meses de iniciado el programa, se logre una adherencia del 70% de pacientes</p>	<p>Lista de asistentes Fotos</p>	<p>La adherencia es menor al 50%</p>
<p>Propósitos: Realizar un programa lúdico-didáctico a los pacientes crónicos del Hospital E.S.E Nuestra Señora de las Nieves en el municipio de los santos.</p>	<p>Programa lúdico-didáctico creado y socializado en la institución</p>	<p>Guía elaborada y aprobada en la institución</p>	<p>No creación del programa</p>
<p>Resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elaboración de estrategias educativas como folletos con consejería personalizada. ● Realización de un video educativo fomentando los estilos de vida saludable ● Creación del club corazón feliz ● Realización de sesiones lúdico-educativas con los pacientes inscritos en el club ● Realización de taller de socialización con el personal de la E.S.E Nuestra Señora de las Nieves. 	<p>Número de pacientes asistentes a las sesiones -----*100</p> <p>Número de personas convocadas</p> <p>Número de personal asistente a la sesión -----*100</p> <p>Número de personal convocado a la sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● listas de asistencia ● Folletos ● video ● Continuidad del proyecto 	

Actividades	COSTO		
<ul style="list-style-type: none"> • Video • Folleto • Póster • Socialización 	<ul style="list-style-type: none"> • 20000 • 240.000 • 13000 • 500000 		

9. RESULTADOS

El programa lúdico- didáctico para pacientes crónicos inscritos al programa de riesgo cardiovascular de la E.S.E Nuestra Señora de las Nieves se implementó desde febrero de 2019 hasta mayo del mismo año, encontrando 93 pacientes inscritos al programa, en edades entre los 30 y 95 años con diagnóstico de hipertensión arterial, posterior a la consolidación de la base de datos, se instauró el Club “Corazón Feliz”, tras la creación de este club se elaboró, socializó e implementó una guía que constaba de siete sesiones lúdico-didácticas para los pacientes inscritos al club, en dónde se programaba en conjunto con el personal de la E.S.E dichas sesiones para cambiar la forma de educar a los pacientes hipertensos, entre ellas se tuvieron sesiones como “Comer bien, vivir mejor”, también sesiones de cocina en las que los participantes cocinaban con los elementos propios que tenían y el educador iba mostrándoles cuales de esos elementos culinarios eran saludables y cuáles no, también se contó con un educador físico el cual realizó sesión de caminata y ejercicios propios para las edades de los asistentes con el fin de mejorar su estado físico e incentivar el ejercicio.

Se contó con posters elaborados del Ministerio de Salud de Colombia sobre promoción de estilos de vida saludables, el cual se encuentra disponible en la página web del Ministerio, además se elaboró un folleto educativo sobre prevención de hipertensión arterial, este se entregaba en las consultas y en las sesiones realizadas y por último se elaboró un video explicativo sobre la hipertensión arterial y como prevenirla que incentivaba a unirse al “Club Corazón Feliz”.

En total se programaron siete sesiones en distintos horarios, a la primera sesión asistieron el 57% de las personas inscritas al club, para la segunda sesión se contó únicamente con el 42%, para la tercera el porcentaje ascendió al 54%, en la cuarta sesión la asistencia fue del 70%, en la quinta se tuvo un 72%, en la sexta fue de un 68% y en la séptima 70%, encontrando que la adherencia en general fue del 70%. En las primeras sesiones se evidenció una baja asistencia del personal, una de las razones probablemente fue que la población objeto no

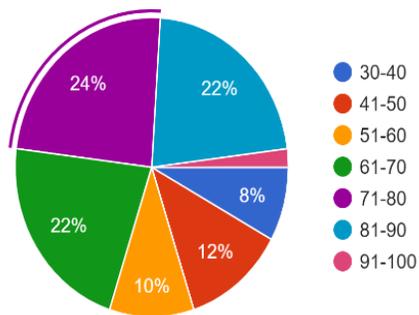
sentía motivación, pero conforme fueron transcurriendo las sesiones las personas asistían en mayor medida al programa lúdico.

