

**Propuesta de intervención del problema de salud pública de las enfermedades  
Cardiovasculares (ECV) en el Departamento del Putumayo**

Dayany Lucia Ortega Diaz, Carlos Andrés Arias Charry, Luz Dary Báez Solano, Yeine

Ascanio Carvajalino

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud-ECISALUD

151007\_1 Diplomado de Profundización en Fundamentos de Salud Pública

Tutora: Magda Gioanna Cruz Suarez

Noviembre 29 2020

## Tabla de contenido

Introducción.....	5
Objetivos .....	6
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos .....	6
Contexto del departamento del putumayo .....	7
Problemática de salud pública, análisis de mortalidad de las enfermedades no trasmisibles “Enfermedades Cardiovasculares (ECV)” .....	8
Detalle del problema seleccionado.....	8
¿Pero qué son las enfermedades cardiovasculares (ECV)? .....	9
Historia natural de la enfermedad cardiovascular (ECV).....	10
Fase previa a la aparición de la enfermedad .....	10
Fase de enfermedad oculta o subclínica.....	11
Fase de enfermedad diagnosticada .....	12
Prevención primaria de la enfermedad cardiovascular (ECV) .....	12
Prevención secundaria de la enfermedad cardiovascular (ECV) .....	13
Tipos de enfermedades cardiovasculares (ECV).....	15
Principales Factores de riesgo.....	15
Las principales enfermedades cardiovasculares (ECV) .....	16
✓ Hipertensión arterial (Presión alta) .....	16
✓ Cardiopatía coronaria (infarto de miocardio).....	16

✓ Enfermedad cerebrovascular (apoplejía).....	17
✓ Enfermedad vascular periférica.....	17
✓ Insuficiencia cardíaca.....	18
✓ Cardiopatía reumática.....	19
✓ Cardiopatía congénita.....	19
✓ Miocardiopatías.....	19
¿Cuáles son los signos de alarma?.....	20
Contexto internacional.....	20
Contexto en Colombia.....	21
Contexto en el Departamento.....	23
Identificar y ubicar esa problemática dentro de los objetivos de desarrollo sostenible que aplique según el consenso del grupo.....	24
El objetivo 3: Salud y bienestar.....	24
Identificar dentro de los determinantes sociales de la salud, cual es el impacto de estos en la problemática de salud seleccionada.....	26
Determinantes sociales de la salud.....	26
Determinantes sociodemográficos y muerte súbita cardiovascular (ECV).....	27
Identificación de la población afectada por la problemática.....	29
Detalle sobre los actores involucrados para participar en la propuesta de intervención, describir su responsabilidad a nivel general y el alcance dentro de la propuesta.....	38

La metodología y actividades que se realizaran como propuesta para intervenir el problema de salud del departamento .....	42
Actividades.....	43
Implementación de estilos de vida saludables .....	43
Actividad Física.....	44
Alimentación saludable.....	45
Prevención y detección precoz de enfermedades cardiovasculares (ECV) a través de jornadas periódicas de salud.....	46
Temática de la campaña .....	48
Objetivos de la campaña.....	49
Describir los resultados que se esperan .....	50
Actividades.....	50
Conclusiones .....	54
Referencias bibliográficas .....	55

## Introducción

Las enfermedades no transmisibles representan un número considerable de muertes en el mundo, acumulan un 63% del total de muertes anuales según informe de la OMS, generalmente se observan con aumento en aquellas poblaciones de bajos recursos.

En este documento observaremos un informe detallado sobre la problemática de salud pública presentada en la población, referente a las enfermedades cardiovasculares (ECV), siendo esta una de las principales enfermedades no transmisibles; encontraremos información sobre sus causas, efectos, signos de alarma, cifras de mortalidad en hombres y mujeres, y las principales enfermedades cardiovasculares (ECV). Desarrollaremos una propuesta de intervención, enfocándonos puntualmente en hombres y mujeres de edades entre los 30 y 70 años, población que según el ASIS del Departamento está más propensa a desencadenar enfermedades cardiovasculares (ECV).

La propuesta de intervención está basada en la promoción y prevención de las enfermedades cardiovasculares (ECV), basándonos en el derecho fundamental a la salud, asegurando la atención a la población teniendo en cuenta necesidades básicas, primando la prevención y control, implementando estrategias que promuevan buenos hábitos de vida saludable, alimenticios, y físicos, con el respectivo apoyo de las entidades prestadoras de salud y que a su vez ellas puedan cumplir a cabalidad con los deberes que les son otorgados, de esta manera disminuirémos la tasa de mortalidad y/o morbilidad por causa de las diversas enfermedades cardiovasculares (ECV), y evitaremos algunas enfermedades que se derivan por la pobreza, malos hábitos y no acceso a los recursos sanitarios.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Esta propuesta de intervención tiene como objetivo, la promoción y prevención de las enfermedades Cardiovasculares (ECV) en el Departamento, mediante la creación de actividades o estrategias, con el fin de reducir la prevalencia de la enfermedad y los factores de riesgo, garantizando una mejor calidad de vida y un mejor nivel de salud en la población.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Identificar causas, efectos, signos y prevención de estas enfermedades para poder plantear diversas soluciones o estrategias que promuevan bienestar a la población.
- ✓ Desarrollar métodos de investigación y aprendizaje autónomo que permita elaborar un trabajo en equipo, en donde se compartan intereses relacionados con la salud pública, aplicados en del Departamento de Putumayo.
- ✓ Lograr a través de esta propuesta de intervención, la concientización de la población y lo que implica la implementación de los buenos hábitos saludables en su salud.
- ✓ Reconocer la importancia que tiene la participación de la población en los programas de promoción y prevención de las enfermedades.

## Contexto del departamento del putumayo

El Departamento de Putumayo, se encuentra ubicado al sur de país, pertenece a la Amazonia Colombiana, con una extensión de 27,820 KM<sup>2</sup> representa el 2,26% del territorio Nacional, cuenta con 363.967 habitantes para el año 2019, distribuidos en el área urbana con 183.189 habitantes (50.3%) y el área rural con 180.778 (49.7%), El departamento está dividido en 13 municipios: Mocoa, ciudad capital, Colón, Sibundoy, San Francisco, Santiago, Villagarzón, Puerto Guzmán, Puerto Caicedo, Puerto Asís, Puerto Leguízamo, Orito, San Miguel y Valle del Guamuéz, está limitado al norte con los departamentos de Nariño, Cauca y el río Caquetá; al Sur con el departamento del Amazonas y los ríos Putumayo y San Miguel; al este con el departamento del Caquetá y al oeste con el Departamento de Nariño.

La principal producción del Departamento está representado por la explotación de hidrocarburos, los recursos naturales explotados son petróleo, oro, pesca y el aprovechamiento de recursos forestales, se practica la agricultura de cultivos tradicionales como plátano, yuca, maíz, arroz, papa, frijón, caña panelera y palmito, y frutales como manzana, chontaduro, piña y chiro, pero estas actividades agrícolas tradicionales se han visto afectadas en los últimos años, por una parte, por el desplazamiento de mano de obra hacia actividades de cultivos con fines ilícitos, y por otra parte, debido al conflicto por el control del territorio, que ha generado considerables flujos de personas hacia otras partes del Departamento o del país.

El problema que presenta y ha venido presentando el Departamento, es el desplazamiento forzado a causa del enfrentamiento militar, las disputas por la tierra y la usurpación ilegal de predios por parte de los grupos armados, causando con esto la elevación

de índices de pobreza, agudización de los conflictos armados internos, la modificación en las formas de ocupación y prácticas culturales, otro problema que presenta es el ambiental el cual está asociado con actividades humanas debido a la alta concentración de población en la zona de transición entre las unidades de paisaje Piedemonte – Llanura Amazónica. Lo anterior conlleva a problemas de crecimiento desordenado de las ciudades, hacinamiento, inadecuada disposición de residuos sólidos y líquidos, proliferación de vectores y enfermedades, especialmente en la población infantil.

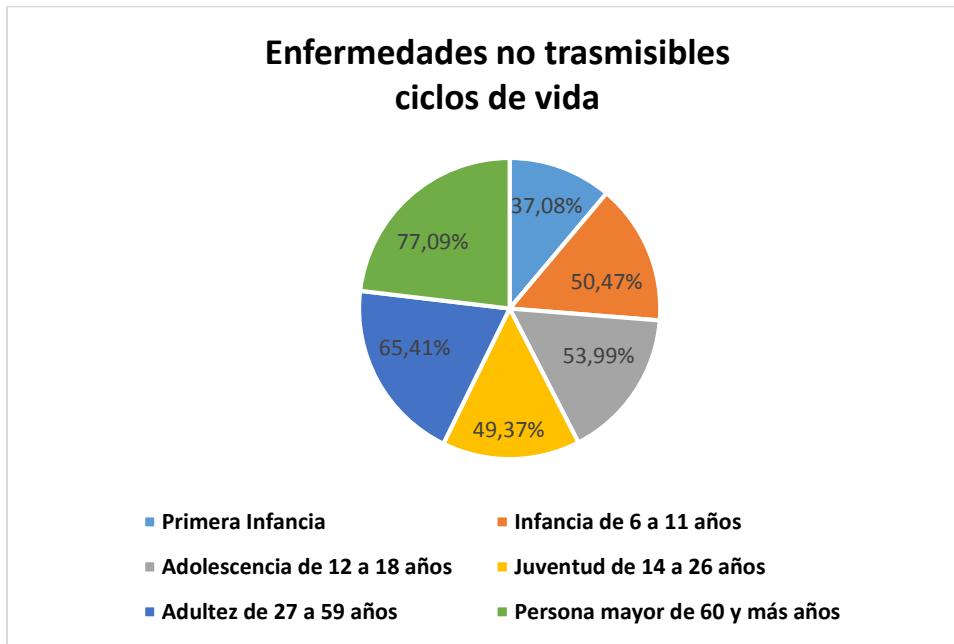
### **Problemática de salud pública, análisis de mortalidad de las enfermedades no transmisibles “Enfermedades Cardiovasculares (ECV)”**

#### **Detalle del problema seleccionado**

La problemática seleccionada en el Departamento del Putumayo de acuerdo al ASIS 2019, son las enfermedades no transmisibles, puesto que presentan un incremento en la atención e incidencia en toda la población con un porcentaje del 60 % en el 2018, estas enfermedades tienen una tendencia de crecimiento, afectando considerablemente los ciclos de vida de la población; especialmente nos enfocamos en las enfermedades cardiovasculares (ECV), dado que según el ASIS 2019, es la segunda causa de mortalidad, con un porcentaje del 13,28%.



**Figura 1.** Análisis de la morbilidad atendida por curso de vida, a causa de las enfermedades no transmisibles, donde podemos identificar el porcentaje de crecimiento e incidencia dentro de la población afectada.



*Fuente: ASIS Del Departamento (2019)*

### ¿Pero qué son las enfermedades cardiovasculares (ECV)?

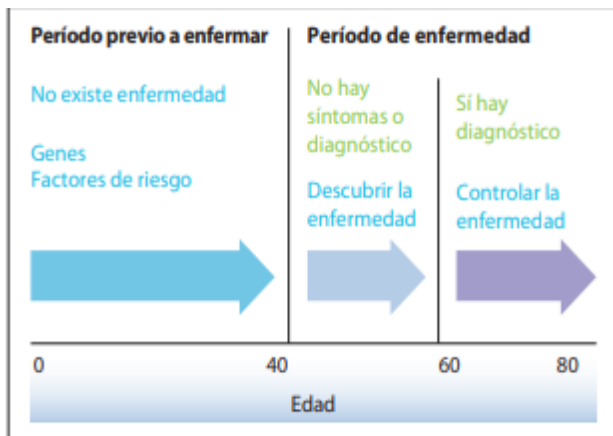
La circulación sanguínea es la encargada de administrar a todo el organismo los Nutrientes básicos que el cuerpo requiere para estar saludable. Cuando esto no ocurre se manifiestan los problemas circulatorios que pueden desencadenar en una enfermedad cardiovascular (ECV). Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos.

## Historia natural de la enfermedad cardiovascular (ECV)

La historia natural de un problema de salud es la descripción de las distintas fases por las que pasa la enfermedad desde que la persona está sana hasta que la enfermedad aparece, se diagnostica y evoluciona a lo largo del tiempo. Es importante conocer esta historia porque ayuda a comprender mejor las posibilidades de prevenir, evitar, diagnosticar y tratar correctamente las enfermedades.

**La historia natural de la enfermedad cardiovascular (ECV), se desarrolla en varias fases:**

**Figura 2.** Historia natural de la enfermedad cardiovascular (ECV), donde se logra identificar como afecta la enfermedad según su periodo y según la edad de las personas.



