

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUOLA DE MEDICINA**



**CURSO DE ESPECIALIZACION
“ABORDAJE INTEGRAL DE LA PERSONA CON EPILEPSIA”**

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN PACIENTES DIAGNOSTICADOS CON
DIABETES MELLITUS E HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN UCSF-I POPOTLAN,
APOPA, SAN SALVADOR**

Autores:

**JOSE MARIO SEGOVIA LARA
DIEGO MAURICIO SEGOVIA SEMEÑO
GUILLERMO JAVIER SIBRIAN CANTOR**

**Para optar al grado de:
DOCTOR EN MEDICINA**

Asesor

Dr. Douglas Martínez

Ciudad Universitaria “Dr. Fabián Castillo Figueroa”, El Salvador, Octubre 2025.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD

RECTOR

M. Sc Juan Rosa Quintanilla.

VICERRECTOR ACADEMICA

Dra Evelyn Beatriz Farfán.

SECRETARIO GENERAL

Lic. Pedro Rosalfo Escobar Castaneda

AUTORIDADES DE LA FACULTAD

DECANO

Dr. Saúl Díaz Peña

VICEDECANO

M.SC Franklin Arnulfo Méndez Durán

SECRETARIO

Msp. Roberto Carlos Hernández Marroquín.

DIRECTOR DE ESCULA DE MEDICINA

Dr. Douglas Alfredo Velázquez Raimundo

RESUMEN

El proyecto de intervención educativa desarrollado en la UCSF-I Popotlán, Apopa, tuvo como propósito fortalecer los conocimientos, habilidades y conductas de autocuidado en pacientes diagnosticados con diabetes mellitus e hipertensión arterial. Ambas enfermedades representan un importante problema de salud pública debido a sus altas tasas de prevalencia, las complicaciones asociadas y la frecuente falta de adherencia al tratamiento. Por ello, se diseñó e implementó un plan educativo estructurado, desarrollado entre mayo y septiembre de 2025, compuesto por charlas, tamizajes, talleres prácticos y dinámicas participativas dirigidas a pacientes, familiares y miembros de la comunidad.

Las sesiones abordaron temas clave como el monitoreo de la presión arterial y glucosa, el uso adecuado de medicamentos, los riesgos durante periodos vacacionales, la aceptación del diagnóstico, el impacto del estrés en el control de enfermedades crónicas y primeros auxilios en crisis epilépticas. Los contenidos fueron impartidos con metodologías interactivas, apoyadas en materiales audiovisuales, folletos, ejercicios prácticos y espacios de reflexión grupal.

Los resultados evidenciaron una mejora significativa en el nivel de conocimiento de los participantes. Pacientes que inicialmente desconocían conceptos básicos lograron identificar factores de riesgo, signos de alarma y estrategias de control de sus enfermedades. Actividades como el tamizaje permitieron detectar oportunamente casos con valores alterados, reforzando la importancia del control preventivo. Además, se observó un incremento en la adherencia terapéutica, mayor comprensión del uso de medicamentos y una mejor disposición para adoptar hábitos saludables.

El proyecto también fortaleció aspectos emocionales, destacando la autoestima, la aceptación del diagnóstico y el manejo del estrés como pilares fundamentales del tratamiento integral. En conjunto, la intervención demostró que la educación en salud

es una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida, prevenir complicaciones y promover una comunidad más informada y comprometida con el autocuidado.

Palabras clave: Educación en salud, Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Adherencia terapéutica, Autocuidado.

INTRODUCCIÓN

La diabetes mellitus y la hipertensión arterial son enfermedades crónicas de alta prevalencia a nivel mundial que afecta la calidad de vida de las personas afectadas; las causas de la diabetes mellitus varían según el tipo de enfermedad. En el caso de la diabetes tipo 1, el sistema inmunológico ataca las células beta del páncreas, lo que provoca una ausencia progresiva de insulina. En el caso de la diabetes tipo 2, se produce resistencia a la insulina que posteriormente progresa a deterioro progresivo de la función pancreática. En ambos tipos juegan un papel importantes factores de riesgo como el sobrepeso, la obesidad, la falta de ejercicio y la predisposición genética.

La hipertensión arterial es una condición médica crónica caracterizada por un aumento persistente de la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Es conocida como el "asesino silencioso" porque generalmente no presenta síntomas en sus etapas iniciales, pero puede dañar de manera progresiva órganos vitales como el corazón, cerebro, riñones y ojos. Las principales causas de la hipertensión incluyen factores genéticos, obesidad, sedentarismo, consumo excesivo de sal, tabaco, alcohol y estrés.

