

Antes

 **POSITIVA EDUCA**

Después

**COMUNIDAD NACIONAL  
DE CONOCIMIENTO EN:**

**Nutrición y Alimentación  
Saludable**

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda

“**LA VIDA DEBE SER  
UNA CONTINUA  
EDUCACIÓN.**”

# COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

## NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

---

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

# EXPERTO LÍDER

*De la comunidad nutrición y alimentación saludable*

---

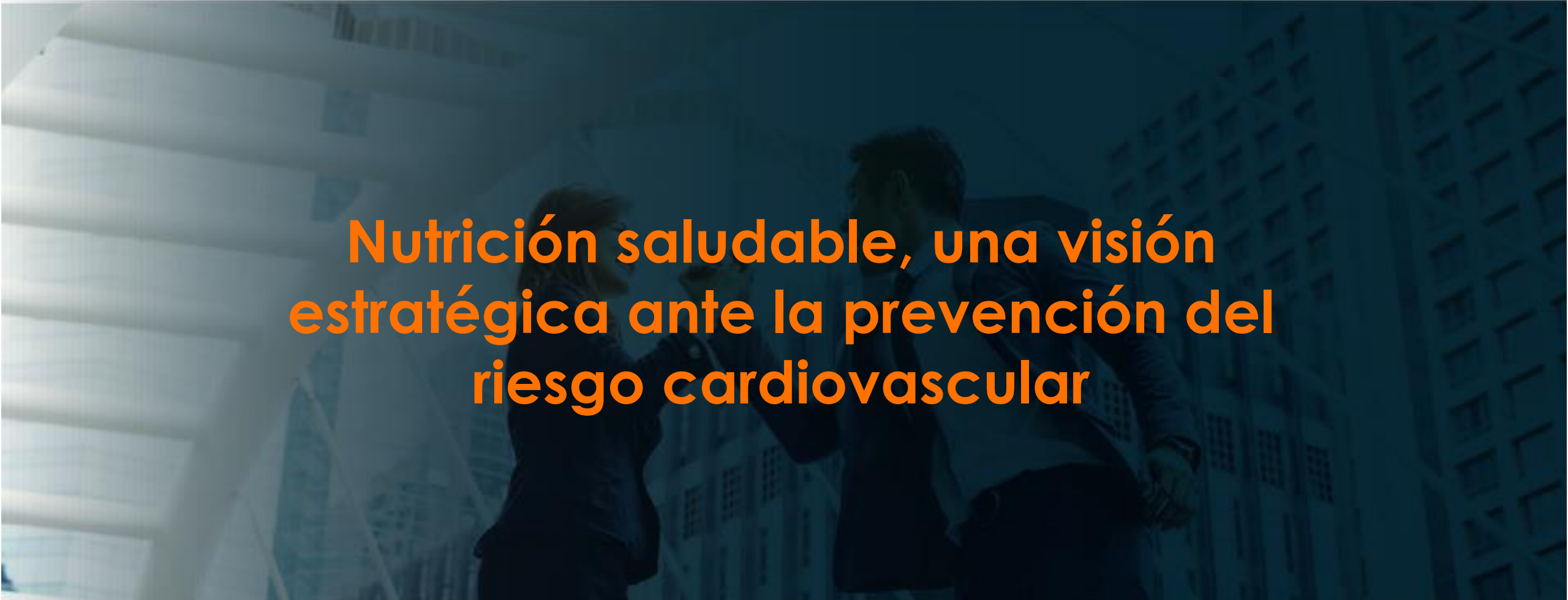
Mireya Delgadillo Sánchez  
Nutricionista Dietista . Magister en  
Alimentación y Nutrición  
Contacto: +57 3118121655





# EVALUÉMONOS





# Nutrición saludable, una visión estratégica ante la prevención del riesgo cardiovascular

**RUTA DE  
CONOCIMIENTO**

**1**

**AÑO 2022**

**TÍTULO**

Nutrición saludable y  
riesgo cardiovascular

**01**

**TÍTULO**

Ayudando a mi familia a  
través de una  
alimentación saludable.

**02**

**03**

**TÍTULO**

Alimentación saludable factor  
clave de éxito en los entornos  
laborales

**04**

**TÍTULO**

Ayuno intermitente.  
Subir y bajar de peso.

**TÍTULO**

Autocuidado  
enfocado en riesgo  
biológico

**05**

**06**

**TÍTULO**

Planes de alimentación.  
Cuidando a mis amigos .

