

Reporte Digital Jornada de Promoción y Prevención

Fecha de la Actividad 18 ABRIL 2018

Información General

Nombre de la empresa

PROTECONM

Total de Asistentes	50	Edad Promedio	46	Sexo Masculino	31	Sexo Femenino	19
Cant. Empleados	100	Asistencia (%)	50	Grupo Humano	48	Otras ARS	2

Actividades Realizadas

*Consulta con médico general.

*Toma de tensión arterial (HTA).

*Toma de talla y peso para determinar indice de masa corporal (IMC).

*Entrega de material educativo y encuesta de riesgo de salud.

Resultados de la Jornada

Total de encuestas realizadas	50	Aumento de la T.A. momento de la toma			2	Pre-Hipertensión	1
Riesgo de HTA	1	Hipertensos	16	Diabeticos	5		
		Afillados	16	Afillados	5		
		No Afillados	0	No Afillados	0		

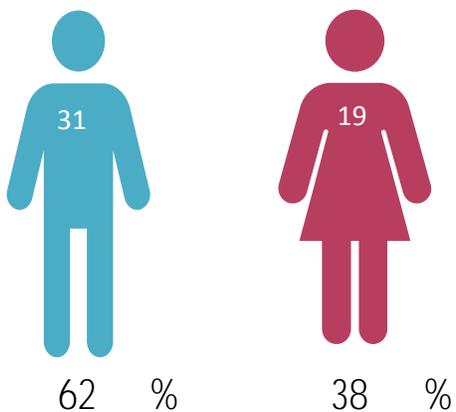
Clasificación Índice de Masa Corporal

Clasificación	Cantidad	Porcentaje
Bajo Peso	0	0
Peso Normal	15	30
Sobrepeso (Obesidad Grado I)	19	38
Obesidad Grado II	11	22
Obesidad Grado III	4	8
Obesidad Grado IV	1	2

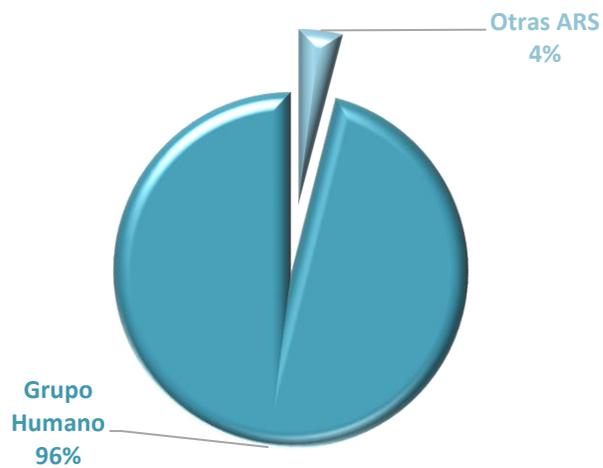
Clasificación Índice de Masa Corporal (IMC)

Prueba normal (%)	30
Prueba alterada (%)	70
Personas que se realizaron perfil lipidico	
Prueba normal (%)	N/A
Prueba alterada (%)	N/A
Personas que se tomaron muestra para glicemia capilar	
Prueba normal (%)	100
Prueba alterada (%)	0