La ausencia de un control adecuado conlleva graves complicaciones como las enfermedades cardiovasculares, la insuficiencia renal, neuropatía y la retinopatía diabética, lo que recalca la importancia de una intervención temprana y eficaz.

Ante este problema, se propone un plan de intervención educativa para los pacientes con diabetes mellitus en la unidad de salud de Popotlan Apopa. Este programa tiene como objetivo proporcionar información clara y accesible sobre las causas de la enfermedad, sus síntomas, la importancia de la adherencia al tratamiento y la adopción de un estilo de vida saludable.

La educación para la salud es un instrumento importante para promover la autogestión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes. El plan de intervención se lleva a cabo mediante sesiones educativas en la unidad de salud

de Popotlan Apopa, abordando aspectos esenciales como la detección temprana de los síntomas, el cumplimiento adecuado del tratamiento médico y la promoción de comportamientos saludables, incluyendo una alimentación equilibrada y una actividad física regular. Con esta estrategia, los pacientes deben tener la posibilidad de desempeñar un papel activo en la gestión de su enfermedad y de reducir los impactos de la diabetes en su bienestar físico y emocional.

JUSTIFICACIÓN

La diabetes mellitus y la hipertensión arterial representan un desafío para la salud pública debido a su alta prevalencia y las complicaciones que puede causar si no se trata adecuadamente. En la unidad de salud de Popotlan, Apopa se reconoció la necesidad de fortalecer la educación en salud de los pacientes con estas enfermedades, ya que muchos aspectos importantes sobre las causas, síntomas y la importancia de la adherencia al tratamiento son ignorados, lo que afecta negativamente su control metabólico y calidad de vida.

La implementación de una intervención educativa es fundamental para proporcionar a los pacientes, herramientas que les permitan comprender mejor su enfermedad y desarrollar hábitos saludables que contribuyan a su bienestar. A través de sesiones educativas, se espera mejorar la conciencia sobre la diabetes mellitus, fomentar el autocuidado y reducir la incidencia de complicaciones a largo plazo.

Una educación efectiva puede reducir la carga sobre los servicios de salud, ya que un mejor control de la enfermedad disminuye la necesidad de hospitalizaciones y tratamientos costosos. Al empoderar a los pacientes con conocimientos prácticos y estrategias de autocontrol, se fomenta una mejor adherencia a los tratamientos médicos y se promueve un cambio positivo en su estilo de vida. Por lo tanto, este plan de intervención educativa en la unidad de salud de Popotlán, Apopa no solo beneficiará a los pacientes a quienes se les ha diagnosticado diabetes, sino que también tendrá un impacto positivo en el sistema de salud al contribuir a la prevención de complicaciones y mejorar el bienestar general de la comunidad.

TEMAS PROPUESTOS PARA CHARLAS GRUPALES EN UCSF-I POPOTLAN, APOPA SAN SALVADOR

- Monitorea tu salud: La clave para un buen control - La importancia de medir regularmente la glucosa para evitar complicaciones.
- Tu medicamento es tu aliado para una vida saludable - Como el tratamiento adecuado previene problemas graves y mejora tu bienestar.
- ¿Qué pasa si dejo de tomar mi medicación? - Riesgos y consecuencias a la falta de adherencia en la diabetes mellitus.
- Mitos y realidades sobre los medicamentos para la diabetes mellitus e hipertensión arterial: Desmintiendo creencias erróneas que puedan afectar a tu tratamiento.
- No olvides tu dosis: Estrategias para una rutina efectiva - Consejos prácticos para organizar tu tratamiento y no saltarte ningún medicamento.
- Efectos secundarios: ¿Qué hacer sin abandonar el tratamiento? - Cómo manejar molestias sin suspender la medicación.
- La alimentación y ejercicio: aliados de tu tratamiento - La importancia de una dieta equilibrada y la actividad física en el control de tu enfermedad.
- El papel de la familia en tu tratamiento - Cómo involucrar a tus seres queridos para que te ayuden a mantenerte saludable.
- Antes de hacer cambios, consulta a tu médico - La importancia de hablar con tu equipo de salud antes de modificar tu tratamiento.