**07**

**TÍTULO**

Porque funciona mal la tiroides  
y cómo los alimentos me  
pueden ayudar?

**TÍTULO**

Lo que deberíamos comer cuando  
vamos a restaurante.

**08**

**09**

**TÍTULO**

Autocuidado  
enfocado en riesgo  
biológico



# TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

## Momento 1

Cómo definimos el riesgo cardiovascular.



## Momento 2

Cómo enfrentar la posibilidad de sufrir daño cardiovascular



## Momento 3

Cuales acciones debo tomar para prevenir y/o corregir el daño.





# OBJETIVO GENERAL

El principal objetivo de esta charla es dar a conocer a los asistentes cuales son las causas y consecuencias de tener riesgo cardiovascular y cómo debemos asumirlo.



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS



## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Identificar las  
causas



## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Asumir el riesgo y  
cómo  
capacitarnos



## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Establecer los  
correctivos de  
acuerdo a mi  
situación de salud

# Que es riesgo cardiovascular?

## Subtitulo

El **riesgo cardiovascular** es la probabilidad de que una persona o conjunto de personas puedan tener un evento **cardiovascular** en un plazo determinado de tiempo.



PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

## Importante:

En la actualidad, la enfermedad isquémica cardiaca, el accidente cerebro vascular, la diabetes y la enfermedad hipertensiva ocupan los puestos 1°, 3°, 8° y 9° dentro de las diez principales causas de mortalidad en Colombia.



PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

## Manifestaciones de la enfermedad.

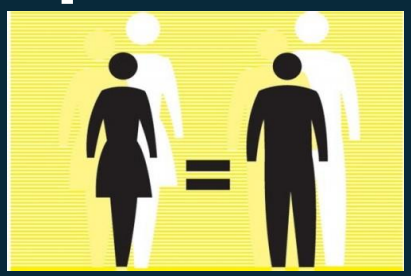
### *Sintomas más frecuentes*

- Presión arterial alta,
- Enfermedad arterial coronaria,
- Enfermedad valvular,
- Accidente cerebro vascular,
- Arritmias