Se encontró que las edades extremas en el Club fueron las que menos adherencia tuvieron a las sesiones (30 y 95 años), ya que los más jóvenes por sus ocupaciones laborales se les dificultaba asistir y una mujer de 95 años, por su nivel de dependencia no podía asistir sola a las sesiones y no contó con un cuidador quién la acompañara.

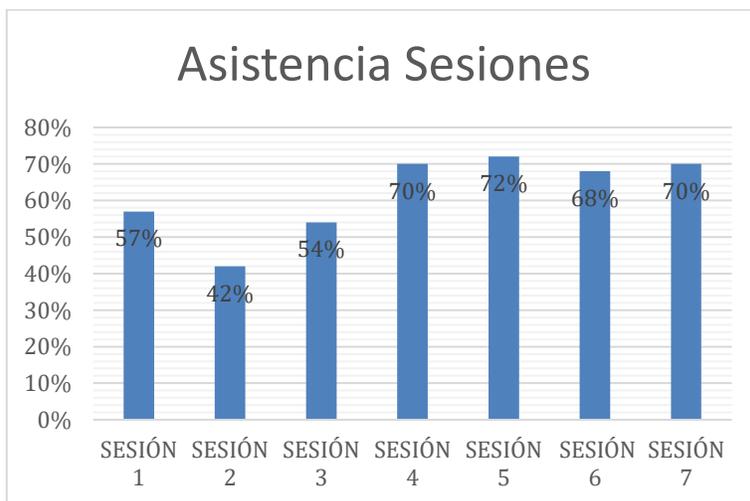
Adicionalmente se procedió a brindar educación a las auxiliares de enfermería y promotoras de salud que trabajan en el municipio para mejorar la calidad de educación en la continuidad del proyecto.

Gráfica 1.

Edad



Gráfica 2.



10. CONCLUSIONES

- La guía es útil para la adherencia del paciente crónicamente enfermo a estilos de vida saludables para generar a largo plazo la mitigación de los factores de riesgo disminuyendo complicaciones de su patología de base, minimizando los ingresos a Unidades de Cuidados Intensivos.
- La teoría de Nola pender empleada para la creación del programa lúdico didáctico fue una herramienta que nos encamino a brindar un adecuado manejo a pacientes con enfermedad hipertensiva, direccionando los cuidados específicos para modificar estilos de vida nocivos y evitar complicaciones relacionadas.
- Según los resultados de la lista de asistencia, la mayoría de asistentes están en edades comprendidas entre 61 y 80 años, adicionalmente las principales causas de inasistencia en las personas más jóvenes por las actividades laborales y los más ancianos por falta de cuidador.
- Se identificó que el personal de la E.S.E Nuestra señora de las Nieves mostraron interés por implementar el programa Lúdico-Didáctico en pacientes hipertensos del municipio

11. RECOMENDACIONES

- Se sugiere una mayor difusión por medios como radio local, perifoneo, redes sociales y pancartas de las sesiones educativas a realizar.
- Se recomienda la realización de las sesiones educativas en distintos puntos del municipio integrando veredas lejanas para que personas que viven en la periferia puedan verse incluidas en el programa
- Se aconseja realizar seguimiento a las actividades para medir la adherencia cada seis meses
- Se propone incorporar en el programa mayor número de enfermedades crónicas que impacten en la morbilidad del municipio