Datos Generales Del Proyecto

- Nombre del proyecto: Intervención Educativa En Pacientes Diagnosticados Con Diabetes Mellitus e hipertensión arterial En UCSF - I Popotlan, Apopa, San Salvador
- Eslogan: La educación no solo es parte del tratamiento, ¡es el poder para tomar el control de la diabetes e hipertensión arterial
- Inicio Y Finalización Del Proyecto: 22 de mayo del 2025 - 25 de septiembre del 2025
- Ubicación Geográfica: Final calle Padre Fernández Ibáñez, colonia Popotlán, municipio de Apopa, departamento de San Salvador.
- Institución Responsable Del Proyecto: Universidad Nacional De El Salvador Y Médicos en Servicio Social
- Institución Beneficiada: UCSF - I Popotlan, Apopa, San Salvador
- Personas Beneficiadas: Pacientes y familiares de pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus e hipertensión arterial en UCSF - I Popotlan, Apopa, San Salvador.
- Responsables De La Elaboración Del Proyecto: Médicos en servicio social.
- Intersectorialidad:
 - Ministerio de salud: Brindando atenciones médicas y seguimientos
 - Gobierno Local: Facilita espacios comunitarios y logística.
 - Familiares: Promueven la participación y el compromiso de los pacientes.
 - Sector Académico: Universidad De El Salvador en conjunto con Médicos De Año Social

Breve Reseña Del Proyecto

Este proyecto tiene como objetivo principal mejorar el conocimiento y el autocuidado de los pacientes diagnosticados con Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial atendidos en la Unidad Comunitaria de Salud Familiar Intermedia (UCSF-I) Popotlán, ubicada en Apopa, San Salvador. La intervención se basa en estrategias educativas dirigidas a fortalecer la comprensión de la enfermedad, su tratamiento, la importancia de una alimentación saludable, la actividad física regular y la adherencia al control médico.

A través de charlas, talleres participativos y materiales informativos, el proyecto busca empoderar a los pacientes para que tomen un rol más activo en el manejo de su condición, reduciendo así complicaciones y mejorando su calidad de vida. También se enfoca en la prevención secundaria, promoviendo hábitos saludables dentro del entorno familiar y comunitario.

Este tipo de intervención representa un esfuerzo clave para fortalecer el primer nivel de atención en salud, reducir la carga del sistema sanitario y fomentar la educación como herramienta de cambio y prevención.

Objetivo general

- Implementar una intervención educativa dirigida a pacientes diagnosticados con diabetes mellitus e hipertensión arterial atendidos en la UCSF-I Popotlán, Apopa, con el propósito de fortalecer sus conocimientos, promover el autocuidado y mejorar la adherencia al tratamiento médico y no médico, para prevenir complicaciones y optimizar su calidad de vida.

Objetivos específicos

- Brindar información clara y accesible sobre las características, factores de riesgo, síntomas y complicaciones de la diabetes mellitus e hipertensión arterial, a fin de aumentar el nivel de conocimiento de los pacientes sobre sus enfermedades.
- Fomentar la adopción de hábitos saludables mediante actividades educativas que promuevan la alimentación equilibrada, la actividad física regular y la reducción de conductas de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol o exceso de sal.
- Fortalecer la adherencia terapéutica y el autocontrol del paciente, capacitándolo en el uso adecuado de medicamentos, la importancia del monitoreo periódico de la glucosa y la presión arterial, y la asistencia regular a los controles médico

CARTA DIDÁCTICA MAYO 22

TEMÁTICA DESARROLLADA: Charla Educativa

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Presencial UCSF-I POPOTLAN, APOPA.

MODALIDAD UTILIZADA: Charla interactiva con pacientes quienes consultan en UCSF-I POPOTLAN, APOPA por ENT.

Fecha de presentación: 22 de mayo de 2025.

Nombre de la charla: "Monitorea tu salud la clave para un buen control"

Objetivo general: Concientizar a los participantes sobre la importancia del monitoreo regular de su salud como herramienta fundamental para la prevención, el control de enfermedades crónicas y la promoción de hábitos saludables que mejoren su calidad de vida.

