

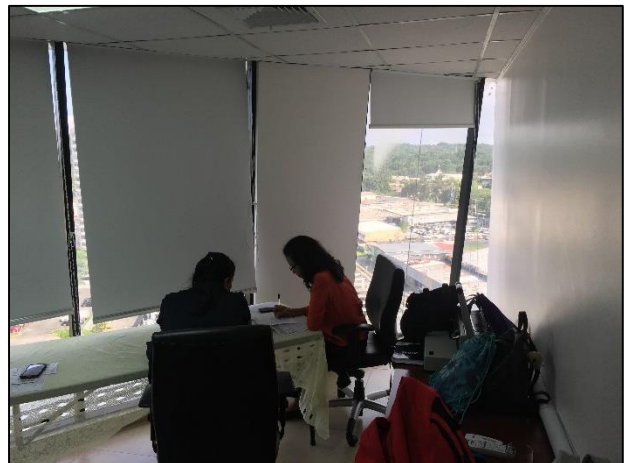
<b>NOMBRE DEL PROYECTO</b>	<b>OFICINAS PRINCIPALES EGESA</b>
<b>UBICACIÓN DEL PROYECTO</b>	<b>REP. DE PANAMÁ</b>
<b>GERENTE DESIGNADO</b>	<b>ING. HAROLD CASTELLON</b>
<b>ELABORADO</b>	<b>Lcdo. Adalberto García</b>
<b>FECHA</b>	<b>30 DE AGOSTO 2017</b>

### **ACTIVIDAD FERIA DE LA SALUD 2017**

Feria preventiva denominada “**Plan de ejecución para detección integrada y grado de control en pacientes ambulatorios con factores de riesgo de diabetes e hipertensión y audición**”, celebrada el día 2 de agosto del 2017 en las oficinas principales de EGESA ubicadas en Plaza Edison.

➤ Atenciones Realizadas:

- a) Toma de Presión arterial y glicemia capilar



b) Medición Peso Talla, perímetro abdominal (IMC)



c) Asesoría médica (automedicación, adherencia farmacoterapéutica a pacientes diabéticos e hipertensos).



d) Evaluación preventiva - Fonoaudiología.



e) Atención nutricional Preventiva.



f) Recomendaciones: **Hipertensión**

**Ejercicio**

El ejercicio realizado de manera regular es beneficioso para la salud. Se debe realizar un programa de ejercicios (caminar, trotar, montar bicicleta, realizar deportes en general) que se adapte a las necesidades de cada persona, integrándolas con las actividades cotidianas y que sea placentero.

Se ha comprobado que la actividad física realizada de forma regular y constante favorece a un control sobre la presión arterial y disminuyendo por lo tanto sus complicaciones.

**Control del estrés**

El estrés es uno de los factores de riesgo que predisponen la hipertensión arterial, por lo tanto, su manejo a través de técnicas de relajación (ejercicios, yoga, etc.) ayuda al control de la Hipertensión Arterial.

**Control de peso**

El controlar el peso es importante para las personas hipertensas debido al esfuerzo que tiene que soportar el organismo por un peso excesivo. Para un óptimo control del peso se deberán realizar los siguientes consejos:

- Se debe comer a las horas exactas, en horarios compatibles con la persona a la que se dirija.
- Se debe evitar comer entre horas.
- Se debe controlar el peso periódicamente, de preferencia semanalmente.
- Se debe realizar algún tipo de ejercicio.

**Evitar el consumo excesivo de alcohol**

El consumo de alcohol aumenta la presión arterial, en el hombre cuando se consumen más de 3 bebidas al día y en la mujer más de 2 al día. Por lo tanto, se recomienda no sobrepasar esa cantidad.

**Evitar el consumo de consumo excesivo de café y de tabaco**

Estas sustancias tienen un efecto transitorio en el aumento de la presión arterial, aunque no existen evidencias de que su consumo constante contribuya a la Hipertensión Arterial, por otro lado, estas sustancias pueden acelerar el proceso de arterioesclerosis en personas hipertensas, por tal motivo se recomienda evitar su consumo.

## **Dieta**

La dieta es un factor primordial en el tratamiento de la hipertensión arterial, puesto que una dieta balanceada evitaría la utilización de medicamentos y conllevaría a una vida sana.

La dieta equilibrada (balanceada) más importante para los hipertensos es la disminución o eliminación de la sal, pues esta empeora el riesgo de la enfermedad cardiovascular.

### **Recomendación - Diabetes**

Para la buena realización de la dieta se han redactado una serie de recomendaciones dietéticas que debe conocer y llevar a cabo la persona con diabetes. Los objetivos de la dieta para la población diabética son:

- Mantener la glucemia en unos límites adecuados, modificando la ingesta de los alimentos con la medicación y con la actividad física.
- Normalizar el perfil lipídico y mantener un buen control de la tensión arterial.
- Mantener el peso dentro de unos límites normales.

Para conseguir estos objetivos es necesario que la dieta:

- Sea equilibrada y completa.
- Proporcione las calorías necesarias para mantener o reducir el peso y, en niños y adolescentes, permita un crecimiento y desarrollo adecuado.
- Incremente las necesidades calóricas en el embarazo y lactancia.
- Prevenga y ayude a tratar complicaciones agudas, sobre todo la hipoglucemia, y la complicación crónica.

En la población de personas con DM se recomienda una ingesta:

- Variada, que permita su cumplimiento y que nos aporte todos los macro y micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- La ingesta de proteínas debe constituir en torno 10-20% de la caloría total diaria. En aquellas personas con neuropatía diabética el consumo de proteínas recomendado es más bajo, entorno al 10%.