12. BIBLIOGRAFÍA

- Vignolo Julio, Vacarezza Mariela, Álvarez Cecilia, Sosa Alicia. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Arch. Med Int [Internet]. 2011 Abr [citado 2018 Nov 12] ; 33(1): 7-11. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003&lng=es.
- Cadena Estrada J, Gonzalez Ortega Y. Nursing care in patients with cardiovascular risk based on the theory of Nola J. Pender. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. 2017 [cited 12 November 2018]; 19(1). Available from: <http://hdl.handle.net/10554/26570>
- Anon, (n.d.). [online] Available at: <http://www.hnss.gov.co/> [Accessed 14 Feb. 2019].
- MINSALUD (2017). Día Mundial De La Hipertensión Arterial Colombia – Mayo 17 De 2017 Ficha Técnica. pp.1/11.
- Zabalegui Yáñez Adelaida. El rol del profesional en enfermería. Aquichan [Internet]. 2003 Dec [cited 2018 Sept 26] ; 3(1): 16-20. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100004&lng=en.
- González-Julio L. Programa de evaluación del trabajo de enfermería basado en la aplicación del “Modelo de promoción de la salud” de Nola Pender. 2016
- Aristizábal Hoyos Gladis Patricia, Blanco Borjas Dolly Marlene, Sánchez Ramos Araceli, Ostiguín Meléndez Rosa María. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [revista en la Internet]. 2011 Dic [citado 2019 Abr 22] ; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
- Saravia, J. (2007). Guía Para La Elaboración Del Marco Lógico. Oficina De Planeación Y Desarrollo Institucional Área De Proyectos. [Online] Available At: https://www.uao.edu.co/sites/default/files/Guia_Marco_Lo.Pdf [Accessed 17 Apr. 2019].
- Gerardo, J. (2010). Programa de actividad física terapéutica para el tratamiento del adulto mayor hipertenso en la comunidad de Urama Municipio Juan José Mora. *Revista Digital, EFDeportes.com,* (150).

ANEXOS

Anexo N° 1, presupuesto.

<u>1. Recurso Humano</u>	Horas invertidas	Costo Hora	Total
Profesionales del proyecto (3) tres	24	\$ 100.000	\$ 2.400.000
Profesional de apoyo en las sesiones Lúdicas	6	\$ 60.000	\$ 360.000
Asesor del proyecto	12	\$ 350.000	\$ 4.200.000
Revisiones del proyecto	4	\$ 120.000	\$ 480.000
SUBTOTAL			\$ 7.440.000
<u>2. Recursos materiales</u>			
Computador	3	\$ 20.000	\$ 60.000
Videobeam	4	\$ 20.000	\$ 60.000
Folletos Impresión	400	\$ 240.000	\$ 240.000
Sonido	3	\$ 120.000	\$ 360.000
Póster	1	\$ 50.000	\$ 50.000
SUBTOTAL			\$ 770.000
3. Transporte y viáticos			
Viajes	2	\$ 240.000	\$ 240.000
Viáticos	2	\$ 120.000	\$ 240.000
SUBTOTAL			\$ 480.000
<u>4. Socialización del proyecto</u>			
Salón		\$ 50.000	\$ 150.000
Sesiones lúdicas	\$ 6	\$ 50.000	\$ 300.000
Refrigerio	\$ 90	\$ 319.200	\$ 319.200
Subtotal			\$ 769.200
TOTAL			\$9.459.200

Anexo Nº 2, cronograma.

Objetivos específicos	Estrategias	Tareas	Tiempo	Responsable
Elaboración de folletos educativos.	Búsqueda de información actualizada y oportuna en base de datos académicas.	Condensar la información de manera digerible para la población objetivo.	18 al 22 de febrero de 2019	Angélica María López Romero
Elaboración de videos	Búsqueda en base de datos y página del Ministerio de Salud y Protección Social.	Elaborar videos cortos de fácil comprensión para la población objetivo	Del 9 al 13 de marzo de 2019	Angélica María López Romero
Creación del club de hipertensos, corazón feliz	Acorde a las necesidades de la ESE Nuestra señora de las Nieves, crear un programa en aras de modificar los estilos de vida de pacientes con diagnóstico médico de hipertensión arterial	Búsqueda en base de datos. Elaboración de la guía de manejo de paciente hipertenso. Presentación a las administrativas de la ESE nuestra señora de las Nieves	Desde el 17 de febrero de 2019	Angélica María López Romero; Fredy Enrique Alvarado Martin; María Isabel Almeйда Bárcenas
Elaboración de sesiones lúdico-didácticas	Realizar intervenciones educativas y terapéuticas orientadas a modificar actitudes y comportamientos que promueven un estilo de vida saludable.	Elaboración, aplicación y evaluación de sesiones.	Del 1 de abril al 27 de mayo de 2019	Angélica María López Romero; Fredy Enrique Alvarado Martin; María Isabel Almeйда Bárcenas Involucrados indirectos
Entrega de resultados a líderes de la ESE Nuestra señora de las Nieves	Entrega de documento	Entrega de resultados en físico y magnético	28 de mayo de 2019	Angélica María López Romero; Fredy Enrique Alvarado Martin; María Isabel Almeйда Bárcenas

