

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

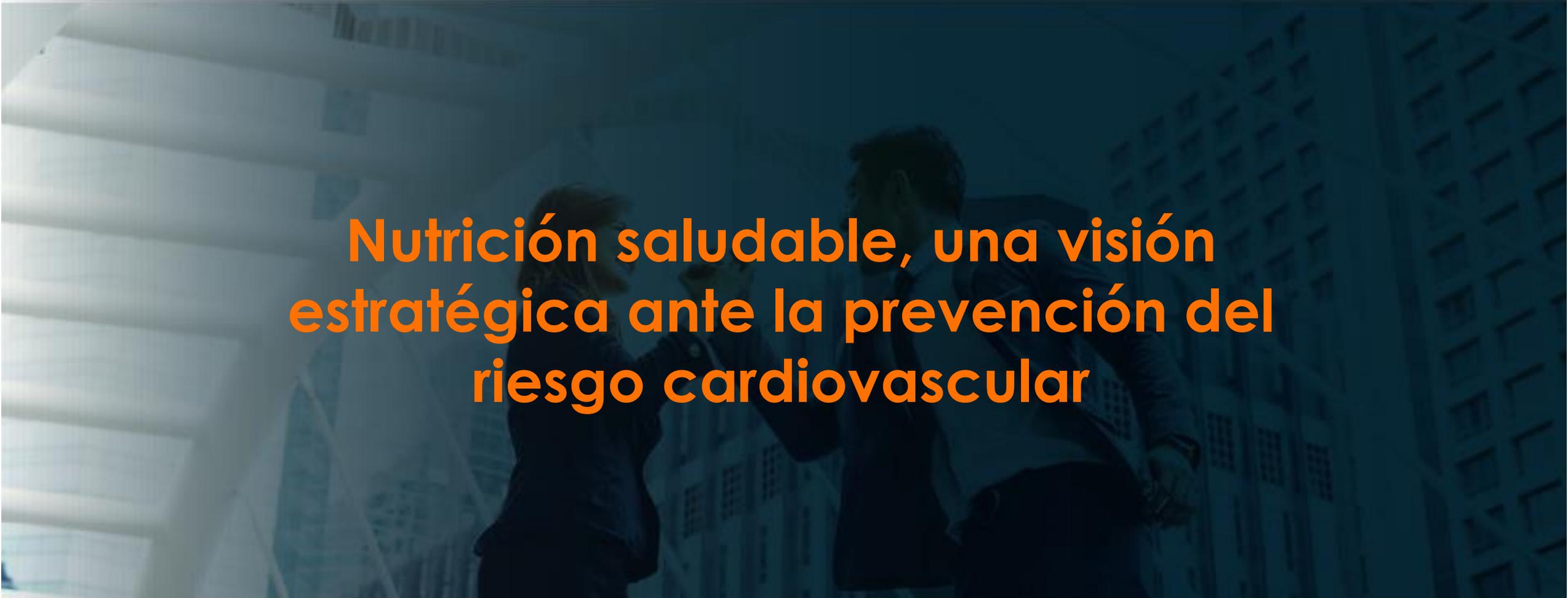
Mireya Delgadillo Sánchez
Nutricionista Dietista . Magister en
Alimentación y Nutrición
Contacto: +57 3118121655





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.



Manifestaciones de la enfermedad.

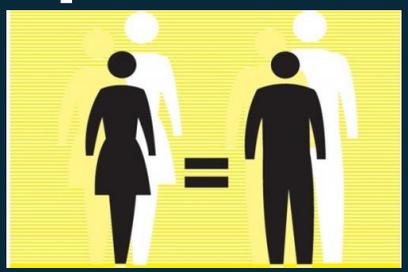
Sintomas más frecuentes

- 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.