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO A DESARROLLAR	METODOLOGÍA A UTILIZAR	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Charla educativa: Monitorea tu salud la clave para un buen control	Concientizar sobre la importancia de controlar regularmente la presión arterial y dar a conocer conceptos, factores de riesgo y medidas preventivas conocidas.	<p>Conceptos básicos: ¿Qué es hipertensión arterial y diabetes mellitus?, métodos de diagnóstico.</p> <p>Explicar qué significa monitorear la salud, destacando que es un proceso continuo y personalizado.</p> <p>Importancia del monitoreo de salud como una herramienta clave para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.</p> <p>Identificación de signos de alarma, así como evaluar la efectividad del tratamiento.</p>	<p>Se reunirán pacientes pertenecientes al grupo de ENT de USI Popotlan, se iniciará activador con un test diagnóstico de conocimiento que poseen sobre la enfermedad y las repercusiones que pueden tener estás en caso de no poseer un control adecuado.</p> <p>Posteriormente por medio de material audiovisual (diapositivas) se impartirá una charla sobre conceptos generales: qué es hipertensión arterial, diabetes mellitus, métodos diagnósticos, que es un monitoreo de salud.</p> <p>Se continuará aclarando dudas que permanezcan al finalizar la charla y se finalizara con un post test</p>	<p>Banners</p> <p>Equipo audiovisual</p> <p>Brochures informativos</p>	<p>Tres médicos en servicio social.</p> <p>Dos miembros de personal de enfermería para toma de signos vitales previo a charla y consulta.</p>	1 H	<p>Cantidad de participantes que asistieron a la charla</p> <p>Conocimiento general de la enfermedad de los pacientes.</p> <p>Para evaluar el nivel del conocimiento y concientización de los participantes, se realizará identificación de signos de alarma y factores de riesgo</p>

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO A DESARROLLAR	METODOLOGÍA A UTILIZAR	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Charla educativa: Programa de ejercicio con movilidad reducida</p>	<p>Implementar un programa de ejercicio físico adaptado para personas mayores con movilidad reducida, con el propósito de mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la circulación, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.</p>	<p>Actividades físicas adaptadas para personas que tienen dificultades para moverse, ya sea por una condición crónica, discapacidad, o edad avanzada.</p> <p>Evaluación Inicial Identificación de las Necesidades del Participante: Tipo de movilidad reducida (parálisis parcial, uso de silla de ruedas, artrosis). Condiciones médicas existentes (diabetes, hipertensión). Identificar limitaciones específicas.</p>	<p>Se realizarán ejercicios coordinados por una persona, que permita a los pacientes completar los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento (5 Minutos): Movimientos suaves de cabeza, hombros y brazos. Respiración profunda y lenta. - Ejercicios Principales (15-20 Minutos): Flexión y extensión de brazos (3 series de 10 repeticiones). - Elevación de piernas sentado (3 series de 10 repeticiones). - Marcha suave en el lugar (sentado) por 3 minutos. - Estiramiento lateral del tronco (3 series de 10 segundos por lado). - Enfriamiento (5 Minutos): Estiramientos suaves de cuello y hombros. Respiración profunda y controlada. 	<p>Sillas de la UCSF-I Popotlan</p>	<p>Tres médicos en servicio social.</p>	<p>25 min</p>	<p>Testimonios o frases destacadas</p>

CARTA DIDÁCTICA JUNIO 6

TEMÁTICA DESARROLLADA: Tamizaje para detección de HTA y DM

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Presencial UCSF-I POPOTLAN, APOPA.

MODALIDAD UTILIZADA: Presencial UCSF-I POPOTLAN, APOPA.

Fecha de presentación: 6 de junio del 2025

Objetivo general: Contribuir a la detección temprana de alteraciones en la presión arterial y glucosa mediante actividades de tamizaje, promoviendo la orientación y referencia oportuna al personal de salud para favorecer un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado que mejore la salud de la población.

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO A DESARROLLAR	METODOLOGÍA A UTILIZAR	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Tamizaje de para detección de HTA y DM</p>	<p>Identificar oportunamente a las personas con valores alterados de presión arterial y glucosa mediante un tamizaje, brindando orientación inicial y recomendando seguimiento médico para un diagnóstico y tratamiento adecuado.</p> <p>Orientar a los individuos con resultados alterados sobre la importancia de seguir un diagnóstico médico y manejo adecuado.</p>	<p>Métodos de tamizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Medición de la presión arterial con esfigmomanómetro. Frecuencia recomendada (anual o según riesgo). <p>Pruebas utilizadas en el tamizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Glucosa en ayunas (Hemoglucolest). <p>Frecuencia del tamizaje.</p> <p>Beneficios del tamizaje temprano:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diagnóstico precoz y tratamiento oportuno. Reducción de complicaciones (infarto, ACV, insuficiencia renal, neuropatías, retinopatía). Mejora en la calidad de vida. Disminución de los costos en salud pública a largo plazo. 	<p>Se abordarán a pacientes que acuden a consulta general en área de triage y se dará una consejería en estilo de vida saludable tocando puntos como: alimentación, actividad física regular, evitar el uso de tabaco y alcohol, control y seguimiento de salud.</p> <p>Posteriormente se realizará medición de presión arterial y toma de HTG.</p> <p>Se utilizarán herramientas de medición estandarizadas para detectar la presencia de hipertensión arterial y diabetes mellitus en la población</p> <p>Toda persona con signos indicativos de presión arterial y/o elevación de glucosa se verifica en sistema SIS el diagnóstico adecuado y tratamiento adecuado según valores encontrados.</p>	<p>Computadora con acceso a expediente USI Popotlan</p> <p>Red Wifi de MINSAL</p> <p>Tensiómetro digital</p> <p>Hemoglucolest</p>	<p>Tres médicos en servicio social.</p> <p>Personal de Enfermería de UCSF-I Popotlan</p>	<p>2 H</p>	<p>Indicadores de Salud: Valores obtenidos dentro o fuera del rango deseado de Presión Arterial, glucemia</p> <p>Medidas antropométricas</p>