Fuente: *Epidemiología cardiovascular (2020)*

### Fase previa a la aparición de la enfermedad

En esta fase las personas están libres de enfermedad, Durante este período, todas las personas están expuestas a factores de riesgo de mayor o menor intensidad que aumentarán

más o menos la probabilidad de enfermar con el paso del tiempo. Cada persona tiene una carga genética, una historia familiar heredada de sus padres. Así mismo cada persona adopta unos hábitos y estilos de vida (alimentación, ejercicio físico, tabaco) más o menos saludables.

La combinación o interacción de estos factores genéticos con los estilos de vida y otros factores ambientales determina, en gran medida, la probabilidad de enfermar en el futuro. Esta fase previa a la enfermedad comienza incluso antes del nacimiento y puede durar cuarenta, cincuenta o más años, edades a las que suele manifestarse la enfermedad cardiovascular (ECV). La importancia de esta fase radica en que la enfermedad cardiovascular (ECV) puede evitarse, prevenirse modificando en sentido positivo los factores ambientales, sobre todo los estilos de vida, lo que se conoce como **prevención primaria**. Es especialmente relevante poder detectar a las personas con un riesgo más elevado de desarrollar enfermedad cardiovascular (ECV) por presentar antecedentes familiares y/o varios factores de riesgo. Para ello se utilizan una escala de riesgo especialmente diseñadas con ese fin.

### **Fase de enfermedad oculta o subclínica**

Una vez que la enfermedad cardiovascular (ECV) comienza, puede permanecer oculta durante años porque no presenta síntomas. Es el caso de la hipertensión arterial, en la cual es frecuente que la persona afectada mantenga cifras tensionales elevadas durante un largo período hasta que la hipertensión se descubre por casualidad (por ejemplo, al consultar por otro motivo se toma la tensión y se descubre la hipertensión). En esta fase la enfermedad cardiovascular (ECV) ya existe; lo importante es que sea descubierta, diagnosticada y tratada lo antes posible para evitar que cause daños. Para ello se utilizan las campañas de detección en la

población general o las búsquedas oportunistas de enfermedad o factores de riesgo en la consulta aprovechando una visita por cualquier otro motivo; es lo que se conoce como cribaje o screening.

### **Fase de enfermedad diagnosticada**

En esta fase la persona que tiene la enfermedad cardiovascular (ECV) está diagnosticada y se le ha recomendado un tratamiento que consiste en una modificación de su estilo de vida (mejorar su alimentación, perder peso, realizar ejercicio diariamente, abandonar el tabaco), además de un tratamiento con medicamentos si lo necesita. En este período lo principal es que la persona siga correctamente el tratamiento y no lo abandone o lo modifique por su cuenta tras notar la primera mejoría, además se debe seguir las recomendaciones del médico; si el tratamiento no se realiza de forma completa, los factores de riesgo no se controlan suficientemente y la enfermedad sigue una evolución desfavorable. Hay que tener en cuenta que las enfermedades cardiovasculares (ECV) son crónicas y, por tanto, los tratamientos durarán el resto de la vida.

### **Prevención primaria de la enfermedad cardiovascular (ECV)**

La prevención primaria es aquella que se lleva a cabo en personas sanas, esta es la primera herramienta que se usa para reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares (ECV) en la población general. Esto puede llevarse a cabo mediante las siguientes medidas.

- ✓ Si se empieza a controlar el mayor número posible de factores de riesgo en la niñez y se mantienen hábitos saludables, es posible reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) en la edad adulta.
- ✓ Los niños y adolescentes pueden reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) en el futuro, controlando los factores de riesgo que pueden aumentar las posibilidades de padecer una enfermedad más adelante, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el colesterol elevado y la presión arterial alta.
- ✓ La dieta saludable, el ejercicio físico regular, el control del peso, la abstinencia de fumar, y el adecuado tratamiento de otros factores de riesgo como la hipertensión arterial o la diabetes, permite reducir significativamente la incidencia de enfermedades cardiovasculares (ECV) en la población general.

### **Prevención secundaria de la enfermedad cardiovascular (ECV)**

La prevención secundaria es aquella que se lleva a cabo en personas que ya están afectas por la enfermedad cardiovascular (ECV).

- ✓ Es fundamental la implicación y responsabilidad en el control de su enfermedad de las personas con una enfermedad cardiovascular (ECV) siguiendo las recomendaciones de tratamiento planteadas por el profesional sanitario.
- ✓ El tratamiento farmacológico representa sólo una parte del tratamiento que debe seguir para el buen control de su enfermedad, por lo cual debe necesariamente incorporar y adoptar estilos y hábitos de vida saludables.

- ✓ El buen control de los niveles de glucosa en la sangre, colesterol y presión arterial, permitirán prevenir o retrasar la aparición o empeoramiento de los problemas cardiovasculares.
- ✓ Es posible reducir el riesgo cardiovascular si se alimenta con una dieta baja en grasa, sal y colesterol, no se consume ningún tipo de tabaco, se hace ejercicio por lo menos tres veces por semana, se mantiene un peso sano y se reduce la presión arterial.
- ✓ Fumar no sólo aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, también aumenta apreciablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV) y de enfermedad vascular periférica.
- ✓ Se recomienda promover el consumo de alimentos como frutas, y verduras, bebidas que contengan pocas calorías y reducir el consumo de grasas de animales, esto reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (ECV).
- ✓ Promover la realización de ejercicio físico, motivar a la realización de ejercicios aeróbicos de manera regular puesto que influye en la reducción el riesgo de enfermedades coronarias, un programa de ejercicios con paseos de 30-60 minutos/día, pueden disminuir la presión arterial en forma significativa.
- ✓ El mejor tratamiento para las enfermedades cardiovasculares (ECV) es la prevención. Existen varios factores de riesgo que aumentan su probabilidad de tener un accidente cerebrovascular como son la presión arterial alta, enfermedades o problemas cardiacos, diabetes, colesterol y fumar, ponerlos bajo control y continuar controlándolos reducirá en gran medida sus probabilidades de sufrir un ataque cerebral o padecer una enfermedad cardiovascular (ECV).

- ✓ Los hombres tienen un riesgo mayor que las mujeres de sufrir un ataque al corazón. La diferencia entre los hombres y mujeres disminuye a medida que aumenta la edad. Pero después de los 65 años de edad, el riesgo cardiovascular es aproximadamente igual en hombres y mujeres.

### **Tipos de enfermedades cardiovasculares (ECV)**

Existen dos tipos de enfermedades cardiovasculares (ECV):

- ✓ El primero es la enfermedad arterial coronaria, que se presenta cuando los vasos sanguíneos que suministran oxígeno y sangre al corazón se inflaman y limitan el flujo sanguíneo.
- ✓ El segundo tipo es la enfermedad arterial periférica, en la que la obstrucción se da en las arterias de las piernas o en las que llevan la sangre al cerebro.

### **Principales Factores de riesgo**

La mala alimentación, el alcohol, el tabaquismo, el sedentarismo, el sobrepeso, y una serie de determinantes subyacentes de las enfermedades crónicas, es decir, "las causas de las causas", que son un reflejo de las principales fuerzas que rigen los cambios sociales, económicos y culturales: la globalización, la urbanización y el envejecimiento de la población, la pobreza, el estrés y los factores hereditarios.

La problemática de estas enfermedades radica en la poca o nula integración en programas de atención primaria para la detección precoz y el tratamiento temprano de personas expuestas a factores de riesgo; estas poblaciones de bajos y medianos ingresos

aquejados de ECV y de otras enfermedades no transmisibles tienen un menor acceso a servicios de asistencia sanitaria eficientes y equitativos que respondan a sus necesidades.

### **Las principales enfermedades cardiovasculares (ECV)**

#### ✓ **Hipertensión arterial (Presión alta)**

La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanta más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

#### **Causas**

Aunque todavía no se conocen las causas específicas que provocan la hipertensión arterial, sí se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. Conviene separar aquellos relacionados con la herencia genética, el sexo, la edad y la raza, y por tanto poco modificables, de aquellos otros que se podrían cambiar al variar los hábitos y el ambiente en el que viven las personas, como la obesidad, la sensibilidad al sodio, el consumo excesivo de alcohol, el uso de ciertos fármacos y un estilo de vida muy sedentario.

#### ✓ **Cardiopatía coronaria (infarto de miocardio)**

Es un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Esta enfermedad también se denomina arteriopatía coronaria. Es



causada por la acumulación de placa en las arterias que van al corazón. Esto también se puede llamar endurecimiento de las arterias (arterioesclerosis).

### **Causas**

El material graso y otras sustancias forman una acumulación de placa en las paredes de las arterias coronarias. Dichas arterias llevan sangre y oxígeno al corazón, esta acumulación provoca que las arterias se estrechen, como resultado, el flujo de sangre al corazón puede disminuir o detenerse.

### ✓ **Enfermedad cerebrovascular (apoplejía)**

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se interrumpe o se reduce, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes. Las células cerebrales comienzan a morir en minutos.

### **Causas**

Existen dos causas principales de accidente cerebrovascular: una arteria bloqueada (accidente cerebrovascular isquémico) o filtración o ruptura de un vaso sanguíneo (accidente cerebrovascular hemorrágico). Algunas personas pueden tener solo una interrupción temporal del flujo sanguíneo al cerebro, conocida como un ataque isquémico transitorio (AIT), que no causa síntomas duraderos.

### ✓ **Enfermedad vascular periférica**

Es un trastorno de la circulación lento y progresivo. Incluye todas las enfermedades en cualquiera de los vasos sanguíneos fuera del corazón y las enfermedades de los vasos

linfáticos (las arterias, las venas o los vasos linfáticos). Los órganos que reciben el suministro de sangre a través de estos vasos, como el cerebro, el corazón y las piernas, pueden no recibir el flujo sanguíneo adecuado para su funcionamiento normal.

### **Causas**

La causa más común es la aterosclerosis (acumulación de placa en el interior de las paredes de las arterias), Otras causas incluyen traumatismos en los brazos o en las piernas, irregularidades en la anatomía de los músculos o ligamentos o infecciones. Generalmente, las personas con enfermedad coronaria (las coronarias son las arterias que suministran sangre al corazón) también padecen de enfermedad vascular periférica.

### ✓ **Insuficiencia cardíaca**

Es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente. Esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo.

### **Causas**

La insuficiencia cardíaca casi siempre es una afección prolongada (crónica), pero se puede presentar repentinamente. Puede ser causada por muchos problemas diferentes del corazón. La enfermedad puede afectar únicamente el lado derecho o el lado izquierdo del corazón. Más frecuentemente, ambos lados del corazón resultan comprometidos.

### ✓ **Cardiopatía reumática**

Es una afección que causa daño permanente en las válvulas del corazón. La enfermedad cardíaca reumática aparece después de la fiebre reumática. La fiebre reumática es la respuesta del cuerpo a una infección de garganta o amígdalas por estreptococos.

#### **Causas**

Se debe a la fiebre reumática. La fiebre reumática es una complicación de una infección por estreptococos que no se trató o se trató de manera insuficiente.

### ✓ **Cardiopatía congénita**

Es un problema con la estructura y el funcionamiento del corazón presente al nacer.

#### **Causas**

Puede describir muchos problemas diferentes que afectan al corazón. Este es el tipo de anomalía congénita más común. La CC causa más muertes en el primer año de vida que cualquier otro defecto de nacimiento.

### ✓ **Miocardiópatías**

Es una enfermedad del músculo cardíaco que dificulta que el corazón bombee sangre al resto del cuerpo. La miocardiopatía puede derivar en una insuficiencia cardíaca. Los principales tipos de miocardiopatía incluyen la miocardiopatía dilatada, hipertrófica y restrictiva.

## **Causas**

A menudo, se desconoce la causa de las miocardiopatías. En algunas personas, sin embargo, es el resultado de otra enfermedad (adquirida) o la transmite un progenitor (heredada).

## **¿Cuáles son los signos de alarma?**

Algunas enfermedades cardiovasculares (ECV) no generan síntomas en los pacientes, pero cuando la obstrucción de las arterias es muy grave aparecen dolores en el pecho, fatigas desproporcionadas, desmayos, taquicardia, dolores, calambres y entumecimiento de las piernas, úlceras en los pies que no cicatrizan, cambios en el color de la piel y falta de aire.

## **Contexto internacional**

Las enfermedades Cardiovasculares (ECV) son una de las mayores causas de mortalidad en todo el mundo, se calcula que en 2015 murieron por esta causa 17,7 millones de personas, lo cual representa un 31% de todas las muertes registradas en el mundo. De estas muertes, 7,4 millones se debieron a la cardiopatía coronaria o isquémica, y 6,7 millones a los Accidentes cerebrovasculares (ACV); más de tres cuartas partes de las defunciones por Enfermedades cardiovasculares (ECV) se producen en los países de ingresos bajos y medios. De los 17 millones de muertes de personas menores de 70 años atribuibles a enfermedades no transmisibles, un 82% corresponden a los países de ingresos bajos y medios.

