

ACTAS

INTEGRACION ENFOQUE

DIFERENCIAL

ACTIVIDAD # 1

ACTIVIDAD: Realizar Capacitación con los grupos de la salud y comunidad de la parcialidad La Trina y en la Parcialidad Indígena de Cauroma por medio de 6 encuentros cada grupo con una duración de 2 horas cada encuentro, teniendo presente los siguientes temas: Salud Mental y espiritual en la persona, familia y comunidad, higiene en el hogar, disposición final de basuras en el hogar, convivencia familiar y comunitaria, prevención de violencias, hábitos de vida saludable, COVID-19 (vacunación y sus generalidad), importancia del enfoque preventivo de la enfermedad, prevención del riesgo cardiovascular y respiratorio, nutrición, valorando los usos y costumbres desde la salud propia e intercultural. Se debe entregar material educativo y todas las medidas de protección contra el COVID-19, con el apoyo de Médico Tradicional. Para el desarrollo de cada actividad propuesta se debe cumplir con las medidas de protección contra el COVID-19, aplicando medidas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

LUGAR: Recinto Maloka Comunidad Bajo Cabuyal

FECHA 31 de Agosto de 2021

ORDEN DEL DIA

- Saludo de los participantes.
- Armonización
- Socialización del tema: Prevención del Riesgo Cardiovascular.
- Espacio de preguntas
- Despedida



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El día 31 de Agosto del año 2021 se llevó a cabo en la parcialidad indígena de Cauroma en Recinto Maloka Comunidad Bajo Cabuyal, Prevención del Riesgo Cardiovascular liderada por la profesional DIANA LORENA RAMÍREZ enfermera de la IPSI. Se da inicio primeramente con una armonización y seguido se da a conocer el tema en los asistentes.

Las enfermedades Cardiovasculares, son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente el cerebro, los riñones y los miembros inferiores. Las más importantes son: el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral). Son muy graves y la principal causa de muerte sobre todo en países desarrollados.

- **¿Qué es el riesgo cardiovascular?**

Es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo y esto va a depender fundamentalmente del número de factores de riesgo que estén presentes en un individuo. Los factores de riesgo se clasifican en 2 grandes grupos: factores modificables (podemos intervenir para evitarlos) y factores no modificables (no podemos intervenir). Así podemos definir como:

No modificables: Edad, Sexo, Raza, Antecedentes familiares.

Factores que sí podemos modificar: Hipertensión arterial, Aumento del colesterol, Síndrome Metabólico y Diabetes, Sobrepeso y obesidad, Tabaquismo, Sedentarismo, Abuso de alcohol Ansiedad y estrés.

Los cuatro primeros factores, por lo general van frecuentemente asociados dado que tienen factores comunes que los ponen en marcha (Síndrome Metabólico). Junto con el tabaco, son los factores de riesgo modificables más importantes sobre los que tenemos que actuar y el hecho de coincidir en una misma persona varios factores de riesgo aunque sea de forma mínima, el riesgo se multiplica de forma exponencial, no se suma. Es necesario por tanto tratar todos y cada uno de los factores de riesgo que están presentes para que realmente este riesgo disminuya.

- **¿Qué es el Síndrome metabólico?**

Se habla de síndrome metabólico, cuando en una persona coinciden al menos tres de los siguientes factores:

Obesidad abdominal.

Trastorno de los lípidos en sangre (colesterol-HDL bajo y aumento de la concentración de triglicéridos).

Alteración del manejo de la glucosa (glucosa alta).

Aumento de la presión arterial.

Su presencia incrementa en cinco veces la aparición de diabetes tipo 2 y de 2 a 3 veces el riesgo cardiovascular. Por ejemplo, los hipertensos con síndrome metabólico tienen un riesgo cardiovascular casi el doble del que tienen los hipertensos sin él y a día de hoy, se está convirtiendo en uno de los principales problemas de Salud Pública del siglo XXI.

Los mejores predictores de la presencia de síndrome metabólico son la obesidad abdominal (perímetro de cintura mayor en la mujer de 88 cm y en el hombre de 102 cm) y los niveles de glucosa en sangre (mayor o igual a 110 mg/dl).

Aunque en muchos casos existe una predisposición genética, heredada de nuestros ancestros como una adaptación a momentos de hambruna que se alternaban con momentos de disponibilidad de comida, pocas veces se manifiesta clínicamente si no existe cierto grado de obesidad o sedentarismo. De ahí, que los cambios en los estilos de vida (disminución del sobrepeso y el aumento de la actividad física), son la herramienta fundamental para su prevención y tratamiento.