CARTA DIDÁCTICA JUNIO 26

TEMÁTICA DESARROLLADA: Uso adecuado de medicamentos y sus beneficios.

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Presencial UCSF-I POPOTLAN, APOPA.

MODALIDAD UTILIZADA: Charla interactiva con pacientes quienes consultan en UCSF-I POPOTLAN, APOPA por ENT.

Fecha de presentación: 26 de junio de 2025

Objetivo general: Promover el conocimiento y la práctica del uso adecuado de los medicamentos, con el fin de mejorar la eficacia de los tratamientos, prevenir efectos adversos, reducir la automedicación y fomentar una cultura de responsabilidad en el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO A DESARROLLAR	METODOLOGÍA A UTILIZAR	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Charla educativa: Concientizar sobre el uso adecuado de medicamentos y el beneficio de estos.</p>	<p>Explicar cómo los medicamentos controlan la hipertensión arterial, diabetes y cómo prevenir complicaciones.</p> <p>Desarrollar en los pacientes la capacidad de comprender y aplicar la correcta administración de sus medicamentos, resaltando los beneficios que esto conlleva para el control eficaz de sus enfermedades y la prevención de posibles complicaciones.</p>	<p>¿Qué se entiende por uso adecuado de medicamentos?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tomar el medicamento correcto, en la dosis correcta, durante el tiempo indicado y por la vía adecuada. ● Seguir siempre las indicaciones médicas. ● Evitar la automedicación y la interrupción del tratamiento sin supervisión profesional. <p>Principios del uso racional de medicamentos (según la OMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Medicamentos adecuados a las necesidades clínicas del paciente. ● Dosis e intervalos apropiados. ● Duración correcta del tratamiento. <p>Beneficios del uso adecuado de medicamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mayor eficacia terapéutica. ● Prevención de complicaciones y recaídas. ● Reducción de efectos secundarios. ● Mejora en la calidad de vida del paciente. 	<p>Se presentará un listado de los medicamentos más utilizados en el tratamiento de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, con el propósito de indagar el nivel de familiarización de los pacientes con dichos fármacos, así como la forma en que los administran en su vida diaria.</p> <p>Se dará una intervención sobre el uso de los medicamentos en la hipertensión arterial y diabetes mellitus, horarios, forma correcta de tomarlos, porque no automedicar, importancia de informar al médico si presenta efectos adversos a medicamento.</p> <p>Se presentará el video, "Alta Presión Sanguínea" a manera de retroalimentación de charla anterior</p>	<p>Computadora</p> <p>Presentación tipo diapositivas</p> <p>Video explicativo "Alta Presión Sanguínea"</p>	<p>Tres médicos en servicio social.</p>	<p>2 H</p>	<p>pacientes que asistieron a la charla</p> <p>Conocimiento general de medicamentos usados más frecuentemente en manejo de hipertensión arterial y diabetes mellitus utilizando pre y post test</p>

CARTA DIDÁCTICA JULIO 24

TEMÁTICA DESARROLLADA: Adherencia al tratamiento en periodo vacacional

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Presencial UCSF-I POPOTLAN, APOPA. MODALIDAD UTILIZADA: Charla interactiva con pacientes quienes consultan en UCSF-I POPOTLAN, APOPA por ENT.

Fecha de presentación: 24 de julio del 2025

Nombre de la charla: ¿Qué pasa si dejo de tomar mi medicación?

Objetivo general: Sensibilizar y educar a los participantes sobre la importancia de la adherencia al tratamiento médico en periodo vacacional, especialmente en enfermedades crónicas como la hipertensión arterial y diabetes, promoviendo conductas responsables y sostenidas en el tiempo que favorezcan el control de la enfermedad y previenen complicaciones asociadas.

