**I.MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA**
**DEPARTAMENTO DE ADM. DE SALUD**

RECIBIDO
15 JUN 2018
CONTROL
☐A.M ☐P.M

**DECRETO DE ALCALDIA N°** 3920
**LA LIGUA,** 14 JUN 2018

**VISTOS**:

- D.F.L. N° 1-3063 de 1980 referido al traspaso de los Servicios a la Administración Municipal.
- La Ley 18.695, Orgánica Constitucional de Municipalidades y sus modificaciones.
- Resolución N° 1.600 de 2008, de la Contraloría General de la República, que fija las normas de exención del trámite de toma de razón.
- Sentencia de proclamación de fecha 01.12.2016 que nombra Alcalde de la I. Municipalidad de La Ligua al Sr. Rodrigo Sánchez Villalobos
- Decreto de Alcaldía Nº 6918 del 15.12.2017, que aprueba el Presupuesto del Área de Salud Municipal, año 2018.

**DECRETO:**

1. Autorícese realización de la actividad denominada "Taller Cardiovascular Buscando Una Vida Saludable", del ítem "Para Personas." Organizado por el DESAM la Ligua, a realizarse en el mes de Junio del presente año, según programa Modelo de Atención Integral de Salud Familiar año 2018.-

2. Para el desarrollo de esta actividad se sacará fondos en poder por la cantidad de $38.000.- (Treinta y ocho mil pesos) para el uso de alimentación que deberá rendirse cuenta de los gastos efectuados

3. El Gasto que demande el Presente Decreto será de Cargo del Desam La Ligua cuenta 22.01.001 Para personas del presupuesto anual del Depto. De salud año 2018.-

Anótese, comuníquese y Archívese

I.MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA ★ RODRIGO SÁNCHEZ VILLALOBOS ★ ALCALDE

**RODRIGO SANCHEZ VILLALOBOS**
**Alcalde**

ILUSTRE MUNICIPALIDAD ★ SECRETARIO MUNICIPAL ★ DE LA LIGUA

**ALEJANDRO CARROZA ARANDA**
**Secretaria Municipal(S)**

EXAMINADO
15 JUN 2018
CONTRALORIA
LA LIGUA

**DISTRIBUCION**:
-- Departamento de Salud
-- Correlativo
- **A r c h i v o/**
RSV/ACA/MCG/dce.-

MAIS

TALLER CARDIOVASCULAR

BUSCANDO UNA VIDA SALUDABLE

El CESFAM Raúl Sánchez Bañados comenzó su funcionamiento a partir de enero de 2016, está subdividido en 3 sectores, verde, amarillo y azul. En ellos se realizan controles durante todo el ciclo vital a la población inscrita, dentro de ellos se encuentra el sector azul, abarcando población de alta dispersión geográfica, donde se cuentas localidades como: Quinquimo, La Chimba, Palcilla, Jaururo, Quebradilla, El Rayado, Villa Futuro, Villa Fertil, Villa Holanda, Villa San alberto Hurtado y Villa San Expedito.

El sector azul contempla una población a diciembre 2017 de 1149 usuarios en el Programa del adulto, de los cuales 197 de ellos tienen un riesgo cardiovascualr BAJO, 278 RCV MODEREADO y 674 RCV ALTO.

Se observa que los usuarios estilos de vida poco saludables entreg ellos destaca escasa actividad física, baja ahderencia a la farmacologica y alimentaria. Lo que se observa en IMC alterado por malnutrición por exceso y usuarios descompesados.

RESPONSABLES: médico, nutricionista y enfermera de sector

PUBLICO OBJETIVO:

- Usuarios hombres y mujeres de 15 años en adelante que tengan diagnosticada alguna patología crónica (diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensión), de preferencia con un acompañante mayor de edad.

OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar el autocuidado de los usuarios.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer sintomatología de descompensación.
- Conocer importancia de terapia farmacológica.
- Fomentar hábitos alimentarios saludables
- Fomentar hábito de actividad física.