Anexo Nº 3, Folleto.



Tomado de: <https://img.dreamstime.com/stock-track-photo-white-related-concept.html>

Mantenga una actitud positiva y aleje el estrés de su diario vivir.



Tomado de: http://www.coachingmagical.com/index.php?option=com_content&view=article&id=123

¿Cómo se previene?



Tomado de: <https://www.quepas.com/letras/letras/quepas-de-alimentacion/>

2. Siga una dieta saludable y equilibrada, rica en frutas y verduras.



Tomado de: <https://saludpasitud.org.mx/2018/06/18/importancia-del-consumo-de-frutas-y-verduras-para-la-salud/>



Especialización enfermería cuidado crítico

María Isabel Almeyda
Fredy Alvarado
Angélica López

3. limite el consumo de alcohol



Tomado de: <https://www.febfist.org.es/blog/tips-para-que-quejas-que-afectan-al-corazon>

4. Evite la sal en su mesa



Tomado de: <https://doblekarma.com.ar/que-sal/>

5. Realice actividad física por lo menos 30 minutos, tres veces por semana.



Tomado de:

<https://www.quepas.com/letras/letras/quepas-de-actividad-fisica/>

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

SE DEFINE COMO:

Aumento anormal de la tensión arterial, que sin un adecuado control puede desarrollar enfermedades cardiovasculares, renales o cerebrales

HIPERTENSIÓN ARTERIAL CLASIFICACIÓN		
CLASIFICACIÓN	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
NORMAL	< 120	< 80
PREHIPERTENSIÓN	120-139	80-89
HAS ESTADIO 1	140-159	90-99
HAS ESTADIO 2	> 160	> 100
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	> 180	> 110

6. No fume



Tomado de: <https://es.dreamstime.com/stock-vector/imagen-archivo-libre-de-royalty-free-que-afecta-al-corazon-image15942797>

7. Realice controles periódicos con su médico



Tomado de: <https://pixers.es/vinilos/consulta-medico-doctor-y-paciente-hablando-en-la-oficina-1016141>

<https://pixers.es/vinilos/consulta-medico-doctor-y-paciente-hablando-en-la-oficina-1016141>

Anexo Nº 4, video.

<https://youtu.be/He-qye0PnSg>

ANEXO Nº 5.

PROGRAMA LUDICO DIDÁCTICO PARA PACIENTES HIPERTENSOS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN LA ESE NUESTRA SEÑORA DE LAS NIEVES DEL MUNICIPIO DE LOS SANTOS

CLUB CORAZÓN FELIZ

OBJETIVO

Establecer un programa lúdico educativo llamado el “club corazón feliz” en la Empresa social del estado Nuestra señora de las nieves del municipio de Los Santos dirigido a los pacientes del programa de riesgo cardiovascular con el fin minimizar factores de riesgo modificables, mediante intervenciones educativas y terapéuticas orientadas a modificar actitudes y comportamientos que promueven un estilo de vida saludable.

ALCANCE

Inicio: Desde el ingreso del paciente al programa de riesgo cardiovascular con diagnóstico de hipertensión arterial y diabetes mellitus y durante su permanencia.