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO A DESARROLLAR	METODOLOGÍA A UTILIZAR	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Charla educativa: Adherencia al tratamiento en periodo vacacional</p>	<p>Brindar información clara y actualizada sobre cada enfermedad, sus complicaciones y el rol del tratamiento farmacológico y no farmacológico, para fortalecer el conocimiento de los pacientes durante las sesiones educativas.</p> <p>Identificar las principales barreras personales y sociales para la adherencia al tratamiento a partir de la interacción directa con los participantes durante las sesiones educativas.</p>	<p>Beneficios del cumplimiento del tratamiento: calidad de vida, independencia, prevención de complicaciones. Consecuencias de no seguir el tratamiento (descompensaciones, hospitalizaciones, progresión de la enfermedad, etc.).</p> <p>Barreras comunes para la adherencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Olvido de medicamentos. Falta de acceso o recursos. Temor a efectos secundarios. Desmotivación o falta de síntomas. <p>Estrategias para mejorar la adherencia al tratamiento Mitos y realidades sobre los tratamientos (por ejemplo: "la pastilla daña los riñones", "ya me siento bien, entonces puedo dejarla").</p>	<p>Se trabajará con pacientes pertenecientes al grupo de Enfermedades crónicas en USI popotlan, como actividad introductoria, primero se realizará a los asistentes a la actividad</p> <p>Lluvia de ideas en base a preguntas como ¿Tiene impacto en mi salud el abandono del tratamiento? ¿Qué pasaría si tomo medicamento no prescrito por un médico?</p> <p>Con ayuda de equipo audiovisual y retroalimentación de las preguntas introductorias se realizará una charla enfatizando: diferencia entre olvido ocasional y abandono deliberado, hiperglucemia y aumento de presión arterial sostenido. afectación progresiva de los órganos, rol del autocuidado.</p> <p>Conductas de riesgo frecuentemente identificadas en pacientes con hipertensión y diabetes mellitus en periodo vacacional.</p> <p>La actividad culminará con una reflexión en la que se invitará a los participantes a identificar los hábitos no saludables que practican con frecuencia y a proponer los hábitos saludables que podrían adoptar en su lugar.</p>	<p>Equipo audiovisual de UCSF-I Popotlan</p> <p>Brochures informativos.</p>	<p>Tres médicos en servicio social.</p>	<p>2 H</p>	<p>Asistencia a la actividad</p> <p>Participación activa o pasiva</p> <p>Compromiso y disposición al cambio</p>

CARTA DIDÁCTICA AGOSTO 14

TEMÁTICA DESARROLLADA: Fortalecimiento de la autoestima en pacientes con hipertensión y diabetes

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Presencial UCSF-I POPOTLAN, APOPA.

MODALIDAD UTILIZADA: Charla interactiva con pacientes quienes consultan en UCSF-I POPOTLAN, APOPA por ENT.

Fecha de presentación: 14 de agosto de 2025

Nombre de la charla: "Aceptación del diagnóstico"

Objetivo general: Promover la aceptación del diagnóstico y el fortalecimiento de la autoestima en pacientes con hipertensión y diabetes, para mejorar su actitud frente al cuidado de su salud.

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO A DESARROLLAR	METODOLOGÍA A UTILIZAR	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Aceptación del diagnóstico y fortalecimiento de la autoestima en pacientes con hipertensión y diabetes	<p>Ayudar a los pacientes a aceptar su diagnóstico y reforzar su autoestima para mejorar su actitud hacia el tratamiento.</p> <p>Fomentar pensamientos y acciones positivas que ayuden a los pacientes a mantener la confianza en sí mismos y su motivación diaria.</p>	<p>Emociones que aparecen y cómo reconocerlas"</p> <p>Emociones comunes después del diagnóstico: miedo, negación, enojo.</p> <p>Construyendo autoestima y motivación"</p> <p>¿Qué es la autoestima y cómo influye en la salud?</p> <p>Reconocer pequeños logros diarios: tomar medicamentos, comer mejor, caminar.</p>	<p>Dinámica corta: Compartir experiencias pacientes.</p> <p>Actividad: Mi emoción, en una palabra.</p> <p>Cada paciente recibe una tarjeta o hoja para escribir/dibujar la emoción que sintió al enterarse de su diagnóstico.</p> <p>Comparten voluntariamente y se conversa sobre las similitudes.</p> <p>Ejercicio práctico: Mis pequeños logros.</p> <p>Cada paciente escribe o dice en voz alta un pequeño logro de la semana (caminar, tomar la medicina, comer saludable).</p>	<p>Uso de libretas o cartas de papel</p> <p>Uso de equipo audiovisual</p>	Tres médicos en servicio social.	1 H	<p>Asistencia a la actividad</p> <p>Identificación de emociones post diagnóstico</p>

CARTA DIDÁCTICA AGOSTO 28

TEMÁTICA DESARROLLADA: "El estrés y su impacto en la diabetes y la hipertensión"

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Presencial UCSF-I POPOTLAN, APOPA.