¿Cómo se puede prevenir el riesgo cardiovascular?

La prevención debe ir orientada a una mejor calidad de vida, interviniendo en aquellos factores de riesgo fácilmente evitable o controlable como son: el sedentarismo, el tabaquismo, el sobrepeso, el control del colesterol, y el control de la presión arterial.

Unas pautas generales para prevenir los factores de riesgo modificables podrían ser:

Evitar el sedentarismo:

Lo ideal es hacer ejercicio todos los días, que sea algo incluido en su rutina diaria y adaptado a su edad y condición. En caso de padecer alguna enfermedad, consulte previamente con su médico sobre cuál debería ser el tipo y ritmo de ejercicio que podría hacer. Al menos debería poder practicarlo 3-4 veces a la semana. Si se empieza de cero, es recomendable hacerlo de forma progresiva, en intensidad y tiempo y acorde a sus posibilidades.

Una vez alcanzado un ritmo y un hábito, lo ideal son sesiones de ejercicio de 40 minutos al día. La intensidad del ejercicio debe ser media, de forma que si puede hablar haciendo pequeñas paradas para coger aire, la intensidad será la adecuada. Empiece siempre por ejercicios de calentamiento y nunca acabe el entrenamiento bruscamente, sino poco a poco.

Elija una actividad que le guste para que le resulte más gratificante, pero actividades como caminar a paso ligero, correr, bicicleta estática, cinta estática, saltar, subir y bajar escaleras, etc. son recomendables y accesibles a todo tipo de personas.

No coma demasiado antes de hacer ejercicio. Lleve siempre agua para evitar la deshidratación, sobre todo en verano, evitando en esta época, los momentos de mayor temperatura ambiente.

Finalmente, no ignore el dolor en el pecho o la fatiga y en caso de que note alguna de estas molestias, así como vértigos, mareos, latido irregular y rápido del corazón, cansancio o dificultad al respirar, pare de hacer ejercicio y consulte con su médico.

Dejar de fumar:

Propóngase una fecha límite para dejar de fumar y comuníquese a las personas de su entorno y es importante que las personas de su entorno tampoco fumen para sumar esfuerzos. De hecho el primer lugar en el que debe prohibirse fumar es en su propio domicilio, es más fácil dejar el hábito.

Es cierto que pueden aparecer algunos síntomas como irritabilidad, hambre, dolor de cabeza, sueño o insomnio. Pida apoyo y paciencia a las personas con las que convive a diario. Tenga siempre a mano agua, fruta fresca, chicles sin azúcar, que le ayudarán a calmar la ansiedad. Practique actividad física, preferiblemente al aire libre, le ayudará a sentirse bien.

Si por sí sólo considera que no es capaz de dejar de fumar, busque ayuda. En nuestra Comunidad Autónoma existen Programas de apoyo para dejar de fumar que le ayudarán a tener éxito en esta empresa. Pregunte a su médico.

Control del Colesterol:

Lo ya comentado del ejercicio físico es aplicable también cuando se tiene el Colesterol elevado, además contribuye a elevar el colesterol HDL (bueno). Desde luego lo más eficaz es evitar en la dieta grasas saturadas, presentes especialmente en los alimentos de origen animal, y de ácidos trans presentes en comidas rápidas y margarinas. Mire el etiquetado de los alimentos y no crea que un alimento libre de colesterol no lleva grasa dado que pueden estar sustituyéndolo por grasa peor que el propio colesterol.

Si a pesar de las medidas anteriores no consigue alcanzar unos niveles adecuados, probablemente su médico valorará la necesidad de tratamiento de acuerdo a su situación particular.

Perder Peso: El sobrepeso o la obesidad son considerados como un factor de riesgo Cardiovascular y desencadenante en parte de los otros factores de riesgo, de forma que previniendo la obesidad, estamos también previniendo la Hipercolesterolemia, la HTA y la Diabetes.

Todos conocemos las calorías “negras” que podemos evitar (fritos, rebozados, tempuras, salsas, dulces, bollería, bebidas gaseosas con azúcar etc.). Cuando hablamos de grasa “sana” (como el aceite de oliva) debemos controlar la cantidad que usamos dado que aporta muchas

calorías. Debemos realizar un mínimo de 5 comidas al día, saltarse alguna de ellas, al contrario de lo que parece, no favorece perder peso.