POBLACIÓN OBJETIVO

Todo aquel paciente inscrito al programa de riesgo cardiovascular desarrollado en el Hospital Nuestra señora de las Nieves

RESPONSABLES

Personal profesional y auxiliar de enfermería del servicio de Consulta Externa líderes del programa de riesgo cardiovascular en la Empresa social del estado Nuestra señora de las Nieves del municipio de Los Santos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Implementar estrategias educativas de información educación y comunicación como folletos educativos con consejería personalizada la cual logre un impacto en la población a intervenir
- Realizar un video educativo para la Ese Nuestra señora de las Nieves como medio de comunicación el cual busca enseñar los modos y estilos de vida saludable
- Crear el club de hipertensos y diabéticos corazón feliz el cual busca promover la actividad física en los adultos del programa de riesgo cardiovascular
- Realizar sesiones lúdico-educativas con los pacientes de riesgo cardiovascular con el fin de dar enseñanza en diferentes temas que ayudan a prevenir complicaciones
- Realizar un taller de socialización con el personal de la Empresa social del estado con el fin de realizar la implementación del plan educativo

SESIONES PARA REALIZAR

- Socialización del programa con el personal administrativo y asistencial de la Ese Nuestra Señora de las Nieves
- Se realizará el listado de pacientes hipertensos en el área rural y urbana del programa de riesgo cardiovascular
- Sesión educativa COMER BIEN, VIVIR MEJOR, dirigido a los pacientes del programa de riesgo cardiovascular de la Ese Nuestra señora de las Nieves con entrega de folleto
- Sesión educativa, promoción de la actividad física: realización de 1 caminata por semana, 1 campeonato deportivo durante la implementación del programa
- Intervención ambiental: habilitación de zonas para el descanso, avisos que promueven hábitos saludables dentro de la Ese Nuestra señora de las nieves
- 1 jornadas lúdico/didácticas (baile, cocina saludable).
- 1 jornadas de tamizaje: tomas de presión arterial, IMC.

PLAN DE ACCIÓN PARA LAS SESIONES EDUCATIVAS

SESIÓN NUMERO 1

Socialización del programa con el personal administrativo y asistencial de la Ese Nuestra Señora de las nieves

FECHA: abril 09 de 2019

METODOLOGIA

Mediante presentación de power point el grupo responsable del proyecto realizará la socialización y presentación del programa a ejecutar en la Ese Nuestra señora de las Nieves, donde se explicarán los objetivos del programa a implementar, las actividades a desarrollar, el cronograma de esta, así como la forma a evaluar.

Responsable de la actividad: Angélica María López Romero; Fredy Enrique Alvarado Martin; María Isabel Almeyda Bárcenas

Evaluación de la actividad

- Indicador y meta

Asistencia del 80% del personal administrativo de la Ese Nuestra señora de las Nieves y 100% del personal asistencial de la Ese Nuestra señora de las Nieves que maneja los pacientes de riesgo cardiovascular

SESIÓN NUMERO 2

Se realizará el listado de pacientes hipertensos en el área rural y urbana del programa de riesgo cardiovascular

Fecha: 11 de abril de 2019

METODOLOGÍA

Reunión con la directiva de la ese Nuestra señora de las nieves con el fin de solicitar la base de datos de los pacientes del programa de riesgo cardiovascular que se atienden en la Ese Nuestra señora de las Nieves

Responsable de la actividad: Angélica María López Romero; Fredy Enrique Alvarado Martin; María Isabel Almeyda Bárcenas.

Evaluación de la actividad

Indicador y meta

Actualización en 100% la base de datos de pacientes de riesgo cardiovascular que asisten a la ESE Nuestra Señora de las Nieves en el municipio de Los Santos

SESIÓN NUMERO 3

Sesión educativa “COMER BIEN, VIVIR MEJOR”, dirigida a los pacientes del programa de riesgo cardiovascular de la ESE Nuestra Señora de las Nieves con entrega de folleto (Anexo 5)

Fecha: 12 abril 2019

METODOLOGÍA

Se realizará la entrega de un folleto educativo a los pacientes del programa los cuales asistirán a la sesión número 01 donde se darán las pautas del tema “comer bien vivir mejor” a través de la entrega de una estrategia de educación y comunicación tipo folleto.