MODALIDAD UTILIZADA: Charla interactiva con pacientes quienes consultan en UCSF-I POPOTLAN, APOPA por ENT.

Fecha de presentación: 28 de agosto de 2025.

Nombre de la charla: "CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS"

Objetivo general: Concientizar a los pacientes con diabetes mellitus e hipertensión arterial sobre el impacto del estrés en el control de sus enfermedades y proporcionarles técnicas prácticas para manejarlo, con el fin de mejorar su bienestar físico y emocional.

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO A DESARROLLAR	METODOLOGÍA A UTILIZAR	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Charla educativa: El estrés y su impacto en la diabetes e hipertensión	Identificar los factores estresantes comunes en la vida diaria de los pacientes con diabetes e hipertensión y promover estrategias efectivas para reducir el estrés y sus efectos negativos en la salud.	<p>Identificación de fuentes comunes de estrés</p> <p>Situaciones diarias que generan estrés: trabajo, familia, preocupaciones económicas, enfermedad misma.</p> <p>Cómo reconocer los signos físicos y emocionales del estrés (palpitaciones, sudoración, irritabilidad, cansancio).</p> <p>Impacto del estrés en la diabetes e hipertensión</p> <p>Consecuencias del estrés prolongado: descontrol de las enfermedades, mayor riesgo de complicaciones.</p>	<p>Se Invitará a los participantes a pensar en situaciones o momentos que les generan estrés en su vida diaria y que compartan en voz alta o en grupos pequeños algunas de estas situaciones.</p> <p>Se explicará cómo el estrés afecta el cuerpo, enfocándose en la liberación de hormonas que elevan la glucosa y la presión arterial.</p> <p>Se mostrarán imágenes o diagramas simples (pueden ser dibujos o afiches) que ilustran el proceso.</p> <p>Invitar a los participantes a compartir si alguna vez han sentido cómo el estrés les afecta físicamente (palpitaciones, sudoración, etc.).</p> <p>Al final se resaltará cómo estos efectos pueden dificultar el control de su enfermedad.</p>	<p>Brochures informativos</p> <p>Equipo audio visual</p>	Tres médicos en servicio social.	1 H	<p>Asistencia a la actividad</p> <p>Identificación de los principales estresores de su día a día.</p> <p>Actitudes adquiridas al finalizar la actividad.</p>

CARTA DIDÁCTICA SEPTIEMBRE 26

TEMÁTICA DESARROLLADA: Primero Auxilios En Epilepsia

ESCENARIO PARA EL DESARROLLO DE LA FERIA: Presencial En Complejo Educativo Profesor Iván Alexander Burgos.

MODALIDAD UTILIZADA: Vídeo Interactivo Para Alumnos, Maestros Y Padres De Familia Del Complejo Educativo Profesor Iván Alexander Burgos Fecha de presentación: 26 de Septiembre de 2025.

Nombre de la charla: "CÓMO ACTUAR FRENTE A UNA CRISIS DE EPILEPSIA"

Objetivo general: Fortalecer los conocimientos y habilidades de alumnos, padres de familia y maestros de la comunidad educativa para que reconozcan oportunamente una crisis epiléptica y brinden primeros auxilios adecuados y seguros, promoviendo la inclusión, el respeto y la protección de la salud de las personas con epilepsia en el entorno escolar.

