

	ACTA DE REUNIÓN/CAPACITACIÓN	Código: CMB- CAL-FR-279
		Versión: 01
		Fecha de emisión: 1 enero 2022

CIUDAD Y FECHA: Manizales, 21 de julio de 2023 **HORA:** 03:00 pm **LUGAR:** CMB

N	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EXPOSITOR
1	Humanización atención en salud	Lorena Orozco
2	Hipertensión	Lorena Orozco
3	Prevención de enfermedades venosas	Lorena Orozco
3	Importancia del sueño	Lorena Orozco
DESARROLLO DE LA REUNIÓN		
En este espacio se brinda un momento para reflexionar con los integrantes de la asociación la importancia de su papel no solo para el cumplimiento del plan de participación social sino también porque están enterándose y conociendo las diferentes temáticas que ofrece el Centro Médico Belén a los usuarios. Se comparte la importancia de vista y hacer uso de la pagina del centro medico con el fin de facilitar y difundir los servicios del centro medico y los canales de participación donde los usuarios pueden involucrarse de las diferentes actividades y también hacer veeduría en el centro médico. Con relación a los temas de este encuentro se visualiza que hay un desconocimiento en el tema de la humanización porque la connotación que se tiene es el poco contacto del personal de salud sobre todo en las cotas medicas a nivel general, ya que sienten que el medico no tiene contacto especifico con el paciente y que solo se centra en escribir en el computador lo que el paciente le comenta.		
TEMA 1: Humanización atención en salud Con relación a la humanización en la atención en salud, el Centro Medico Belén cuenta con el compromiso para que la atención sea humanizada, donde se genera de manera continua incentivos a los colaboradores con relación a una cultura del servicio impecable, siendo consiente que para que se genere una atención humanizada se debe contar con habilidades que lleven a una atención integral. Que la atención sea personalizada, atendiendo la necesidad de la persona, brindando diferentes alternativas para que el problema que ese presente tenga la mejor salida. Se empieza a hablar de este tema en la atención en salud precisamente por las dificultades que se han venido presentando en la atención y precisamente por la connotación que se tiene sobre los servicios.		
TEMA 2: Hipertensión Con relación a la hipertensión se define que es y cómo se debe tratar, se socializa la clasificación de esta en sus diferentes grados, los factores de riesgo que no están aislados a las demás enfermedades y que están completamente relacionadas con los estilos de vida saludable. EL tratamiento y la prevención son muy relativos, aunque no menos importantes, pero es indispensable tener en cuenta que son enfermedades que se heredan con facilidad, por ello los exámenes periódicos son indispensables porque en ocasiones no se manifiesta y las personas no son conscientes de tenerla. Por ello se invita a tomar el control de la salud no solo con la asociación sino a nivel general para prevenir este tipo de enfermedades.		
TEMA 3: Prevención de enfermedades venosas La insuficiencia venosa es la incapacidad que tienen las venas de las extremidades inferiores para conducir la sangre desde éstas hasta el corazón. La razón es el fallo de las válvulas que se encuentran en el interior de las venas, lo que puede producir hinchazón y dificultades en la circulación. Los síntomas que hacen pensar en la presencia de esta dolencia son cansancio de las piernas acompañado de calambres y		

hormigueo, así como la aparición de pequeñas venas azuladas (telangiectasias) y venas dilatadas de cierto calibre (varices).

Los factores que inciden en esta patología son llevar una vida sedentaria con estancias prolongadas de pie o sentado, el aumento de peso, el tabaco o la ingesta de alcohol, así como el estreñimiento, etapas de la vida como embarazo, menopausia y envejecimiento, e incluso la toma de determinados medicamentos. Asimismo, existe un importante factor hereditario.

Se comparten los respectivos consejos para prevenirlas.

TEMA 4: Importancia del sueño

En este tema se hace énfasis en la conexión que tiene el sueño con una salud mental óptima, se explica que la forma en que nos sentimos mientras estamos despiertos depende, en parte, de lo que ocurre mientras dormimos. Durante el sueño, el cuerpo trabaja para apoyar una función cerebral saludable y mantener la salud física.

En niños y adolescentes, el sueño también promueve el crecimiento y el desarrollo. No dormir lo suficiente con el tiempo puede aumentar el riesgo de problemas de salud crónicos (a largo plazo). También puede afectar la capacidad de razonamiento, reacción, trabajo, aprendizaje y convivencia con los demás. Aprende de qué manera el sueño afecta el corazón y el sistema circulatorio, el metabolismo, el sistema respiratorio y el sistema inmunitario, y cuál es la cantidad suficiente de sueño.

Y se brindan las horas de sueño de acuerdo a la edad:

- Los bebés (menores de dos años) necesitan alrededor de 16 horas por día
- Los niños pequeños y de preescolar (de dos a cuatro años) necesitan unas 12 horas de sueño por día
- Los adolescentes necesitan aproximadamente nueve horas de sueño por noche
- Los adultos (mayores de 18 años) necesitan siete u ocho horas
- Las mujeres embarazadas suelen necesitar más descanso durante el primer trimestre

Para finalizar se reflexiona y se habla sobre los 4 temas, la importancia de cada uno y la necesidad de ser implementados y tomar en cuenta los consejos para aplicarlos de la mejor manera.

TAREAS Y COMPROMISOS

N°	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
1	Compartir los conocimientos adquiridos o reforzados durante el encuentro con las personas de su entorno. Replicar la información, compartiendo las redes y página del centro médico dando a conocer las piezas educativas.	Asociación	En adelante