El aumento en la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares (ECV) de los últimos años, junto con las proyecciones de mortalidad para las próximas décadas, supone un argumento irrefutable y urgente de implementar intervenciones bien planificadas para controlar la pandemia de enfermedades cardiovasculares (ECV), especialmente en los países económicamente más deprimidos. La combinación de factores de comportamiento, sociales, medioambientales, biológicos y relacionados con sistemas de salud que contribuyen al desarrollo de las enfermedades cardiovasculares (ECV) requiere una estrategia multisectorial que promueva estilos de vida saludables, reduzca los factores de riesgo cardiovascular y disminuya la mortalidad y la morbilidad a través de servicios sanitarios de calidad.

La OMS elaboró un marco mundial de vigilancia, para realizar un seguimiento mundial de los avances en la prevención y el control de los principales factores de riesgo y las enfermedades no transmisibles dentro de las cuales tenemos las enfermedades cardiovasculares (ECV), donde menciona su objetivo principal que es combatir la mortalidad causada a nivel mundial por este tipo de enfermedades no transmisibles, implementando la adopción de medidas contra los principales factores de riesgo de Enfermedades no transmisibles (ENT) y fortaleciendo la respuesta de los sistemas nacionales de salud, planteándose una meta para reducir en un 25% la mortalidad a causa de estas enfermedades meta que se espera tener para el 2025, la cual fue adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en mayo de 2012.

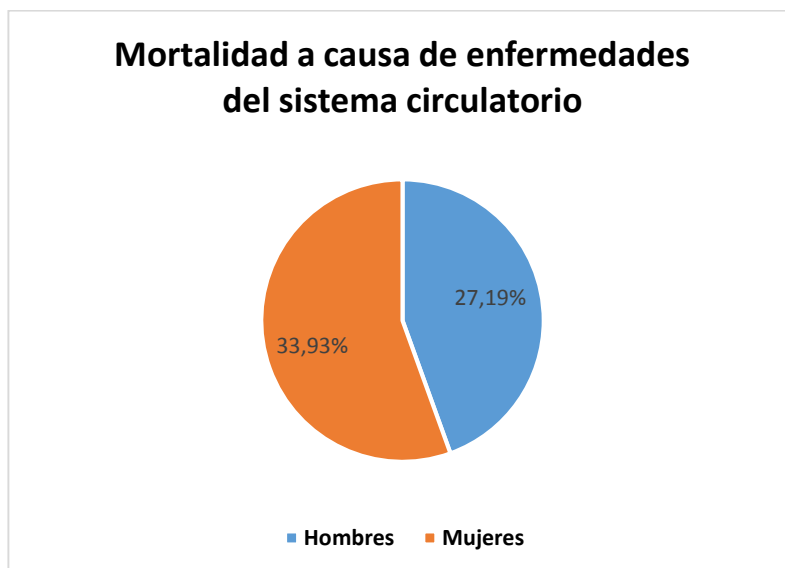
### **Contexto en Colombia**

De acuerdo con las cifras del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (Dane), de las 242.609 muertes ocurridas en el país en 2019, 38.475 fueron por enfermedades

isquémicas del corazón y 15.543 por enfermedades cerebrovasculares, siendo las enfermedades cardiovasculares (ECV) la causa de muerte más frecuente en Colombia.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) se encuentran dentro de la diez primeras causas de mortalidad en el país, actualmente en Colombia según el Análisis de Situación de Salud 2019 (ASIS) como primera causa de mortalidad se registraron las enfermedades del sistema circulatorio tanto en hombres como en mujeres provocando el 27,19% y 33,93% de muertes respectivamente.

**Figura 3.** Análisis de mortalidad a causa de las enfermedades del sistema circulatorio tanto en hombres como en mujeres, donde se logra identificar el porcentaje con mayor incidencia en la población de mujeres.



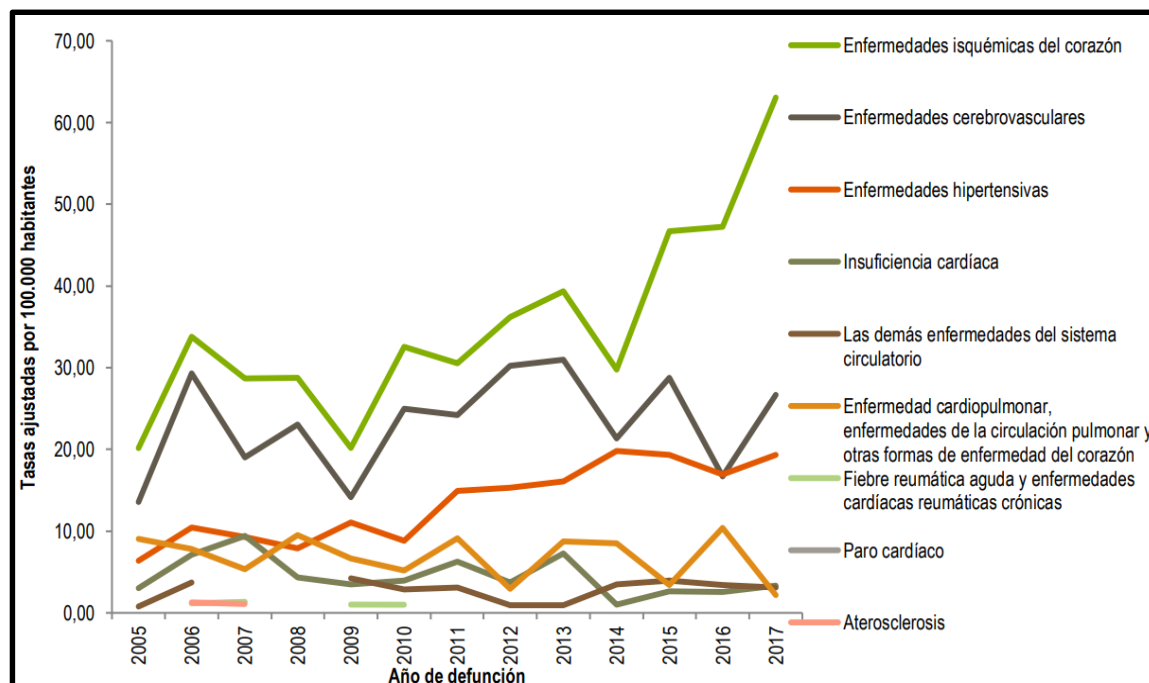
*Fuente: ASIS Del Departamento (2019)*

## Contexto en el Departamento

En el Putumayo, departamento elegido para el análisis de la información. Estas enfermedades representan la segunda causa de mortalidad con una tasa del 125.14 por 100.000 habitantes entre el año 2005 - 2017 según el ASIS en el 2019 y se lista como priorización, teniendo en cuenta los hallazgos y las similitudes en tasa con respecto al indicador Nacional.

En el informe encontramos que las tasas más altas la ocupan las enfermedades isquémicas del corazón con 72,37 muertes, seguida de las enfermedades cerebrovasculares con 21,66 muertes y en tercer lugar las enfermedades hipertensivas, con unas 19,14 muertes.

**Figura 4.** Tasa de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en del Departamento del Putumayo, 2005 – 2017.



Fuente: ASIS Del Departamento (2019)

**Identificar y ubicar esa problemática dentro de los objetivos de desarrollo sostenible que aplique según el consenso del grupo**

En Colombia mediante el Documento CONPES 3918 se establece la estrategia para la implementación de los ODS, en donde se analizan los 232 indicadores globales, se adoptan 160 de estos indicadores a nivel nacional, 85 de las 147 metas y al Ministerio de Salud y de la Protección Social prioriza un total de 54 indicadores a reportar.

Para el Departamento de Putumayo es necesario proyectar sus esfuerzos, recursos económicos, recursos humanos y sus alianzas estrategias tendientes alcanzar sus objetivos establecidos en el ASIS análisis de situación en salud Departamental, en concordancia con los Objetivos de Desarrollo sostenible ODS pactados por la ONU.

De acuerdo a la problemática identificada en el Departamento, las enfermedades no transmisibles son las de mayor incidencia de mortalidad en la población, logrando identificar las enfermedades cardiovasculares (ECV) como un problema de salud pública, por lo cual es necesario crear estrategias u objetivos para garantizar la salud de la población, dentro de los 17 objetivos de Desarrollo Sostenible, planteados en busca de la solución de los problemas de salud pública, podemos identificar “El objetivo 3: Salud y bienestar”.

**El objetivo 3: Salud y bienestar**

**Buena salud**

“Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible.” (ONU).



Con el cual se busca reducir los factores de riesgo y prevenir las enfermedades, garantizando la salud de la población de manera equitativa y de mejor calidad, teniendo en cuenta la participación intersectorial y comunitaria, implementando estrategias, alianzas intersectoriales, recursos económicos y humanos, sin dejar a nadie atrás, a pesar de las dificultades geográficas o el acceso a los diferentes servicios.

Este objetivo es de vital importancia para dar solución a la problemática que presenta el Departamento, dentro de cual se pretende concientizar a la población sobre cada uno de los factores de riesgo como es la mala alimentación, la inactividad física, la obesidad, el sobrepeso, el tabaquismo y la inasistencia medica que puede darse por el difícil acceso a la población, por falta de recursos para llegar hasta un centro médico, por el difícil acceso y cobertura a los diferentes servicios de salud, de igual manera con este objetivo, el cual busca que haya participación de todos los sectores, se puede lograr realizar la promoción y prevención de las enfermedades, buscando soluciones para cada una de estas dificultades y problemas que presenta la población, ya sea al momento de requerir un servicio de salud o a la hora de implementar hábitos de vida saludable, los cuales reducen considerablemente las enfermedades cardiovasculares (ECV); con la participación comunitaria e intersectorial que plantea este objetivo, se lograría trabajar por un bien en común que es garantizar la salud de la población y satisfacer sus necesidades.

## **Identificar dentro de los determinantes sociales de la salud, cual es el impacto de estos en la problemática de salud seleccionada**

En el Departamento del Putumayo las enfermedades cardiovasculares (ECV), son la segunda causa de mortalidad en la población, donde cada uno de los determinantes sociales intervienen en el incremento de los factores de riesgo de estas enfermedades cardiacas, por lo cual es necesario la intervención de cada uno de los sectores, para lograr mitigar y prevenir la enfermedad, pero si bien es cierto este Departamento carece de intervención y participación de sus gobernantes, por lo cual se hace difícil la atención de la necesidades de la población en su totalidad.

### **Determinantes sociales de la salud**

- ✓ La Pobreza afecta considerablemente a la población en materia de salud, la falta de recursos provoca la mala alimentación y la falta de atención médica, generando malos hábitos alimenticios y la inasistencia médica, elevando así factores de riesgo frente a las enfermedades cardiacas.
- ✓ La desigualdad socioeconómica en el Departamento afecta de manera significativa la salud de la población, dado que los recursos económicos no están distribuidos de manera equitativa y de nota la falta de cobertura y acceso a los servicios básicos.
- ✓ La falta de oportunidad laboral en la población deteriora la salud e incrementa los factores de riesgo frente a las enfermedades cardiovasculares (ECV), al no tener recursos económicos.

- ✓ El conflicto armado en el Departamento, desencadena graves problemas de salud en la población, se presenta el desplazamiento forzado y la falta de atención de enfermedades, también es importante mencionar que, gracias al conflicto armado, hay zonas de difícil acceso y muchas veces el personal médico no puede brindar la atención adecuada y oportuna, además las actividades de promoción y prevención frente a los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares (ECV), que realiza el personal sanitario solo les llega a unos pocos.
- ✓ El Departamento de Putumayo carece de vías en buen estado, por lo tanto, se dificulta el traslado a los diferentes centros hospitalarios, la atención de los pacientes no se da de manera oportuna prolongando la agonía, y el deterioro de su salud de los pacientes.
- ✓ El Departamento está altamente afectado por el nivel de pobreza, la mayoría de las canastas familiares no se ven abastecidas con frutas, verduras, y alimentos que les permita a las familias llevar una buena alimentación, por ende, existirá mayor riesgo de padecer enfermedades.

#### **Determinantes sociodemográficos y muerte súbita cardiovascular (ECV)**

- ✓ El Departamento del Putumayo tiene una tasa alta de mortalidad cardiovascular (ECV), dentro de los factores determinantes de las enfermedades cardiovasculares (ECV), tenemos la edad avanzada, que acuerdo al ASIS del Departamento se registra un incremento poblacional, debido a la alta movilidad y el retorno de los migrantes, causando considerables dificultades en el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades, además

la asistencia de estos pacientes presentan múltiples diferencias y contratiempos con respecto a los pacientes de menor edad, por lo que el manejo de ellos es más complejo, debido a la presencia de otras patologías u otros factores de riesgo asociados con la edad.