Eso sí, hay que realizar comidas menos copiosas. Simplemente reduciendo la ración un 25%, se ha demostrado suficiente para obtener buenos resultados y esto hay que practicarlo tanto en casa como en el restaurante. Apunte todo lo que come, generalmente no somos conscientes de la cantidad de alimento que comemos a lo largo del día. Las personas que se toman la molestia de hacerlo, suelen sorprenderse cuando lo analizan fríamente.

Combine la dieta con ejercicio, favorece perder peso más rápidamente y por lo tanto es un esfuerzo que recompensa más, pero sobre todo, porque no perdemos masa muscular sino grasa y por lo tanto, mantenemos un buen nivel de gasto energético.

Control de la Tensión Arterial: Controle el consumo de sal (no utilizar sal de mesa: aliñar con hierbas y especias; evitar precocinados y embutidos; utilizar modos de cocción saludables) y lleve una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras y hortalizas.

Limite el consumo de alcohol, cafeína y no fume. El tabaco desencadena elevaciones pasajeras de la presión y es un factor de riesgo para sufrir cardiopatía.

Haga ejercicio físico regular y si tiene sobrepeso, pierda peso; hay una relación inversa entre peso y Tensión Arterial. Si es Hipertenso, comprobará que a medida que pierde peso, necesita menos pastillas para controlar su Tensión Arterial. Ensaye técnicas de relajación para evitar el estrés.

Si con todas estas medidas tiene cifras de Tensión Arterial elevadas, su médico considerará si necesita tratamiento farmacológico.

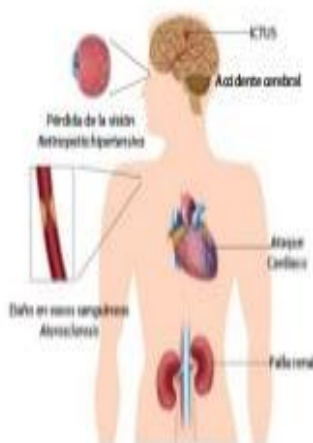
Se da por terminada la actividad a las 4: 00 pm.

Registro fotográfico



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades Cardiovasculares, son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, ocasionando:



FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR



COMO VOY A CUIDAR MI



POSIBLES SINTOMAS



RIESGO CARDIOVASCULAR



Es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir enfermedades como las anteriores dentro de un determinado plazo de tiempo. Esto va a depender de que se tengan uno o más factores que predisponen a padecer estas enfermedades.



**VISITA PERIODICAMENTE
 A TU MEDICO**

ACTIVIDAD # 2

ACTIVIDAD Conformar una red de escuela de medicina tradicional y partería para la formación de médicos y parteras en la parcialidad La Trina y Cauroma, con 4 encuentros de dos horas cada uno.

FECHA 24-08-2021

LUGAR: Parcialidad de Cauroma comunidad la Loma

Orden del día

Armonización

Presentación de los asistentes

Tema fortalecimiento semillero de salud.

Proposiciones y varios

DESARROLLO DEL ORDEN DEL DIA

En este día con la armonización por parte de la Medica Luz Enidia Otagri y estudiante de la medicina tradicional.

Posterior se inicia el conversatorio con los asistentes que hacen parte de la Red de semillero de salud indígena de la Parcialidad Indigena Cauroma.

Los estudiantes del semillero y líderes indígenas que hacen parte de los procesos organizativos entablando diálogos de saberes entre los agentes, líderes y estudiantes de los semilleros por medio de las mingas de pensamiento, en un intercambio de saberes logrando el financiamiento de las prácticas ancestrales.

Para la Parcialidad Indigena Cauroma ve la necesidad de fortalecer como organización el componente del Sistema de salud propio e intercultural mediante el componente de formación, capacitación y uso de generación del conocimiento en salud a los aprendices, por lo que se enfatizara en las redes de sabiduría ancestral con las personas que la conforman.