METODOLOGIA:

- Talleres grupales, orientados a la población en P. cardiovascular, idealmente con un acompañante mayor de edad.
- Tallares de máximo 20 personas.
- Talleres prácticos.
- Talleres incluyen 3 sesiones: divididas en
    - 1 sesión “La alimentación saludable es la clave”

- 2° sesión "Importancia de mis medicamentos"
- 3° sesión "a mover mi cuerpo"

- TALLER:
  - Tiempo estimado de taller 2hrs.
  - Dinámica rompe hielo: "Nos vamos de campamentos"
    - Tiempo estimado de actividad: 10 minutos
  - INTRODUCCIÓN:
    - Se realizará a través papelógrafo identificando los "Estilos de vida saludables y no saludables". Cada uno de los usuarios deberán seleccionar entre diversas opciones escritas que estarán dispuestas sobre una mesa, cuales son las correspondientes a casa estilo de vida, los usuarios serán los responsables de pegar las opciones en el papelógrafo, con el fin de promover a través de esto la discusión y generar cambios en los estilos de vida de cada uno de los participantes.
    - Tiempo estimado de actividad: 20minutos

  - Sesión 1°: "LA ALIMENTACIÓN SALUDABLES ES LA CLAVE":

    - Objetivo de actividad: Cada usuario será capaz de reconocer como está comiendo, a través de ilustraciones de alimentos, en tamaño real, donde cada participante deberá formar un tiempo de comida al azar. Se considera tiempo de comida: desayuno, almuerzo, once, cena y colación. Cada participante presentará su opción de comida, se motivará al resto a discutir cada plato y con la guía de los profesionales, llegar aún consenso de la alimentación más saludable.
    - Tiempo estimado de la actividad : 40minutos
  - Sesión 2°: "IMPORTANCIA DE MIS MEDICAMENTOS"
    - Rol playing de profesionales:
      1° acto: vecinas conversando en villa de los medicamentos y se ponen de acuerdo para ir juntas al control cardiovascular. Una de ellas es adherente a tratamiento farmacológico y la otra no.
      2° acto en el control de salud: en preparación de usuarios vecina no adherente tiene la presión alta. Vecina no adherente al tratamiento miente en la consulta y la vecina adherente la acusa con el doctor.
      3° acto: medico enseña para que son los medicamentos más comunes que se consumen. Enalapril, Losartan, hidroclorotiazida, metformina, furosemida, Atorvastatina, omeprazol y ranitidina, paracetamol, Glibenclamida, aspirina, nifedipino y nitrendipino.
      4° acto: conclusión de las vecinas.

  - Sesión 3°: "A mover mi cuerpo"

- Objetivo: evitar que los músculos y articulaciones acumulen desechos tóxicos y provoquen fatiga, por permanecer mucho tiempo estático. Además, al estar sentado, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello, los hombros y también en las piernas debido a la disminución del retorno venoso, lo que ocasiona calambres y dolores en las pantorrillas y pies. Mostrar a los usuarios que no necesita de gimnasio para mantenerse activos.
- A tener en cuenta antes de empezar:
  - Respiración: Profunda, lenta y rítmica.
  - Relajarse mientras se pone en práctica el ejercicio elegido.
  - Concentrarse en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones.
  - No debe existir dolor.
- Ejercicios a realizar:
  - Aprender a respirar
  - Elongar nuestro cuerpo: tren superior e inferior y trabajo de 1 kilo de sal.
  - Como manejar los calambres.
  - Tiempo estimado: 30 minutos.

- Sesión 4°: "Colaciones Saludables"

  - Preparaciones: Barritas de cereal saludables-Granola Casera - cocadas saludables
  - Materiales:
    - 1 caja de avena (900gr) = $ 2000
    - 400grs de almendras =$ 4000
    - 200grs de nueces =$3000
    - 200grs almendras laminadas = $3000
    - Miel 200gr = $2000
    - 100 grs Semillas de zapallo =$1000
    - 20 dátiles = $3000
    - 500grs Tagatosa =$ 5000
    - 500gr Aceite de coco =$5000
    - 200grs de zanahoria =$1000
    - 300 grs Coco rallado : $ 1000
    - 100grs de chocolate amargo = $ 2000
    - 3 bandejas de carton = $ 2000
    - 25 vasos plásticos =$ 2000
    - Servilletas =$ 1000
    - **TOTAL: $38.000**

MUNICIPALIDAD CONTRALOR MUNICIPAL LA LIGUA

Alm