- ✓ El sexo se considera otro factor determinante dentro de esta población, que afecta de manera considerablemente a hombres y mujeres, aunque la esperanza de vida tiende a ser más alta en las mujeres que en los hombres, de acuerdo al ASIS del Departamento, podemos evidenciar que las enfermedades isquémicas del corazón, afectan más al género masculino, en las enfermedades cerebrovasculares, se puede observar que es más alta en el femenino, en cambio el género masculino presenta una tendencia al decremento de muertes y las enfermedades hipertensivas afectan más al género femenino que al género masculino.
- ✓ La raza y la etnia se encuentran dentro de los determinantes o factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular (ECV), puesto que numerosos estudios apuntan que personas de raza negra tienen más probabilidad de padecer estas enfermedades, de igual manera la etnia, ya que se pueden presentar estos padecimientos a causa de la genética de las personas o como consecuencia de las costumbres alimentarias y estilos de vida que ellos llevan, en el Departamento del Putumayo existe la presencia de varios grupos étnicos como son: Indígenas, Afrocolombianos y los Colonos siendo este grupo el de mayor proporción con 76.32% seguido de los indígenas con 16.29%, Afrocolombianos con 4.8% y por último en menor proporción los Raizales con 0.04%.
- ✓ La obesidad es un factor de riesgo mayor de enfermedades cardiovasculares (ECV), además de considerarse como un problema de salud pública, es importante mencionar que se debe

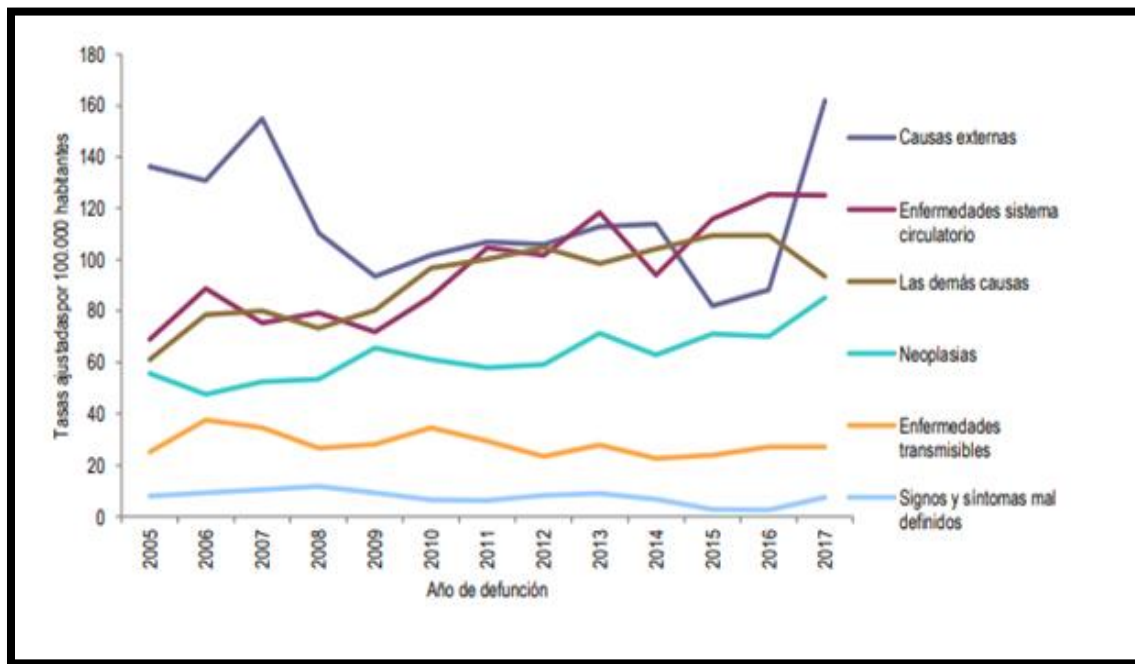
a los malos hábitos alimenticios y a la falta de actividad física, en el Departamento del Putumayo la prevalencia de obesidad en hombres de 18 a 64 años es de 50 personas por cada 100 habitantes, en cambio en las mujeres de 15 a 49 años el Departamento no reporta datos.

- ✓ El tabaquismo, el consumo de alcohol y sustancias alucinógenas, pueden provocar el aumento de los factores de riesgo y la aparición de las enfermedades cardiovasculares (ECV) y el Departamento no está exento de este problema.
- ✓ La posición socioeconómica en el Departamento no es buena, ya que presenta una tasa alta de pobreza y desigualdad económica, permitiendo la prevalencia de enfermedades y padecimientos cardiacos.

### **Identificación de la población afectada por la problemática**

Conforme a la problemática identificada en el Departamento de Putumayo la cual fue **“Enfermedades no transmisibles – Enfermedades Cardiovasculares (ECV)”** y basándonos a los datos suministrados en el Análisis de Situación en Salud del Departamento, en el cual manifiesta: “...en segundo lugar está el sistema circulatorio con una tasa de 125,14 por 100.000 habitantes, que comparada con el años atrás, se evidencia un incremento progresivo a partir del año 2011, aunque frente a 2016 tuvo una mínima disminución en 0,29 lo cual no es tan significativa...” (ASIS Putumayo, 2019).

**Figura 5.** Tasa de mortalidad ajustada en la población general del Departamento, 2005-2017, donde se logra identificar como segunda causa de mortalidad las enfermedades del sistema circulatorio.



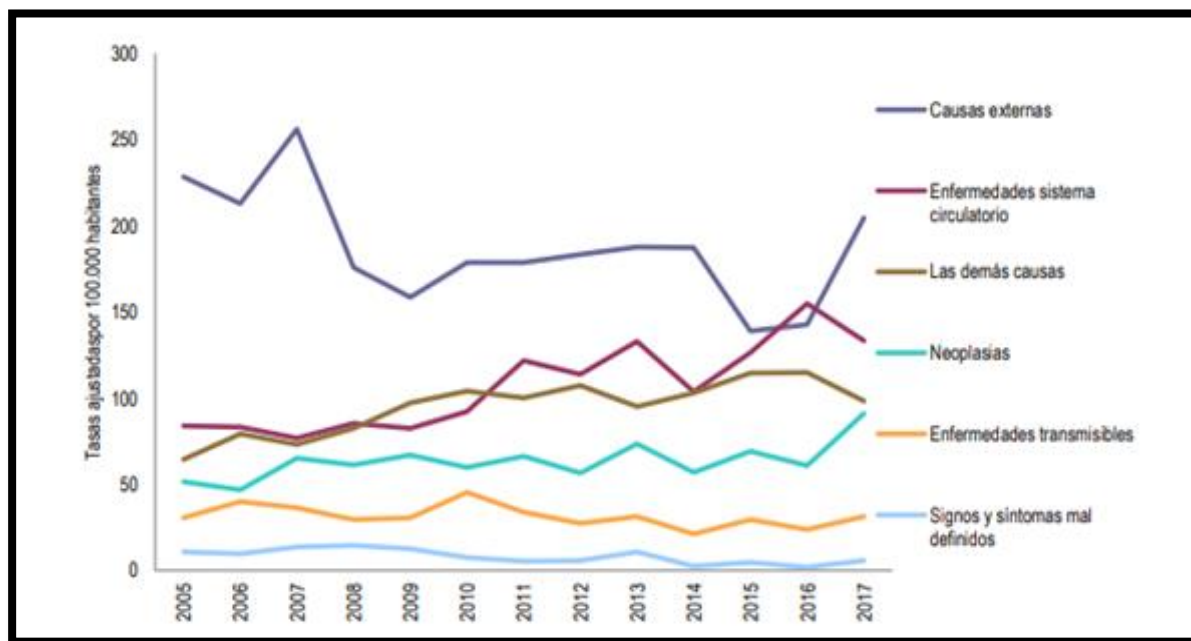
Fuente: ASIS Del Departamento (2019)

Con la información anterior podemos establecer una población específica en búsqueda de proyectar diferentes estrategias que nos permitan intervenir mitigar o eliminar las tasas de mortalidad en la población, por lo cual procedemos a analizar la información en primer lugar por grupo de género de la siguiente manera:

**Tasas ajustadas por grandes causas en hombres:** “Como segunda causa de mortalidad está el sistema circulatorio con una tasa de 133,07 por 100.000 habitantes con tendencia a la disminución con respecto al año anterior y en tercer lugar se encuentra las demás causas con

98,18 por 100.000 habitantes, en esta última se observa una disminución favorable desde el año 2014 hasta el 2017.” (ASIS Putumayo, 2019).

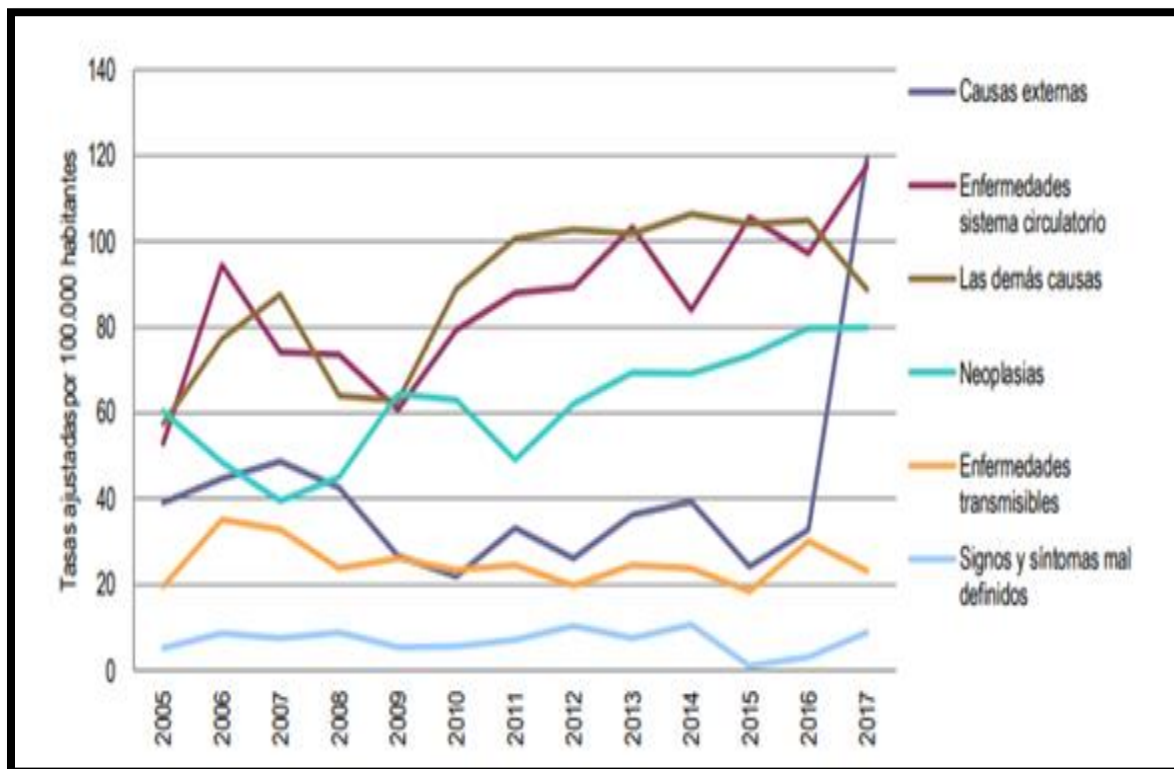
**Figura 6.** Tasa de mortalidad ajustada en hombres del Departamento del Putumayo, 2005-2017, donde se logra identificar como segunda causa de mortalidad las enfermedades del sistema circulatorio



Fuente: ASIS Del Departamento (2019)

**Tasas ajustadas por grandes causas en mujeres:** “Podemos observar que la priorización es acorde al análisis general, en primer lugar, está la tasa de mortalidad ajustada del sistema circulatorio 119,46 por 100.000 habitantes, con una tendencia creciente inesperada comparada con los años anteriores...” (ASIS Putumayo, 2019).

**Figura 7.** Tasa de mortalidad ajustada en mujeres del Departamento del Putumayo, 2005-2017, donde se logra identificar como segunda causa de mortalidad las enfermedades del sistema circulatorio.