# Factores que inciden

-SEXO



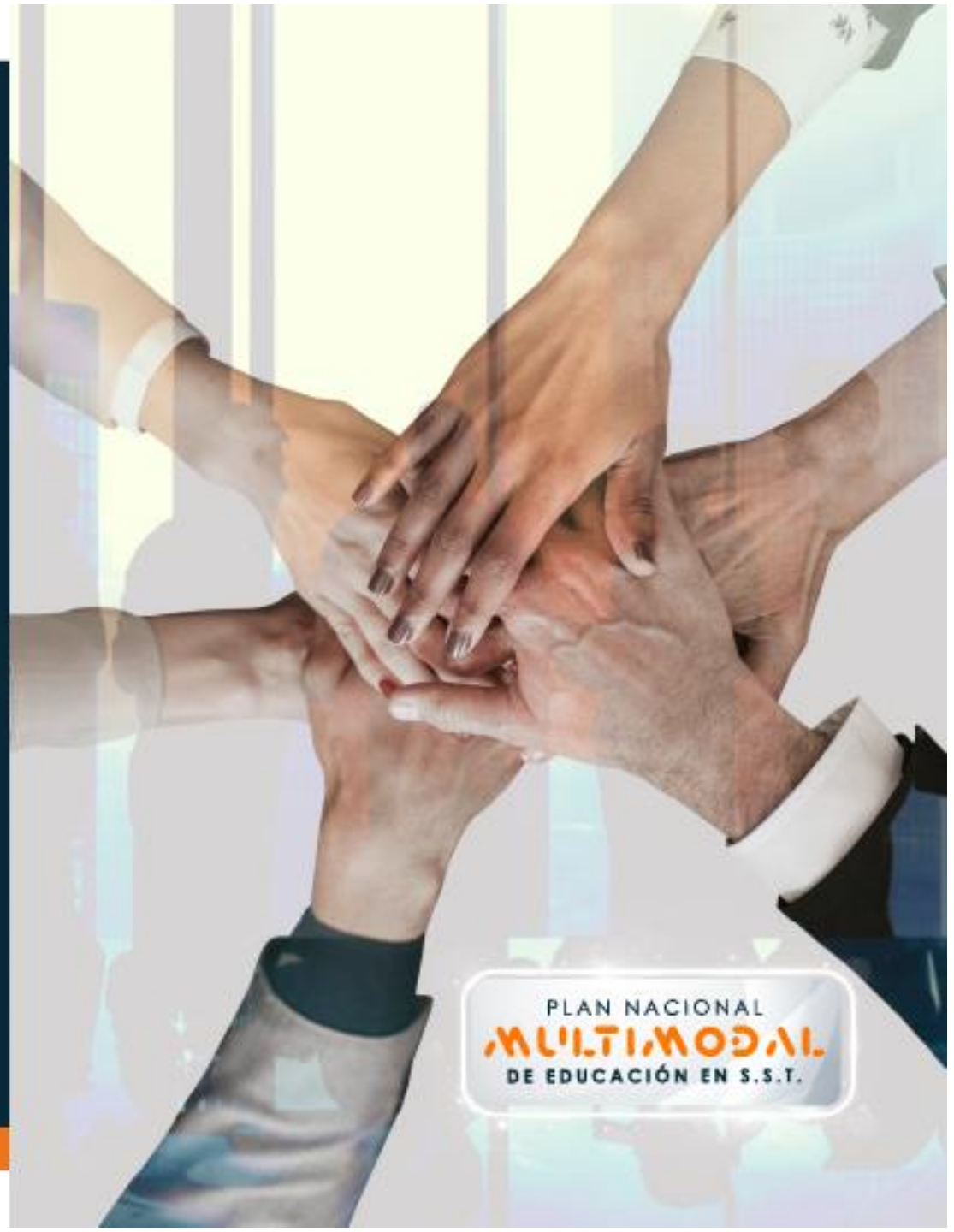
-EDAD



-HERENCIA



-ANTECEDENTES  
PERSONALES.



PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

## Causas principales



La **hipertensión**: si la presión arterial es demasiado alta, puede dañar a los vasos sanguíneos.



## Causas principales

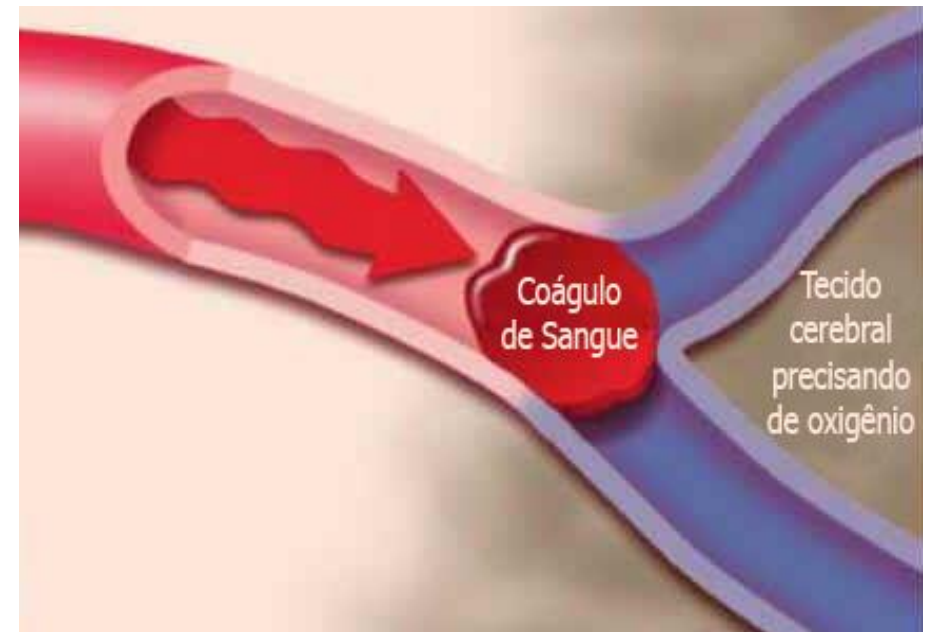
Consumo de tabaco

Fumar: las sustancias dañinas del tabaco pueden llegar a estrechar los vasos sanguíneos.





El **colesterol alto**: la sustancia grasa en la sangre puede aumentar la probabilidad de desarrollar un coágulo de sangre.



La **diabetes**: los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar a los vasos sanguíneos.



**La falta de ejercicio regular:**  
mantenerse activo contribuye  
a mantener el corazón sano.



La **obesidad**: tener sobrepeso u obesidad aumenta las probabilidades de desarrollar diabetes e hipertensión, que son los dos factores de riesgo de ECV.



**Antecedentes familiares:** tener antecedentes familiares de este tipo de enfermedad aumenta el riesgo de desarrollar ECV.