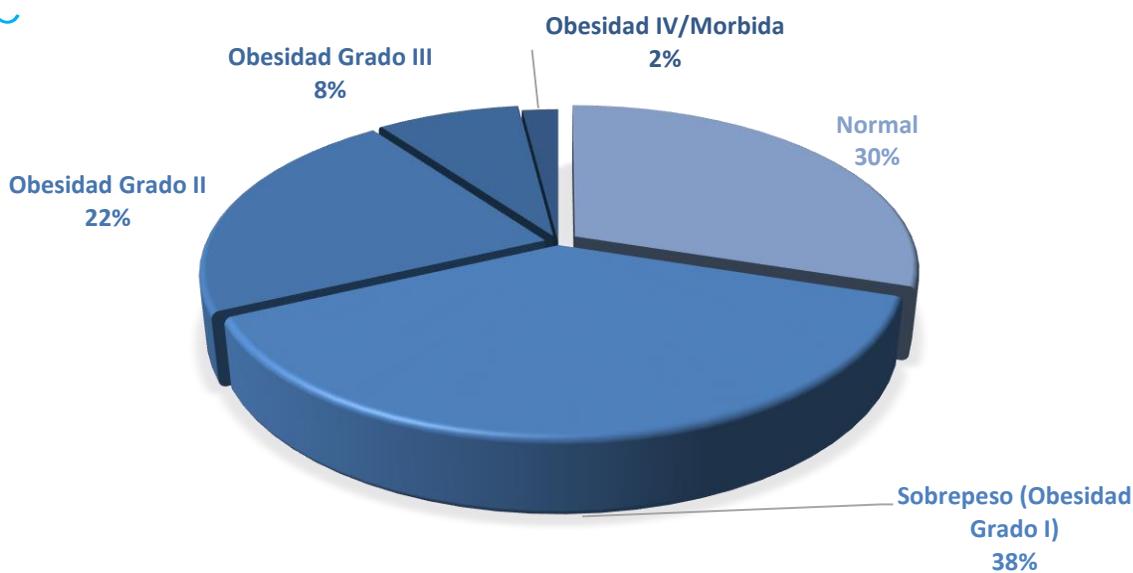
GENERO



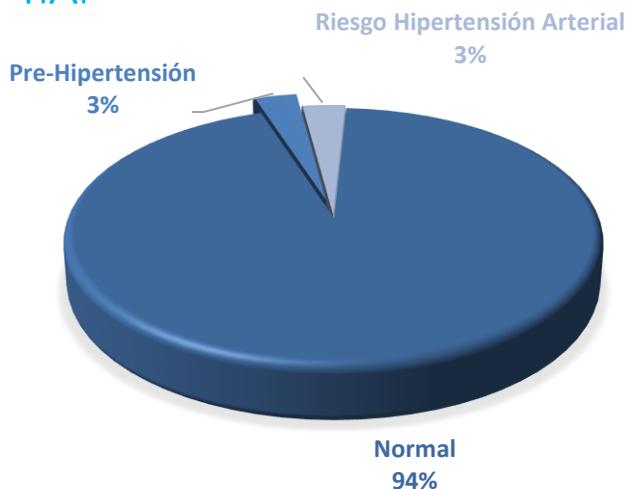
ARS



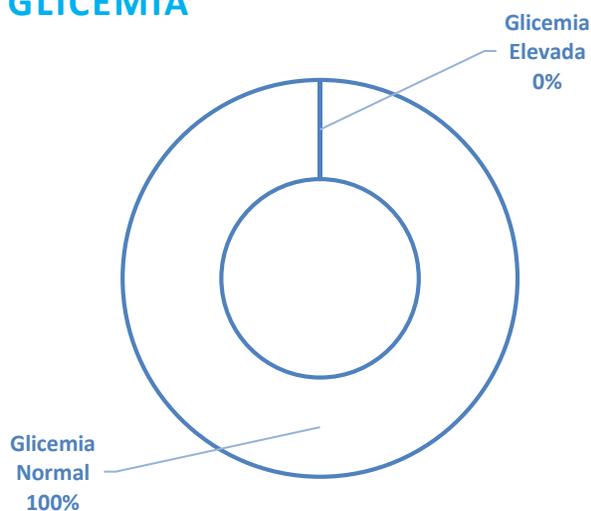
IMC



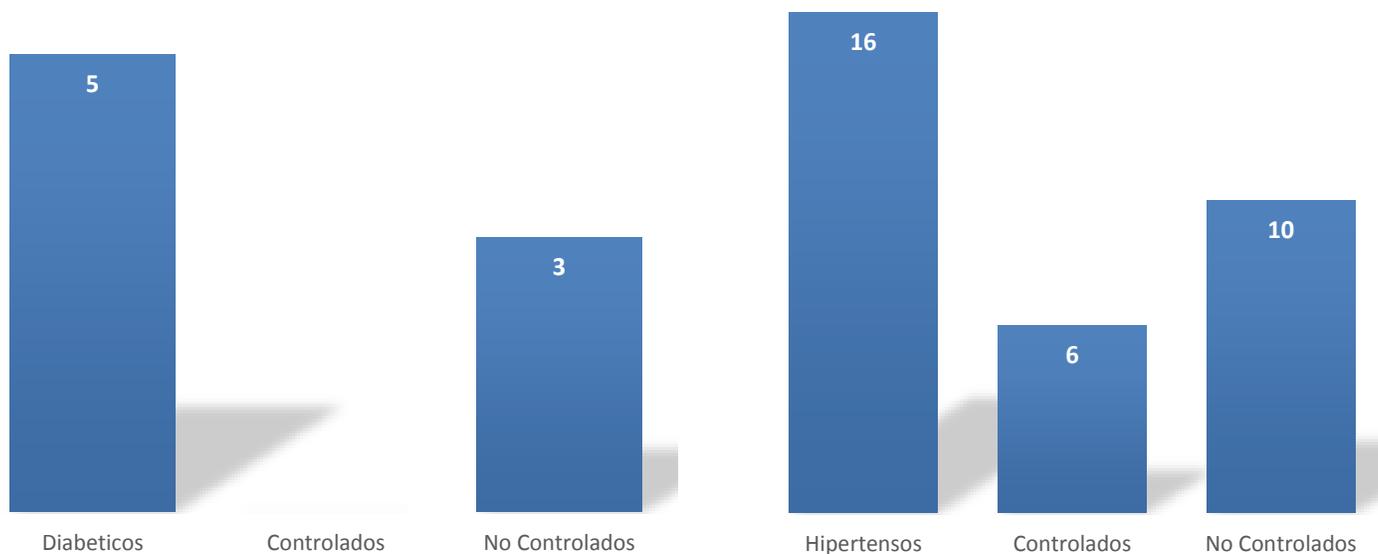
T.A.