Fuente: ASIS Del Departamento (2019)

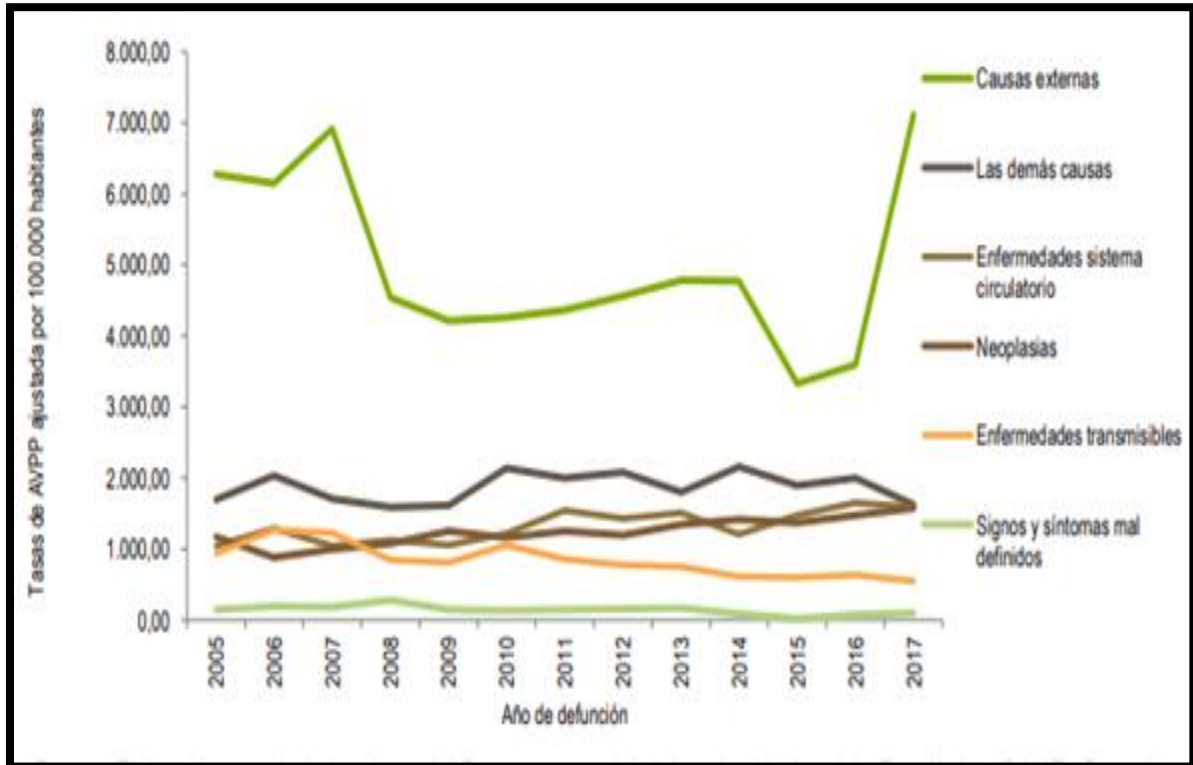
Teniendo en cuenta los datos anteriormente relacionados podemos observar un comportamiento de indicadores muy similares conforme a género, mostrando una leve disminución en hombres, pero un incremento acelerado en mujeres, situación que puede dar una priorización para el género femenino en el Departamento.



Continuando con la identificación de la población, podemos tener en cuenta el indicador de años potencialmente perdidos, el cual manifiesta:

**Tasa de AVPP ajustados y años de Vida Potencialmente Perdidos:** “En cuanto a las enfermedades del sistema circulatorio por su parte tiene una disminución menor con una tasa ajustada de 1585,65 AVPP por cada 100.000 personas comparadas con el año 2016; cabe resaltar que, aunque hubo aumentos en las tasas se conserva la priorización del año inmediatamente anterior” (ASIS Putumayo, 2019).

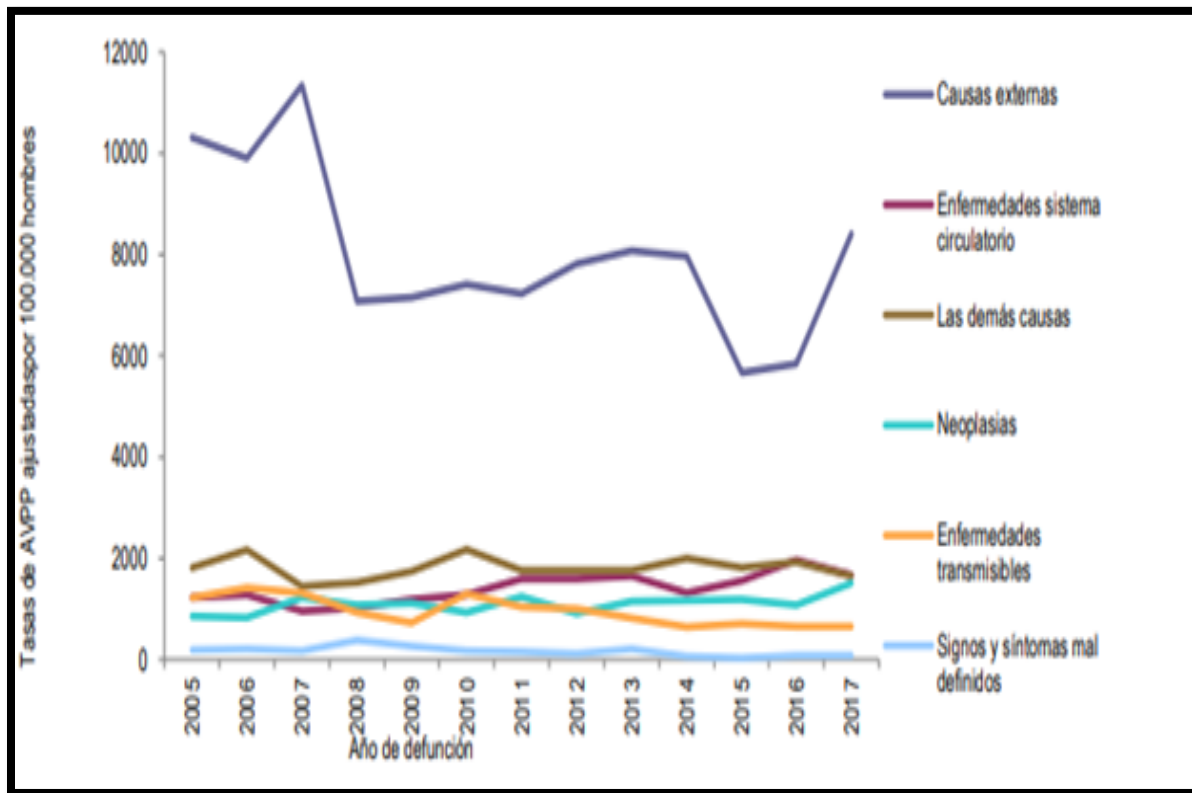
**Figura 8.** Tasa ajustada de años potencialmente perdidos por enfermedades del sistema circulatorio en el Departamento del Putumayo, 2005-2017.



Fuente: ASIS Del Departamento (2019)

**Tasa de AVPP ajustados y años de Vida Potencialmente Perdidos en hombres:** “En segundo lugar esta las enfermedades del sistema circulatorio con una tasa ajustada para el 2017 de 1.656,24 AVPP por 100.000 habitantes donde se observa una disminución comparado con el años anterior, siendo el 2016 el más alto de los años analizados y en tercer lugar encontramos las demás causas con una tasa ajustada para el 2017 de 1.640,28 de AVVPP por 100.000 habitantes que comparada con el años 2016 hay un decremento progresivo desde el 2014, aunque ha tenidos algunos picos en los años 2006 y 2010.” (ASIS Putumayo, 2019)

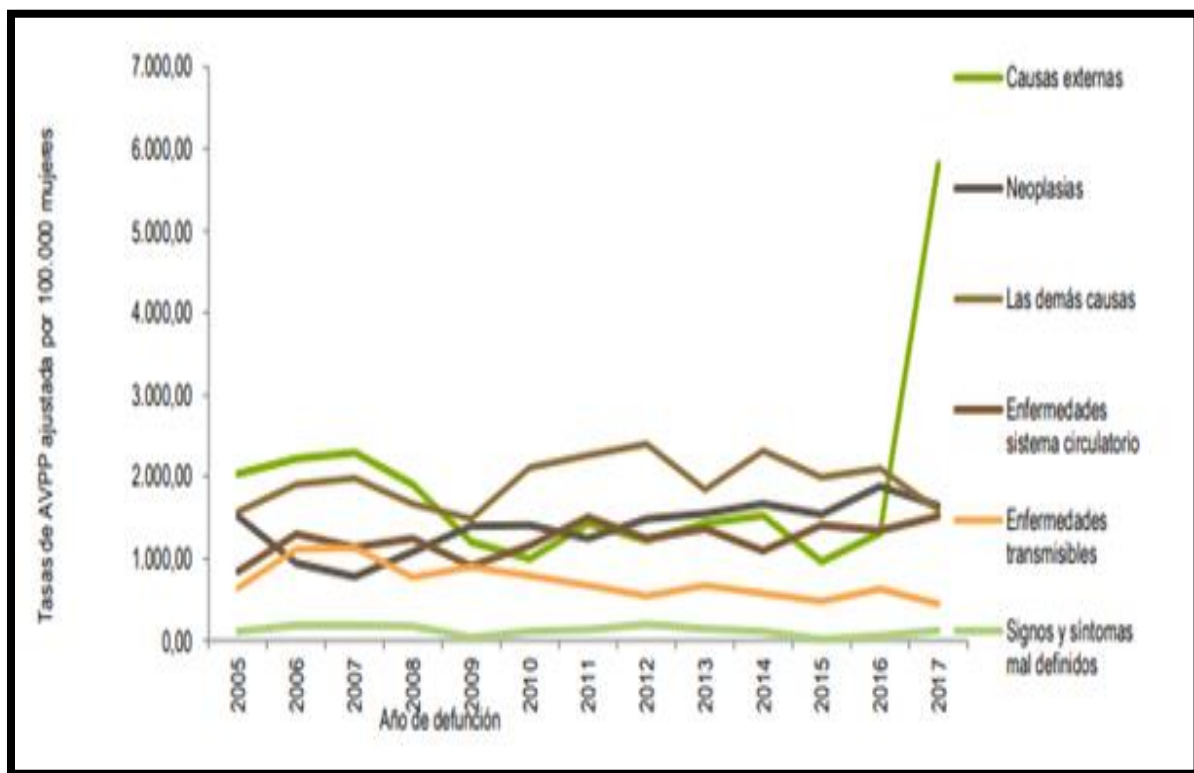
**Figura 9.** Tasa ajustada de años potencialmente perdidos-AVPP en hombres en el Departamento del Putumayo, 2005-2017.



Fuente: ASIS Del Departamento (2019)

**Tasa de AVPP ajustados y años de Vida Potencialmente Perdidos en mujeres:** “En cuarto lugar se encuentra las enfermedades del sistema circulatorio con una tasa ajustada para el 2017 de 1.517,58 por 100.000 habitantes, el cual presenta un aumento progresivo durante los años analizados siendo el 2017 la tasa más alta.” (ASIS Putumayo, 2019).

**Figura 10.** Tasa ajustada de años potencialmente perdidos- AVPP en mujeres en el Departamento del Putumayo, 2005-2017.