En este día se trabajó con los asistentes se fortaleció la espiritualidad y la cosmovisión de los pueblos ancestrales, reafirmar la legalidad de la práctica de la medicina

tradicional del terapeuta natural y proteger los sitios sagrados. Pues establecer promover y fortalecer el ejercicio y la práctica de la medicina tradicional ancestral en la Parcialidad Indígena de Cauroma tiene su alcance con los aprendices tradicionales, guías espirituales para que ejerzan su actividad individual fuera o dentro del ámbito territorial. La relación entre salud y espiritualidad es la búsqueda de alternativas para el logro y mantenimiento del bienestar en momentos críticos de la trayectoria vital de los comuneros y organizaciones, ya que las nuevas y viejas experiencias en torno a la espiritualidad confluyen en escenarios multiculturales y se constituyen en alternativas para el cuidado de la salud. Así, emerge y se resignifica la necesidad de un equilibrio cuerpo/mente/espíritu para afrontar padecimientos y crisis, particularmente, en etapas de la vida en las que los sujetos se perciben vulnerables. Ante el cada vez más diverso conjunto de prácticas vinculadas a la espiritualidad en las comunidades que combinan tradiciones, saberes y valores, las organizaciones comienzan a mostrarse más receptivas, al punto de incorporar algunas de estas prácticas de manera complementaria a sus tratamientos, para responder a demandas y necesidades de los comuneros.

Siendo la 4:00 pm de la tarde se da por terminado el dialogo de saberes.



ACTIVIDAD # 3

ACTIVIDAD Conformar una red de escuela de medicina tradicional y partería para la formación de médicos y parteras en la parcialidad La Trina y Cauroma, con 4 encuentros de dos horas cada uno.

FECHA 28-08-2021

LUGAR: Parcialidad Indígena La Trina comunidad La U

Orden del día

Armonización

Presentación de los asistentes

Tema fortalecimiento semillero de salud

Proposiciones y varios

DESARROLLO DEL ORDEN DEL DIA

En este día se inicia con la armonización por parte Gobernadora Perpetua Jaramillo de la Parcialidad Indígena La Trina.

Posterior se da inicio con los diálogos de saberes con la red de escuela de medicina tradicional con los invitados, niños y niñas de la comunidad de la U. Puesto que desde la Red de escuela de medicina tradicional se vio la necesidad de ir vinculando a los niños y niñas al proceso de la medicina tradicional, para que ellos vean la importancia de conocer y como se fomenta en nuestro diario vivir la medicina tradicional para curar las enfermedades propias y espirituales que se presentan ya sean con el ámbito familiar o comunitario.

Para la Parcialidad Indígena La Trina tiene como objetivo mediante la Red de escuela de Medicina de Salud propia promover y reconocer los conocimientos ancestrales nativos y que, a su vez, las comunidades se den a la tarea de mantener la diversidad biológica y cultural de su entorno.

Para la escuela de medicina tradicional no solo se va a ofrecer el conocimiento ancestral, sino que también se integrara la enseñanza, la cosmovisión y las costumbres de la Parcialidad Indígena La Trina, esto le permite a los niños y niñas aprender a identificar los factores que desequilibran la salud.

Fomentar en los niños y niñas en los procesos del manejo de las plantas medicinales del territorio y a la vez conozca sus usos medicinales y el aprovechamiento de las

mismas para que se pueda seguir implementando la medicina tradicional en cada una de las comunidades de las cuales pertenecen a las diferentes comunidades de la Parcialidad Indígena La Trina.

Se da por terminada la actividad a las 4:00 pm

Registro fotográfico y asistencia.



ACTIVIDAD # 4

ACTIVIDAD: Realizar 2 rituales así: ritual de protección y ritual de activación de sitios sagrados protectores del territorio y alimentación de guardianes presentes en la Parcialidad La Trina y Cauroma, realizado por un médico tradicional del territorio en uso de la medicina ancestral y sabiduría propia, ley de origen, cosmovisión y cosmogonía, usos y costumbres espirituales para el fortalecimiento de la línea ancestral y espiritual como pueblos indígenas. Manteniendo las medidas de bioseguridad recomendadas en el marco de la pandemia por COVID-19.

FECHA 20-08-2021

LUGAR: Sitio Sagrado Laguna Tamboral Parcialidad Indígena la Trina

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dentro del Sistema indígena de salud propio e intercultural las comunidades indígenas establecieron Los Rituales como saneamiento de los sitios sagrados son procesos propios de cada territorio que de acuerdo a su cosmogonía se realizan y desarrollan las acciones para este ritual, de protección y limpieza del sitio sagrado laguna tamboral. El ritual de limpieza del sitio sagrado fue realizado por los médicos Nelson Castañeda, Jorge Cardona y Luz Enidia Otagri. El ritual tuvo una duración de dos horas, asimismo se realizó limpieza de protección del sitio sagrado. Este hecho a base de fuego, de tierra el cual hace el barrido a nivel espiritual. de protección, despojo y sanación del sitio sagrado.

Se da por terminada a la 2:00 pm

Registro fotográfico y registro de asistencia.