% GLICEMIA



Cronicos



RECOMENDACIONES

Pacientes con niveles elevados de tensión arterial:

Las personas con niveles Tensionales elevados en varias ocasiones y luego del monitoreo deben dirigirse a un centro de atención primaria dentro de nuestra red y/o Cardiólogo de su preferencia para descartar o confirmar diagnóstico de Hipertensión Arterial.

En caso de que sea diagnosticado con la patología el paciente debe ser ingresado a un programa de seguimiento de Hipertensión arterial.

Pacientes con alteración de Índice de Masa Corporal (IMC):

Es importante que no te saltes comidas, y sobre todo que mastiques bien los alimentos. Nuestro cerebro tarda 20 minutos en darse cuenta que nuestro estómago está lleno y, además haremos mejores digestiones. Recuerda que hay que regular el horario de las comidas. Realiza 5 o 6 tomas diarias para no acumular demasiada hambre y ansiedad.

A la hora de la comida, olvídate de los estudios o del trabajo y de los problemas. Recuerda comer sin prisas, sin elementos de distracción (televisión, radio, revistas) y reposar la comida sentado.

Trata de No picar de forma indiscriminada entre horas.

Debes realizar actividad física (caminar, correr, nadar, bicicleta) media hora al día todos los días o como mínimo 3 días a la semana, fines de semana inclusive. (Es uno de los puntos más importantes).

El desayuno es el eje para mantener el equilibrio y la actividad del día. Si no desayunas adecuadamente no tendrás la energía suficiente para desempeñarte en tus labores cotidianas.

Disminuir el consumo de sal, grasas saturadas y carbohidratos tales como: el pan blanco, los dulces, , alimentos empanados, fritos, rebozados, lácteos altos en grasas y el alcohol etc.

Bebe mucha agua, el 70 % de tu organismo es líquido. Bebe agua en una cantidad aproximada de 8 a 10 vasos al día.

Personas con un IMC de 25 a 29% se les recomienda bajar de peso, llevando una buena alimentación y realizando actividad física. Las personas con un IMC de 30 en adelante deben de visitar un Nutriólogo o Endocrinólogo para control de peso, igualmente llevar una buenas alimentación y realizar actividad Física.

Glicemia elevada:

Repetir Glicemia luego de ayuna de 12 horas y en condiciones óptimas, llevar dieta baja en carbohidratos y azúcares. En los casos donde los niveles de glicemia continúen elevada visitar uno de los centros de atención primaria unidos a nuestra red o al especialista de su preferencia.

En caso de que sea diagnosticado con la patología el paciente debe ser ingresado a un programa de seguimiento de Diabetes Mellitus

En conclusión es bueno resaltar que la clave para mantenerse en salud o mantener estable cualquier patología es un estilo de vida saludable (alimentación balanceada, baja en grasas saturadas, carbohidratos, azúcares) y realizar actividad física. Alejarse de los hábitos tóxicos (alcohol, drogas, cigarrillos, tabaco) o de aquellos que sean insanos, como la vida sedentaria (falta de actividad física), poco descanso, etc....

[Para más información sobre los programas de Promoción y Prevención, Pueden visitar nuestra página web www.humano.com.do o llamar al Centro de Atención al Cliente de Humano al 809-476-3535.](http://www.humano.com.do)