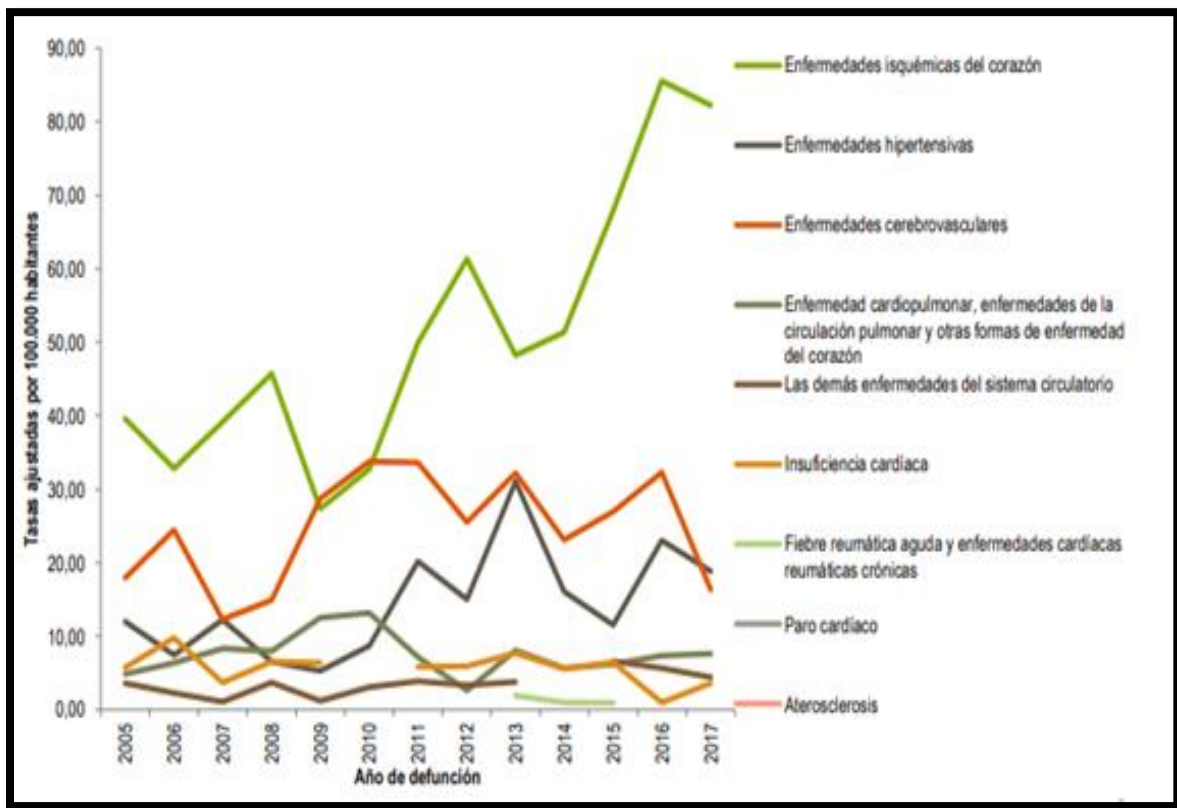


Fuente: ASIS Del Departamento (2019)

Para finalizar en cuanto a la identificación de la población respecto a la problemática establecida, podemos tener en cuenta la **mortalidad específica por subgrupo**, en donde en la

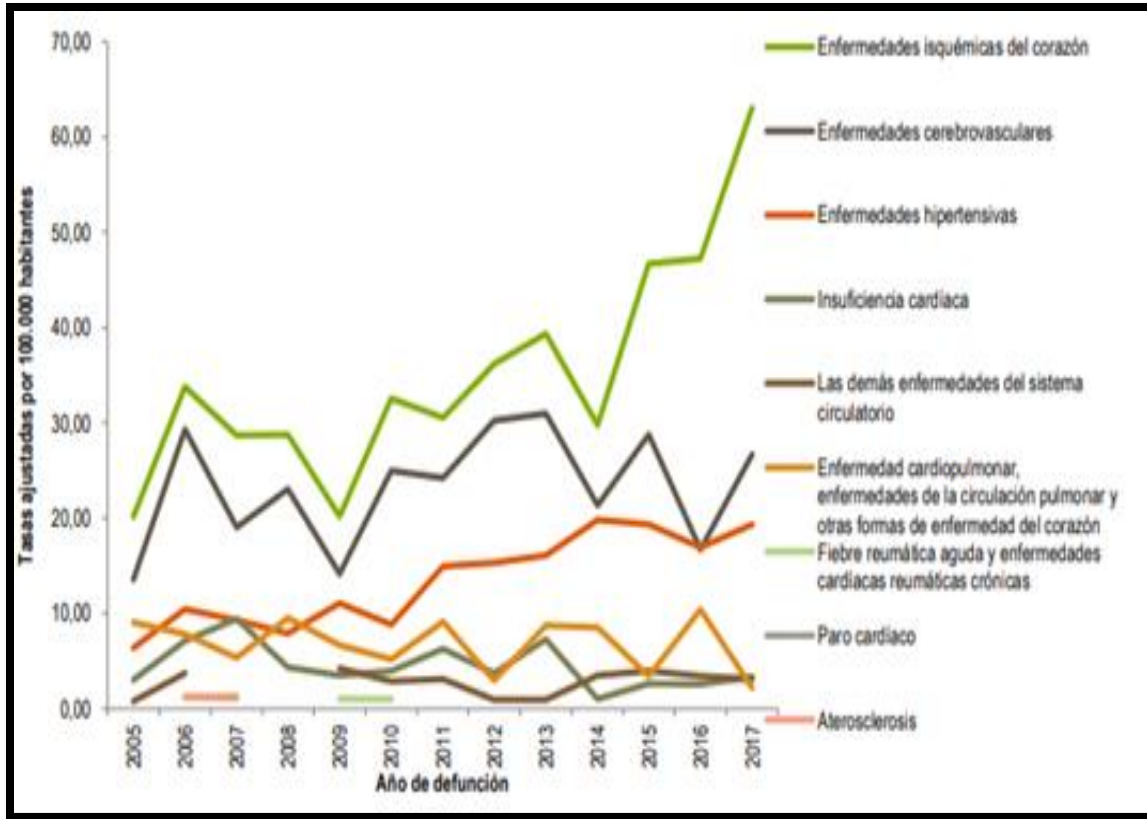
Tasa ajustada de muertes por enfermedades del sistema circulatorio podemos analizar las siguientes tablas por edades en el ASIS Putumayo:

**Figura 11.** Tasa de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en hombres del Departamento del Putumayo, 2005-2017, donde podemos identificar que las enfermedades isquémicas del corazón se encuentran en el primer lugar.



Fuente: ASIS Del Departamento (2019)

**Figura 12.** Tasa de mortalidad ajustada por edad para las enfermedades del sistema circulatorio en mujeres del Departamento del Putumayo, 2005- 2017, donde podemos identificar que las enfermedades isquémicas del corazón se encuentran en el primer lugar.



Fuente: ASIS Del Departamento 2019

Con los datos antes suministrados podemos definir que tanto la población de hombres y mujeres deben tenerse en cuenta para proponer las diferentes propuestas a establecerse por el grupo, especialmente de edades entre los 30 y 70 años según lo analizado en las dos últimas gráficas, sin dejar de lado la intervención en los menores de edad, suponemos que una cultura de vida saludable debe darse desde temprana edad.

**Detalle sobre los actores involucrados para participar en la propuesta de intervención, describir su responsabilidad a nivel general y el alcance dentro de la propuesta**

Es de vital importancia destacar la norma de la Ley Estatutaria 1751 de 2015, la cual regula el derecho fundamental a la Salud, basada en principios y elementos esenciales que son los encargados de impactar en la prestación de los diferentes servicios de salud, con el fin de asegurar la atención de la población, con respecto a lo anterior, la salud es un derecho fundamental y por ende se debe crear políticas y programas de salud, para solventar las necesidades y cumplir con las expectativas de la población de manera equitativa y oportuna, para que esto se cumpla es esencial la participación de los diferentes sectores del Sistema de Salud, los cuales deben trabajar en pro de la salud de la población, garantizando los resultados esperados con cada una de las medidas adoptadas.

**En esta propuesta de intervención los actores involucrados son:**

- ✓ En primera instancia se encuentra nuestro grupo de trabajo conformado por; Luz Dary Báez Solano, Yeine Ascanio, Dayany Ortega Diaz y Carlos Andrés Arias estudiantes UNAD- Diplomado en Salud Pública, nuestro propósito principal es apoyar a todos los sectores del sistema de salud, como lo son: Secretaria de Salud, alcaldías, Instituciones prestadoras de salud, EPS, personal sanitario y comunidad en general, en la priorización todas las acciones de promoción, prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (ECV) en sus planes de salud, acciones que van encaminadas a reducir y mitigar los factores de riesgo, implementar estrategias en su plan de trabajo, con el fin de promover buenos hábitos de vida saludable en la población, como también la detección precoz de la enfermedad; el

alcance de esta propuesta es contribuir , controlar y evitar la mortalidad a causa de las enfermedades cardiovasculares (ECV), mediante la creación y ejecución de actividades que buscan detener la propagación de estas enfermedades en el Departamento del Putumayo.

- ✓ La secretaria de Salud representa un papel muy importante, ya que es la encargada de dirigir y orientar la formulación de programas, planes, y políticas, para el desarrollo del sistema Departamental de salud, con el fin de garantizar la prestación de los servicios de salud, de manera oportuna y de calidad a la población; el alcance dentro de esta propuesta es promover el control, la vigilancia y la participación ciudadana en cada una de estas actividades propuestas, que buscan reducir la morbilidad y mortalidad a causa de estas enfermedades cardiovasculares (ECV), además se encargará de supervisar el origen y uso de los recursos mediante la administración del Fondo Seccional de Salud.
- ✓ Las alcaldías tienen como responsabilidad desarrollar y dar cumplimiento al Plan de Atención Básica Municipal (PAB), en el cual se prioriza la promoción de salud, la prevención de la enfermedad, la vigilancia y el control de los factores de riesgo, con el propósito de mejorar la calidad de vida de la población, de igual manera se encarga garantizar el acceso y la afiliación para la prestación de los servicios de salud, bien sea a través del régimen contributivo o del régimen subsidiado; el alcance dentro de esta propuesta es poder contar con el apoyo económico, para poder realizar las actividades trabajando de manera conjunta con un mismo fin, reducir el riesgo y prevenir las enfermedades cardiovasculares (ECV).
- ✓ Las Instituciones prestadoras de salud (IPS), su responsabilidad es la prestación de los servicios de salud a los afiliados al sistema de salud dentro de las (EPS) o fuera de ella y las

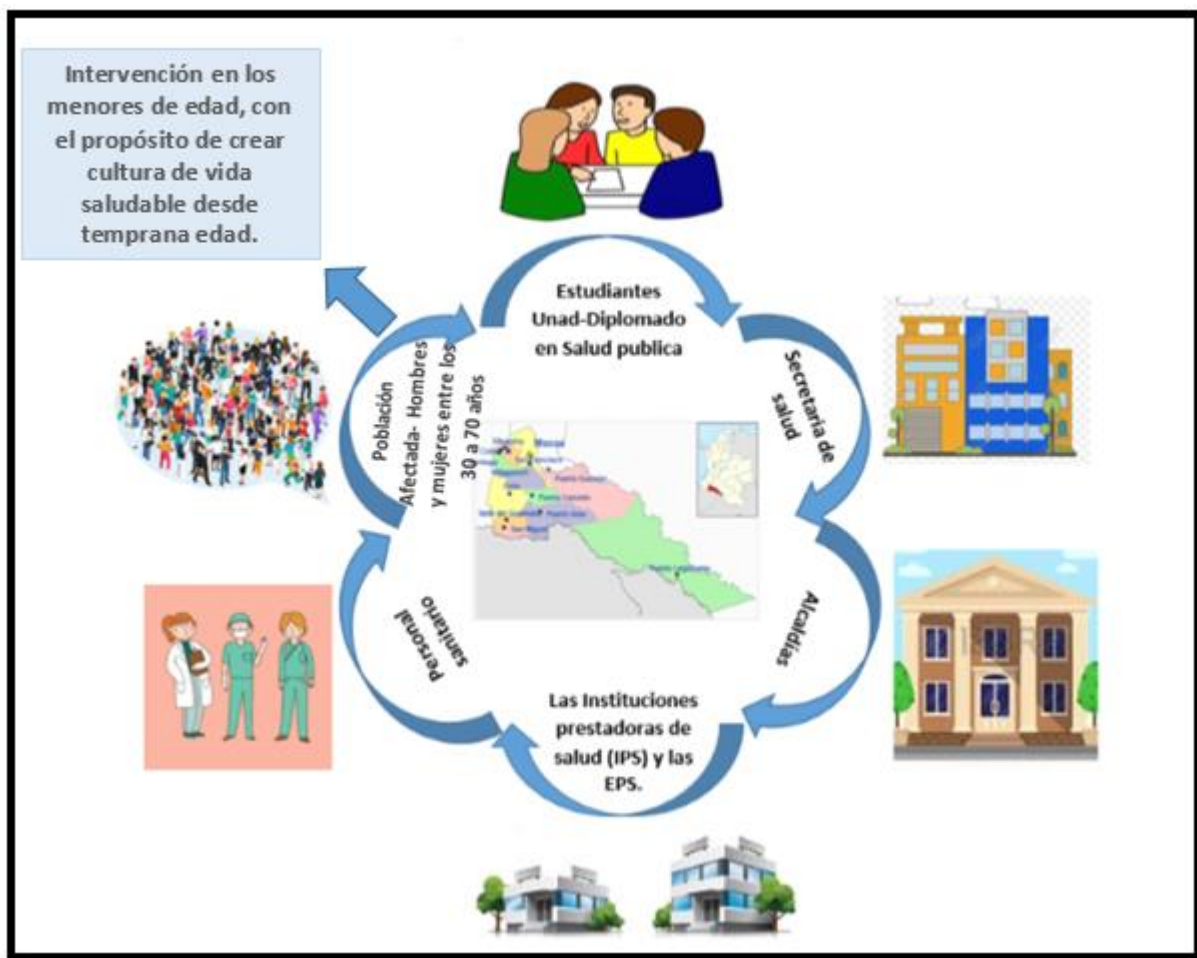
Entidades Promotoras de salud (EPS), tienen la responsabilidad de la afiliación de los usuarios y la prestación de los servicios a sus afiliados del Plan Obligatorio de la Seguridad (POS); el alcance que tienen estas instituciones o entidades dentro de esta propuesta de intervención, es garantizar el derecho a la salud mediante la vinculación y ejecución de las actividades y acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