# Otros factores de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular

- La edad
- El género
- Una dieta deficiente
- El consumo de alcohol



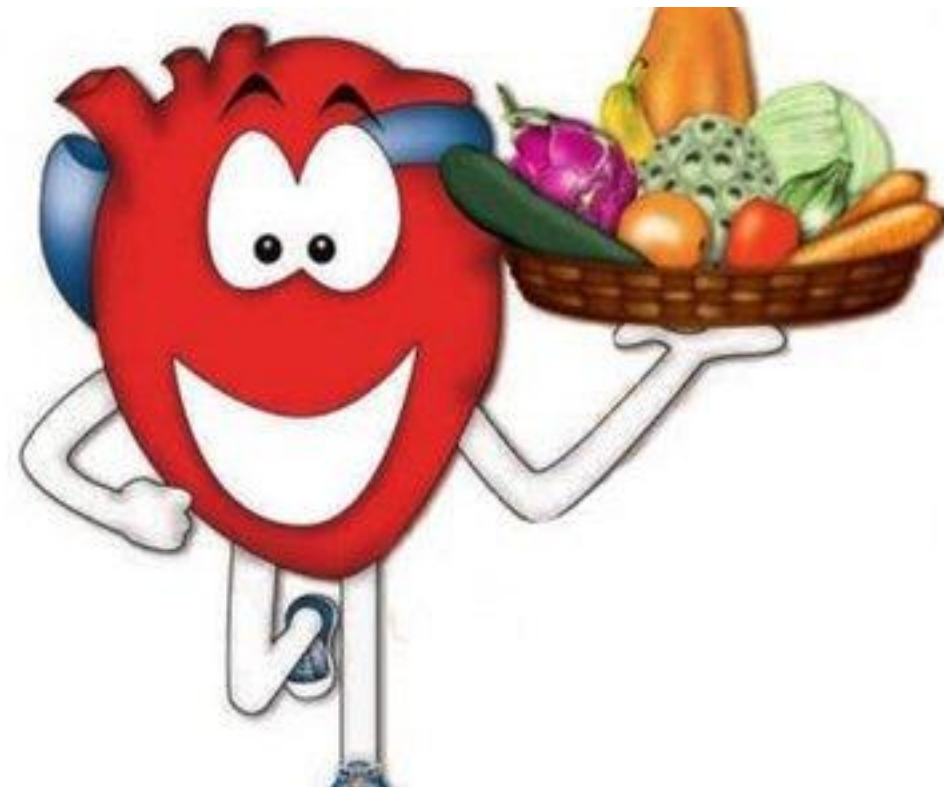
## Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Mantener un estilo de vida saludable puede prevenir y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Esto implica:

### 1. Dejar de fumar.



## 2. Comer una dieta equilibrada





### 3. Hacer ejercicio regularmente



## 4. Alcanzar y mantener un peso saludable



## 5. Reducir el consumo de alcohol



## 6. Reducir la ingesta de medicamentos









# EVALUÉMONOS



**Preguntas:**

- 1. La Enfermedad cardiovascular es simplemente una alteración temporal ocasionada por una mala alimentación?**
  - a. Es una de las causas**
  - b. No tiene relación directa.**
  - c. La define la herencia**
  
- 2. La obesidad, la hipertensión, la edad y el sexo son los que determinan la ECV.**
  - a. Si**
  - b. No**
  
- 3. Para prevenir y/o mejor el riesgo cardiovascular, debo:**
  - a. Dejar de fumar**
  - b. Cambiar mis hábitos alimentarios.**
  - c. Ejercitarme regularmente.**
  - d. Beber alcohol moderadamente.**
  - e. Todas las anteriores.**



*Gracias*



# BIBLIOGRAFIA

1. OPS/OMS. La hipertensión arterial como problema de salud comunitario
2. Ministerio de Salud y Protección social. Colombia.
3. Riesgo cardiovascular. Clínica Mayo. 2020

4

# PREGUNTAS



- 
- 1 Pregunta 1
  - 2 Pregunta 2
  - 3 Pregunta 3

# RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**  
[www.posipedia.com.co](http://www.posipedia.com.co)



Cursos  
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos  
Digitales



Artículos



Guías



Documentos  
Técnicos



Enlaces de  
interés



Audios



Mailings



Presentaciones  
Técnicas



Ludo  
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes  
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –  
CURSOS DE OBLIGATORIO  
CUMPLIMIENTO

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y  
TALLERES WEB

[positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:positiva.educa@positiva.gov.co)