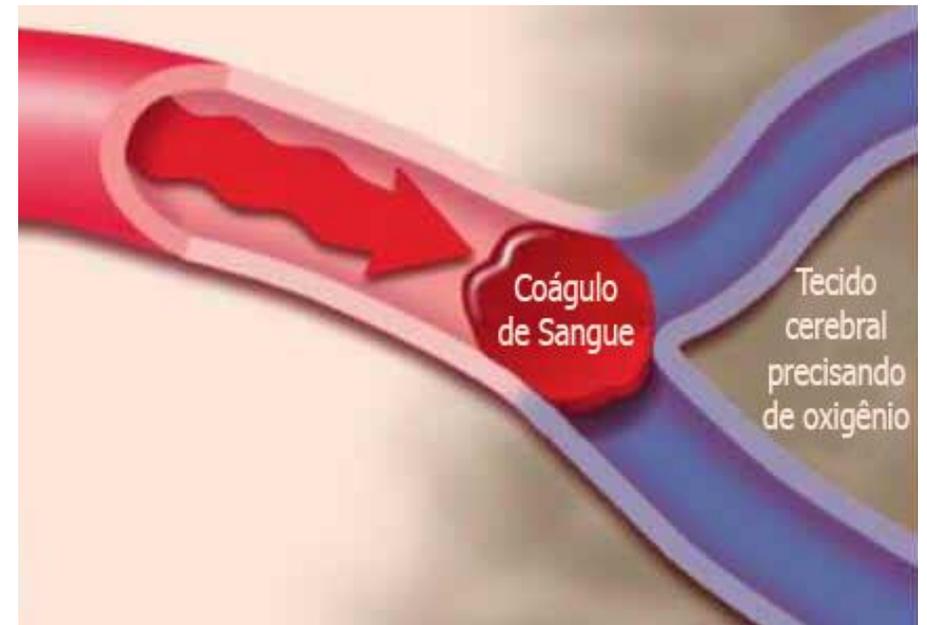
Causas principales

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



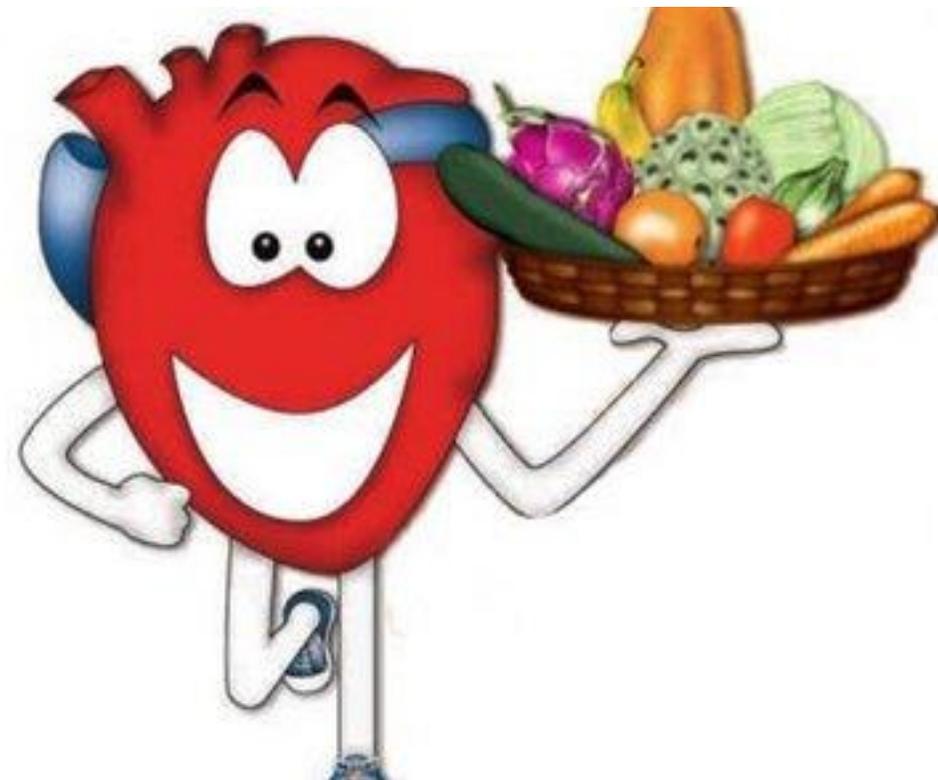
Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares.

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



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



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co