- ✓ El personal sanitario, el rol de los profesionales de la salud se materializa en el equipo de salud con una orientación colectiva y comunitaria, su responsabilidad va dirigida a la asistencia sanitaria mediante un modelo de atención integral, bajo los principios de ética profesional, dentro de sus funciones de promoción, prevención, curación y rehabilitación de los pacientes; el alcance dentro de esta propuesta es participar y trabajar en equipo en cada una de estas actividades propuestas, con el propósito de brindar seguridad, educación y bienestar en la salud de la comunidad.
- ✓ Población afectada hombres y mujeres entre las edades de 30 a 70 años, esta población tiene la responsabilidad participar en la planificación y ejecución de los programas de promoción y prevención de la enfermedad; el alcance dentro de esta propuesta es fomentar la autorresponsabilidad y el autocuidado mediante la participación, concientización y el aseguramiento de los servicios de salud, ya que se encuentran según las estadísticas del ASIS del Departamento, como la población más propensa a desencadenar enfermedades cardiovasculares (ECV); de la participación de esta población depende que se obtenga el efecto deseado con esta propuesta, ya que estas actividades buscan alcanzar un mejor nivel de salud, evitando la aparición y propagación de estas enfermedades el Departamento, de igual manera creemos que es importante involucrar a los menores de



edad, con el fin de crear conciencia sobre la importancia de la implementación de buenos hábitos de vida saludable evitando enfermedades en la edad adulta.

**Figura 13.** Actores involucrados en la propuesta de intervención, donde podemos identificar de manera organizada como se van a integrar cada entidad e institución al momento de participar y ejecutar las actividades.



*Fuente: Construcción propia.*

## **La metodología y actividades que se realizarán como propuesta para intervenir el problema de salud del departamento**

Las actividades de promoción y prevención son el proceso para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma, mediante la intervención de los determinantes de la salud y la reducción de la inequidad. Esto se desarrolla fundamentalmente a través de los siguientes campos: formulación de política pública (Metodología de promoción y prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV)), creación de ambientes favorables a la salud (Actividades de promoción y prevención), fortalecimiento de la acción y participación comunitaria (Población), desarrollo de actitudes personales saludables y la reorientación de los servicios de salud; por sus características la promoción de la salud supone una acción intersectorial sólida que hace posible la movilización social requerida para la transformación de las condiciones de salud.

Para poder formular una metodología se deben seguir 5 pasos:

1. Estudio de evaluación de riesgos.
2. Estructura detallada de la metodología.
3. Conseguir la aprobación por los entes encargados.
4. Socialización y capacitación a los correspondientes.
5. Ejecución.

## **Propuesta de Intervención**

Promoción y prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV) en la población del departamento del Putumayo.

### **Actividades**

#### **1. Implementación de estilos de vida saludables**

Este programa surge como una estrategia que promueve hábitos de vida saludables y la cultura del autocuidado, adicionalmente con el objetivo de reducir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV). El programa enfoca sus acciones en el fomento de la actividad física, y alimentación saludable.

El programa tiene como pilar fundamental la educación y la pedagogía, busca sensibilizar a toda la comunidad sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, para mantener un bienestar físico, mental y social.

Las actividades de promoción y prevención en salud, se llevan a cabo en jornadas de trabajo que incluyen charlas, talleres y actividad física en instituciones educativas, hogares geriátricos, juntas de acción comunal, centros de atención a personas con discapacidad y a la comunidad en general.

#### **Objetivos del programa:**

- Crear hábitos de estilos de vida saludables en la población con el ánimo de disminuir el riesgo de adquirir enfermedades crónicas.

- Promover el conocimiento y la motivación en la adquisición de hábitos de vida saludables en la población en general.
- Fomentar la participación de la comunidad en el desarrollo de actividades grupales que conduzcan a la adquisición de estilos de vida saludable.
- Promover el uso del tiempo libre en actividades recreativas y deportivas que generen la disminución de factores de riesgo en salud.
- Disminuir los índices de Enfermedades Cardiovasculares (ECV) en el departamento, a través de estrategias que propicien el autocuidado en las personas que presentan mayores factores de riesgo.

### **Actividad Física**

- Programa de actividad física al aire libre, las cuales se propone realizar periódicamente, coordinadas con un monitor que se responsabilice de la actividad; pretendemos con esta actividad integrar a las comunidades en conjunto con la acción comunal, aquí pueden participar niños, jóvenes y adultos.
- Campeonato de microfútbol de mujeres y hombres, libre de alcohol, entre juntas de acción comunal.
- Trabajar en el mantenimiento de gimnasios de espacios libres con que cuentan los barrios, con el fin de conservarlos, de la misma manera sensibilizar a la comunidad sobre el uso adecuado.

- Impartir charlas sobre rutinas de ejercicios, hábitos de vida saludable, tiempo mínimo de actividad física, y brindar un acompañamiento permanente para a la comunidad, para motivar e incentivar la actividad física.
- Actividad Física para adultos mayores, se propone visitar los hogares geriátricos, para incluirlos en actividades físicas como aeróbicos, caminatas y olimpiadas de tejo.

### **Alimentación saludable**

- Es importante que aprendamos a alimentarnos correctamente desde edades tempranas las familias y los colegios son lugares esenciales para adquirir hábitos saludables.  
  
Desarrollaremos una campaña de alimentación sana y saludable donde incluiremos una encuesta inicial para medir el tipo de alimentación que reciben los estudiantes, con base en esta información desarrollaremos una serie de actividad lúdicas para enseñarles a alimentarse correctamente, dentro de estas actividades tendremos: un pictograma, carteleras con consejos alimenticios, se propone un almuerzo y/o descanso dirigido en alimentación, y al final una cartelera hecha por los estudiantes para medir lo aprendido.
- Una Campaña dirigida a los adultos se enfoca en enseñarles la manera correcta de alimentarse; tendremos unas jornadas de formación dinámicas donde enseñaremos a grandes grupos sociales incluyendo los centros geriátricos, estos últimos nos enfocaremos en las personas encargadas del suministro de la alimentación, los tips de alimentación, tales como: incluir diariamente en su alimentación frutas y verduras, limitar el uso de sal, cereales integrales, las legumbres se deben consumir cocidas, consumir frutos secos, más

pescado menos carnes rojas, los lácteos deben ser deslactosados, máximo 4 huevos por semana, evitar las bebidas con azúcar, bajo o nulo consumo de alcohol, es muy importante en las personas con enfermedades cardiovasculares (ECV), que la cocción de los alimentos sea al vapor, carnes rojas a la plancha, bajos en grasa, mínimo 5 comidas al día, e incluir ejercicio; incluiremos actividades lúdicas como crucigramas, sopa de letras, videos, dinámicas, folletos, carteles y una tutoría de cómo hacer una preparación.

## **2. Prevención y detección precoz de enfermedades cardiovasculares (ECV) a través de jornadas periódicas de salud.**

Los planes de intervención preventivos antes expuestos, son la primera línea para mejorar la calidad de vida y salud de las personas en el Departamento, pero para obtener una mejor efectividad en los objetivos propuestos tendientes a reducir la morbilidad y mortalidad en la población identificada, se hace necesario detectar o diagnosticar las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) de manera temprana, lo que permita a los diferentes actores responsables de la salud pública, disminuir la letalidad de la enfermedad, ya que facilita un tratamiento oportuno y con más probabilidad de éxito.

Para lograr alcanzar estas metas es necesario implementar campañas o jornadas de salud en donde se realicen chequeos médicos al grupo poblacional afectado, teniendo en cuenta que son las personas más propensas a sufrir las enfermedades cardiovasculares (ECV), como se puede observar en el ASIS 2019 del Departamento, el cual nos muestra los indicadores según el ciclo de vida, género o poblaciones vulnerables por el difícil acceso a los servicios de salud.

La estrategia se implementaría teniendo en cuenta que es necesario la participación de todos los actores responsables de la salud pública, ya que no se debe limitar a esperar que las personas se sientan enfermas para realizarse el chequeo médico, sino que se debe llevar el servicio hasta donde están las poblaciones, incentivando a las personas en participar de la jornada. Lo anterior representa una inversión de recursos económicos, humanos, tecnológicos y logísticos, por lo cual es importante la correcta coordinación y planeación de la estrategia.

Igualmente se debe tener en cuenta que estas campañas deben realizarse al menos una vez por cada trimestre del año, estableciendo los tipos de tratamientos que se aplicaran a cada paciente a los cuales se les detecte algún tipo de enfermedad, y el seguimiento que se debe realizar con el fin de constatar la eficacia del tratamiento farmacológico.

Dichas jornadas de salud deben ser priorizadas para los centros poblados más remotos, quienes por la geografía del Departamento, estatus socioeconómico y el difícil acceso a los servicios de salud, representan las poblaciones más vulnerables y quienes posiblemente son los más afectados por la enfermedad.

Igualmente se debe garantizar que las personas diagnosticadas reciban adecuadamente la dispensación de la formulas medicas entregadas, junto a las indicaciones de una correcta atención farmacéutica, lo que asegure la eficiencia de la estrategia.

**3. Mitigar los factores de riesgo de enfermedades las cardiovasculares (ECV), a través de campañas educativas contra el tabaquismo, la obesidad y la Diabetes (principales factores de riesgo).**

Existen muchas cosas que pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón, a esto se les llama factores de riesgo, algunos de ellos no se pueden controlar, pero hay muchos que sí, aprender sobre ellos puede minimizar el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV).

En esta actividad se contará con el apoyo de las diferentes entidades de salud, con el personal sanitario, las alcaldías y la participación activa de la comunidad, se realizarán charlas educativas y se hará la entrega de folletos en los cuales se informe sobre el riesgo que representa estos factores de riesgo en la salud, cuantos más factores de riesgo tenga una persona, mayores serán sus probabilidades de padecer una enfermedad del corazón.

En esta campaña se toma en cuenta los principales factores de riesgo como el tabaquismo, la obesidad y la Diabetes, teniendo como objetivo principal aumentar el nivel de conciencia en la comunidad, sobre el impacto negativo de estos factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares (ECV).

**Temática de la campaña**

- Toma la decisión de dejar de fumar: Fumar cigarrillos eleva su presión arterial y lo pone en mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Si no fuma, no comience



ahora. Si usted fuma, dejar de fumar disminuirá su riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular (ECV).

- Mantén un peso saludable, evite la obesidad: Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (ECV). Debido a que están vinculados a factores de riesgo de enfermedad del corazón, incluyendo elevados niveles de colesterol y triglicéridos, presión arterial alta y diabetes. Controlar su peso puede reducir estos riesgos.
- Controle la Diabetes: Tener Diabetes duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular diabética. Debido a que, con el tiempo, el alto nivel de azúcar en la sangre por la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón. Por lo tanto, es importante hacerse la prueba de la diabetes y, si la tiene, mantenerla bajo control.

### **Objetivos de la campaña**

- Sensibilizar e informar a la población afectada del Departamento, sobre los efectos negativos del consumo de tabaco a corto plazo y sobre los beneficios que representa el abandono de fumar en edades tempranas.
- Promover la prevención de la obesidad mediante charlas educativas, evitando desencadenar problemas cardiacos en la edad adulta.
- Concientizar a la población sobre la importancia de una alimentación saludable y la actividad física diaria, como forma principal de prevenir y controlar la diabetes.
- Sensibilizar a la comunidad de la importancia que tiene evitar los factores de riesgo.

## Describir los resultados que se esperan

### Actividades

#### 1. Implementación de estilos de vida saludables

Se entiende por vida saludable todos los comportamientos que realizamos a diario para promover la salud. Una vida sana se puede lograr día a día a través de diversos métodos que promuevan la disciplina, se debe tener una base bien planificada para los hábitos saludables, y debemos seguir dichos lineamientos, de esta forma, nuestro cuerpo y mente se adaptarán a diferentes ritmos de vida. En general, es más común encontrar que los hábitos de vida de las personas no son saludables o en absoluto algo saludable, quizá sea así, porque es más fácil y más cómodo no hacerlo bien (o al menos esta es una idea popular).

Los beneficios de una vida sana son múltiples; establecer hábitos saludables regulares nos permitirá mantenernos activos y realizar muchas actividades Si vemos nuestra salud afectada, estarán afectados muchos de nuestros proyectos no podremos tener éxito.