Indicador y meta

Entregar al 100% de los pacientes del programa de riesgo cardiovascular de la ESE Nuestra Señora de las Nieves del PROGRAMA EDUCATIVO CLUB DE HIPERTENSOS Y DIABETICOS CORAZON FELIZ

SESIÓN NUMERO 4

Sesión educativa, promoción de la actividad física: realización de 1 caminata por semana, 1 campeonato deportivo durante la implementación del programa

Fecha: 12 de abril, 15 de abril, 19 de abril y 2 de mayo y realización de campeonato deportivo entre equipos conformados el día 2 de mayo

Responsable: Licenciado en Educación Física

METODOLOGIA

Realización de caminata ecológica dirigida a los pacientes del club la cual tiene una duración de 1 hora donde se desarrollarán los siguientes ejercicios con las siguientes indicaciones

Ejercicios para el calentamiento

Objetivo: ejecutar ejercicios que contribuyan a acelerar el proceso de adaptación o de entrada al trabajo del adulto mayor ante la actividad física aplicada, de modo que influya en el mejoramiento del grado de amplitud articular, la disminución de la tensión muscular, contracturas musculares, así como los niveles de hipertensión arterial mediante el empleo de ejercicios de estiramiento y ejercicios de movilidad articular.

Los ejercicios de estiramiento y para la movilidad articular los adultos mayores deben realizar entre 8 y 12 repeticiones de cada uno de los ejercicios de movilidad articular y respiratorios, debiendo mantener la posición entre 10 y 15 segundos durante los ejercicios de estiramiento.

Ejercicios de estiramiento

Ejercicios fortalecedores

Objetivo: Realizar ejercicios físicos con objetos pesados como medio para el aumento de la fuerza y tonificación de los diferentes planos musculares y articulaciones fundamentales involucradas en los movimientos, enfatizándose en ejercicios del tren superior.

Para el desarrollo de la fuerza se proponen ejercicios sencillos sin implementos.

Ejercicios respiratorios

Objetivo: Ejecutar ejercicios para favorecer la educación del ritmo respiratorio en el esfuerzo físico y durante la recuperación, contribuyendo al aumento del intercambio gaseoso y la ventilación pulmonar.

Ejercicios respiratorios. Se realizarán adoptando una postura correcta con el fin de obtener el máximo beneficio con los mismos.

Ejercicio 1. PI Parado, realizar en posición anatómica realizar inspiraciones y espiraciones pausadas, aumentando de forma gradual la cantidad de aire, después espirar lentamente por la boca, la cabeza permanece estática.

Ejercicio para ayudar a aumentar el intercambio gaseoso en los pulmones

Ejercicio 1. PI Parado inspirar con lentitud a través de la nariz y al mismo tiempo elevar las extremidades superiores hacia delante, arriba hasta lograr una completa extensión, para entonces se habrá tomado todo el aire posible, espirar con lentitud bajando las extremidades superiores hacia el frente y hacia los lados, permanecer relajado durante el ejercicio.

Repetir de ocho a doce veces, tres veces al día.

Ejercicios respiratorios abdominales

Ejercicio 1. PI Decúbito supino, sobre una superficie plana sin almohada y con flexión de las piernas con respecto a los muslos, la espalda pegada a la superficie, colocar una mano sobre las costillas y la otra sobre el abdomen con el pulgar encima del ombligo y en la medida que se inspire hacer posible que el tórax permanezca lo más estacionario posible, espirar con lentitud con los labios fruncidos mientras presiona el abdomen hacia adentro y lo mueve hacia arriba en tanto el tórax permanece en reposo. Si el adulto mayor siente que su abdomen obstruye a medida que espira se está realizando el intercambio gaseoso de manera correcta.

Repetir de ocho a doce veces. Descansar cuando sea necesario.

Ejercicio 2. P I Decúbito supino, colocar ambas manos en el abdomen sobre el ombligo y con la punta de los dedos tocándose entre sí, realizar una inspiración profunda por la nariz durante uno a dos segundos y expulsar el aire más lentamente por la boca durante cinco segundos mientras se presiona con las manos el abdomen para ayudar a expulsar el aire contenido en los pulmones.

Repetir de ocho a doce veces.

Ejercicio 3. PI Sentado en una silla, colocar ambas manos sobre el tórax con los dedos meñiques sobre las costillas más bajas, inspirar profundamente por la nariz, en la medida en que se espira con lentitud a través de la boca, comprimiéndose las costillas para ayudar a salir el aire de las partes bajas de los pulmones.

Repetir de ocho a doce veces.

Ejercicios de relajación

Objetivo: ejecutar ejercicios que favorezcan disminuir el grado de tensión muscular e hipertonicidad muscular de modo que se contrarresten los acortamientos musculares, problemas circulatorios y posturales.

- A. En posición decúbito supino, con la mano derecha en la rodilla de la pierna izquierda, tirar de esta pierna por encima de la otra e intentar llegar al suelo. Mantener la posición durante 7-10 segundos. Los hombros deben aproximarse al suelo; el brazo libre, debe estar relajado y extendido al lateral. Alternar el movimiento.
- B. En posición decúbito supino, flexionar la rodilla izquierda, aproximar desde esa posición intentar llevar la pierna al pecho ayudándose de las manos, la pierna derecha se mantiene extendida, mantener la posición durante 7-10 segundos.
- C. En posición de sentado con las piernas abiertas y extendidas, realizar flexión del tronco hacia adelante, apoyando las manos en el suelo y manteniendo la espalda recta, mantener la posición durante 7-10 segundos.
- D. Caminata alrededor del terreno, realizar movimientos libres de brazos y piernas (suaves y relajados) durante 15 segundos.
- E. En posición decúbito supino, con piernas flexionadas a un ángulo de 45 grados y tocando el piso realizar movimientos de aducción y abducción de las piernas durante 7- 10 segundos.
- F. Decúbito supino, cabeza en posición cómoda a un lateral, brazos al lado, piernas extendidas mantener posición durante 7-10 segundos¹⁰

SESIÓN NUMERO 5

Intervención ambiental: habilitación de zonas para el descanso, avisos que promueven hábitos saludables dentro de la Ese Nuestra señora de las Nieves

Fecha: abril 15 de 2019

METODOLOGIA

Se realizará una campaña de colocación de avisos donde se promueva los hábitos saludables sin que se genere contaminación visual, los logos a promocionar serán tomados de la base de datos de la página web del Ministerio de Salud y protección Social.

¹⁰ Gerardo, J. (2010). Programa de actividad física terapéutica para el tratamiento del adulto mayor hipertenso en la comunidad de Urama Municipio Juan José Mora. *Revista Digital, EFDeportes.com*, (150).

SESIÓN NUMERO 6

Jornadas educativas lúdico-recreativas, cocina saludable.

Metodología

Se realizará una sesión de cocina saludable dentro del club donde se promoverá la alimentación saludable, con duración de 1 hora el taller irá dirigido a los pacientes dentro del cual se preparan alimentos saludables con el objetivo de que ellos implementen y se realizará la entrega de la cartilla del ministerio de salud PONLE CORAZON, CUIDA TU RIÑON dependiendo de la necesidad de cada paciente.

Indicador

Entrega de cartillas al 100% de los integrantes del “Club Corazón Feliz”

SESIÓN NUMERO 7

Jornadas de tamizaje: tomas de presión arterial, IMC.

Objetivo de la sesión:

A las personas con sobrepeso u obesidad del programa de riesgo cardiovascular, se les debe informar cual es el rango de peso saludable según su Índice de masa corporal y los riesgos asociados al sobrepeso.

Metodología

Se realizará una jornada donde se realizarán tres grupos de treinta pacientes a los cuales se les realizará el tamizaje para determinar el índice de masa corporal de acuerdo con la clasificación encontrada se le dará educación personalizada de cuáles son las conductas para seguir.

Indicador

Tamizaje del 70% de los pacientes inscritos al “Club Corazón Feliz”