### Actividad física

- ✓ En las actividades plasmadas se tiene en cuenta como primer punto integrar a la población afectada, trabajando su mente y pensamiento de manera positiva, de igual manera, reconocer los espacios que pueden adecuarse para la implementación del ejercicio al aire libre.
- ✓ Se espera que a través de la práctica del ejercicio disminuya el índice de enfermedades no transmisibles como la tratada en este caso, las enfermedades cardiovasculares (ECV).

- ✓ Se tiene en cuenta que al realizar dichas actividades, estaríamos evitando los factores de riesgo y la presencia de enfermedades cardiovasculares (ECV), las cuales se derivan por el sedentarismo, tales como obesidad, problemas de circulación o inactividad y estrés.
- ✓ Se calcula que generando una conciencia saludable podríamos estar evitando el índice alto en las enfermedades cardiovasculares (ECV) en la población afectada, ya que al estar enterados de los beneficios y precauciones, la población se concientizara del problema y podrá aplicar en su vida cotidiana todo lo aprendido en estas actividades.

### **Alimentación saludable**

- ✓ A través de las diferentes actividades, queremos lograr una conciencia clara en aquellas madres y padres, sobre la correcta alimentación de sus hijos en cada una de sus etapas de crecimiento, con el fin de hacerlo de la manera correcta y evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares (ECV) en la edad adulta.
- ✓ A través de los pictogramas y carteleras con opción de alimentos, se lograra llamar la atención de la población estudiantil a través de diversos platos que promueven salud y buena alimentación, dando a conocer algunas recetas accesibles y fáciles de preparar con ingredientes que sean ricos en proteínas, vitaminas y nutrientes que son importantes para nuestro cuerpo y están a su alcance.
- ✓ Generar en cada hogar una estabilidad alimenticia de manera que esta evite la obesidad, la cual conlleva a desencadenar problemas de circulación y taponamiento de venas o arterias provocando enfermedades cardiovasculares (ECV), logrando con éxito disminuir el índice de estas enfermedades por la incorrecta manera de alimentarse.

## **2. Prevención y detección precoz de enfermedades cardiovasculares (ECV) a través de jornadas periódicas de salud.**

- ✓ Con estas jornadas deseamos identificar la población afectada, identificando síntomas relacionados con enfermedades cardiovasculares (ECV), así mismo podremos reconocer las personas que ya padecen alguna de estas enfermedades, todo esto con el fin de realizar promoción y prevención de la enfermedades cardiovasculares (ECV), además de poner en conocimiento sobre la población afectada, la cual necesitaría la atención y el tratamiento a su padecimiento.
- ✓ Lograr la atención y acceso de la población afectada, con la presencia de profesionales especializados y entidades de salud necesarias, para que se optimice aquellos sectores de pobreza máxima brindando una atención adecuada y oportuna con el propósito de prevenir los factores de riesgo y la aparición de enfermedades cardiovasculares (ECV).

## **3. Mitigar los factores de riesgo de enfermedades las cardiovasculares (ECV), a través de campañas educativas contra el tabaquismo, la obesidad y la Diabetes (principales factores de riesgo).**

- ✓ Primordialmente se busca dotar a la población con la información necesaria, acerca de los riesgos y enfermedades que pueden producirse a través del tabaquismo y los que se asocian a este, concientizando a la población de los posibles riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares (ECV) entre otras.
- ✓ Con la temática sobre la importancia de mantener un peso saludable, se pretende lograr que la población afectada reconozca cual es la correcta alimentación promoviendo en

ellos salud y bienestar, sobre todo en aquellos que tal vez por su condición física ya se encuentre afectada por alguna otra enfermedad o no puedan realizar algún tipo de actividad física, con esta campaña se pretende alcanzar los resultados esperados, en cuando a educar a la población sobre los riesgos que puede desencadenar el no llevar una vida saludable.

- ✓ Con el desarrollo de la temática sobre el control de la diabetes lograremos resaltar el peligro de abusar de los dulces, harinas y más, teniendo en cuenta que esto es una de las mayores amenazas para contraer enfermedad cardiovascular diabética dañando los vasos sanguíneos.

## Conclusiones

Con el desarrollo de este trabajo de acuerdo al análisis que se realizó al departamento del Putumayo, logramos identificar como problemática de salud en la población, las enfermedades no transmisibles estableciendo que las enfermedades cardiovasculares (ECV), son la segunda causa de mortalidad en este departamento, razón por la que nos enfocamos en las enfermedades cardiovasculares (ECV) para la creación de la propuesta de intervención, pretendemos mediante la implementación de estrategias y /o actividades minimizar los factores de riesgo y evitar que se desencadenen enfermedades cardiovasculares (ECV), con esta propuesta se lograra impactar en la población de hombres y mujeres de edades entre los 30 a 70 años y la población de edades tempranas; enfatizamos en la importancia de la implementación de buenos hábitos de vida saludable, la participación activa en la promoción y prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV), y por último el seguimiento y control de las mismas.

## Referencias bibliográficas

Biblioteca de salud para el adulto. (2020). *Enfermedad vascular periférica*.

Recuperado de:

<http://healthlibrary.brighamandwomens.org/Spanish/DiseasesConditions/Adult/Cardiovascular/85,P03358>

Cuídate Plus. (Febrero 2020). *Hipertensión arterial*. Recuperado de:

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html>

Corpoamazonia. (2020). *Sistema económico*. Recuperado De:

[https://www.corpoamazonia.gov.co/region/Putumayo/Putumayo\\_economico.html#:~:text=En%20el%20departamento%20se%20practica,una%20producci%C3%B3n%20de%20116.755%20ton](https://www.corpoamazonia.gov.co/region/Putumayo/Putumayo_economico.html#:~:text=En%20el%20departamento%20se%20practica,una%20producci%C3%B3n%20de%20116.755%20ton)

Dr. Antonio Segura. (Noviembre 2020). *Epidemiología cardiovascular*. Recuperado De:

[https://www.fbbva.es/microsites/salud\\_cardio/mult/fbbva\\_libroCorazon\\_cap10.pdf](https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap10.pdf)

El Tiempo. (Mayo de 1998). *Alcaldes responsables de la salud municipal*. Recuperado de:

<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-793256>

Fundación mapfre. (Noviembre 2020). *Campaña de alimentación saludable*. Recuperado de:

[https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es\\_es/educa-tu-mundo/salud/vivir-en-salud-profesores/campanas/alimentacion/](https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/educa-tu-mundo/salud/vivir-en-salud-profesores/campanas/alimentacion/)

Franco Giraldo. (2015). Scielo. *El rol de los profesionales de la salud en la atención*

*Primaria en salud (APS)*. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v33n3/v33n3a11.pdf>

Gobernación del Valle del Cauca. (2020). *Funciones, Responsabilidades y Deberes Secretaría De Salud*. Recuperado de:  
<https://www.valledelcauca.gov.co/salud/publicaciones/60084/funciones-responsabilidades-y-deberes-secretaria-de-salud/#:~:text=Funciones%20y%20Responsabilidades&text=Dirigir%2C%20implementar%20y%20orientar%20la,de%20Seguridad%20Social%20en%20Salud.&text=Fomentar%20el%20control%20social%20y,ciudadana%20para%20el%20sector%20salud>.

Hospital internacional de Colombia. (27 de octubre de 2020). *Desarrollando Investigación De Riesgo Cardiovascular en los adolescentes de Bucaramanga*. Recuperado de:  
<http://www.fcv.org/site/investigacion/notas-cientificas/desarrollando-investigacion-en-riesgo>

MedlinePLus. (2020). *Cómo prevenir las enfermedades del corazón*. Recuperado de:  
<https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventheartdisease.html>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). *Análisis de situación de salud*. Recuperado De: <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Paginas/ASIS.aspx>

MedlinePLus. (2020). *Cardiopatía coronaria*. Recuperado de:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007115.htm#:~:text=Es%20un%20estrechamiento%20de%20los,tambi%C3%A9n%20se%20denomina%20arteriopat%C3%ADa%20coronaria>.

MedlinePLus. (8 octubre 2020). *Insuficiencia cardiaca*. Recuperado de:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000158.htm#:~:text=La%20insuficiencia%20card%C3%ADaca%20es%20una,s%C3%ADntomas%20en%20todo%20el%20cuerpo>.

MedlinePLus. (8 octubre 2020). *Cardiopatía congénita*. Recuperado de:



<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001114.htm>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2020). *Prevención de enfermedades Cardio y cerebrovasculares*. Recuperado de:

<https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas07/cardiovascular5.htm>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2020). *Prevención de enfermedades Cardio y cerebrovasculares*. Recuperado de:

<https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas07/cardiovascular4.htm>

MayoClinic. (2020). *Miocardiópatías*. Recuperado de:

[https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cardiomyopathy/symptoms-causes/syc-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cardiomyopathy/symptoms-causes/syc-20370709#:~:text=La%20miocardiopat%C3%ADa%20es%20una%20enfermedad,miocardiopat%C3%ADa%20dilatada%2C%20hipertr%C3%B3fica%20y%20restrictiva.)

[20370709#:~:text=La%20miocardiopat%C3%ADa%20es%20una%20enfermedad,miocardiopat%C3%ADa%20dilatada%2C%20hipertr%C3%B3fica%20y%20restrictiva.](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cardiomyopathy/symptoms-causes/syc-20370709#:~:text=La%20miocardiopat%C3%ADa%20es%20una%20enfermedad,miocardiopat%C3%ADa%20dilatada%2C%20hipertr%C3%B3fica%20y%20restrictiva.)

MayoClinic. (2020). *Accidente cerebrovascular*. Recuperado de:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Actores del Sistema General de Seguridad Social en Salud*. Recuperado

de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/infografia-actores-sgss.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *La experiencia de la Dirección de*

*Promoción y Prevención*. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/participacion-promocion-salud-prevencion-enfermedad.pdf>

Marco mundial de vigilancia Integral para la prevención y el control de las EN. (2020).

*Enfermedades no transmisibles y salud mental*. Recuperado de:

[https://www.who.int/nmh/global\\_monitoring\\_framework/es/](https://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/es/)

Naciones Unidas. (2020). *La agenda para el desarrollo sostenible*. Recuperado

De <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

Naciones Unidas. (2016). *La Cumbre de Desarrollo Sostenible de la ONU: 17 Objetivos Para Transformar nuestro mundo*. Recuperado

de [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=7&v=bk9Z6OWh\\_34&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=bk9Z6OWh_34&feature=emb_title)

Naciones Unidas. (2020). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*. Recuperado De:

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Determinantes sociales de la salud*. Recuperado

De: [https://www.who.int/social\\_determinants/es/](https://www.who.int/social_determinants/es/)

Organización mundial de la salud. (27 de octubre de 2020). *Enfermedades*

*Cardiovasculares (ECV)*. Recuperado de: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

Revista Española de Cardiología. (Septiembre 2014). *Promoción de la salud Cardiovascular*

*Global: estrategias, retos y oportunidades.* Recuperado de:

<https://www.revespcardiol.org/es-promocion-salud-cardiovascular-global-estrategias-articulo-S0300893214001742>

Revista Cubana de Salud Pública. SCIELO. (2020). *Determinantes sociodemográficos y Muerte súbita Cardiovascular.* Recuperado de:

<https://scielosp.org/article/rcsp/2015.v41n3/427-440/>

Sanitas. (Noviembre 2020). *Dieta para prevenir enfermedades cardiovasculares.* Recuperado de:

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/tercera-edad/alimentacion/dieta-cardiovascular.html#:~:text=La%20dieta%20mediterr%C3%A1nea%20est%C3%A1%20considerada,secos%20y%20aceite%20de%20oliva>

STANFORD CHILDREN'S HEALTH. (2020). *Enfermedad cardíaca reumática en los niños.*

Recuperado de:

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=cardiopatareumtica-90-P04919#:~:text=La%20enfermedad%20card%C3%ADaca%20reum%C3%A1tica%20es,gar ganta%20o%20am%C3%ADgdalas%20por%20estreptococos.>

Tu sala te espera. (27 de octubre de 2020). *Enfermedades del sistema circulatorio.* Recuperado

De: <https://www.tusaladeespera.es/enfermedades-del-sistema-circulatorio/>.

Vida y salud. (15 septiembre 2020). *Enfermedades cardiovasculares, primera causa de*

*Muerte en Colombia y el mundo.* Recuperado de: <https://www.laopinion.com.co/vida-y-salud/enfermedades-cardiovasculares-primera-causa-de-muerte-en-colombia-y-el-mundo-202630#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20cifras,de%20muerte%20m%C3%A1s%20frecuente%20en>