ACTIVIDAD A REALIZAR	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO A DESARROLLAR	METODOLOGÍA A UTILIZAR	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Charla educativa: Primeros Auxilios En Epilepsia	<p>Brindar información sobre cómo identificar una crisis epiléptica en el entorno escolar para actuar de manera rápida y adecuada.</p> <p>Enseñar y practicar las medidas básicas de primeros auxilios ante una crisis epiléptica promoviendo la seguridad de la persona afectada y de quienes brindan la ayuda dentro del centro educativo.</p>	<p>- Introducción a la Epilepsia ¿Qué es la Epilepsia? Impacto en la vida escolar y social</p> <p>- Reconocimiento de una crisis Epiléptica Tipos más frecuentes de crisis Signos de alarma que deben identificar los alumnos, padres y maestros.</p> <p>Diferencias entre crisis epiléptica y otros episodios. Primeros auxilios en una crisis epiléptica.</p> <p>¿Qué hacer? ¿Qué no hacer? Cuando buscar ayuda médica.</p>	<p>- Dinámica con videos interactivos</p> <p>Reproducción de un video que muestre un caso real o simulación de crisis</p> <p>Preguntas interactivas durante el video</p> <p>- Refuerzo y práctica Simulación guerra de primeros auxilios básicos</p>	Equipo audio visual	Tres médicos en servicio social.	1 H 30 Min	<p>Asistencia a la actividad</p> <p>Conocimiento de la definición de epilepsia.</p> <p>Identificación de errores más comunes detectados en la práctica por los participantes</p> <p>Participación activa de los participantes en la identificación cumplieron de acciones esperadas.</p>

MARCO LÓGICO

Resumen Narrativo	Indicadores Verificables Objetivamente (IVO)	Medios de Verificación (MV)	Supuestos Importantes
<p>Fin: Contribuir a la mejora del estado de salud y calidad de vida de los pacientes con Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial en UCSF-I Popotlán, Apopa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de complicaciones asociadas a DM e HTA en 5 meses. - Aumento en la adopción de estilos de vida saludables. - Aumento en la adherencia al tratamiento (medicación y controles médicos). 	<ul style="list-style-type: none"> - Registros clínicos UCSF-I. Seguimiento a pacientes. Estadísticas anuales del Ministerio de Salud. 	<ul style="list-style-type: none"> ● El sistema de salud local mantiene la cobertura de atención médica. ● Participación activa de la comunidad. ● Apoyo del personal de UCSF-I. ● Los pacientes tienen acceso continuo a su medicamentos.
<p>Propósito: Aumentar el nivel de conocimientos y habilidades de los pacientes para el autocuidado de su enfermedad a través de una intervención educativa estructurada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Al menos el 70% de los participantes expresan verbalmente o por escrito hábitos de autocuidado correctos. - 70% reporta mejora en adherencia a tratamiento y hábitos saludables en 5 meses. 	<ul style="list-style-type: none"> - Listas de asistencia. -Registros de participación en dinámicas y preguntas posteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pacientes asisten regularmente a las sesiones educativas. - Colaboración del equipo de salud multidisciplinario.

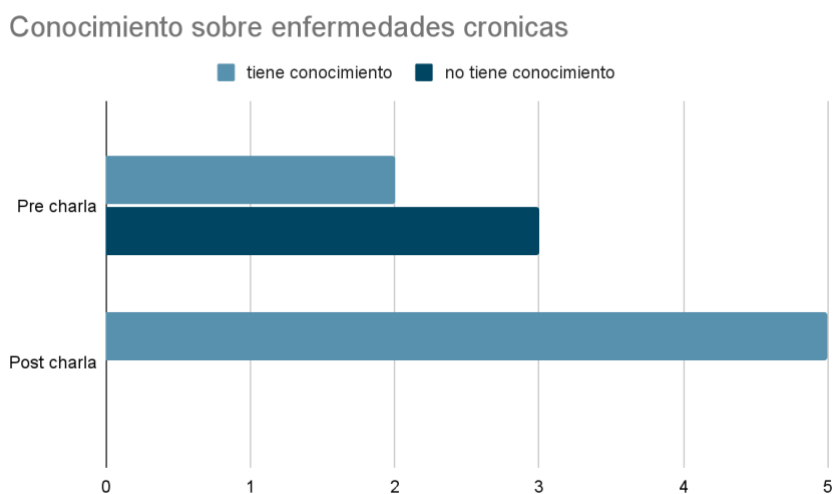
<p>Componente 1: Sesiones educativas grupales sobre DM y HTA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 sesiones educativas realizadas en 5 meses. - 100% de pacientes convocados reciben al menos 1 sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Listas de asistencia. - Reportes de sesiones educativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacios físicos disponibles. - Los pacientes cuentan con tiempo para asistir.
<p>Componente 2: Materiales educativos (folletos, cartillas, audiovisuales).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 30 materiales impresos y 5 digitales. - 80% de pacientes refieren la utilidad de los materiales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evidencia de distribución. - Dato verbal de aprobación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilidad de recursos para impresión. - Acceso a medios digitales.
<p>Componente 3: Seguimiento y monitoreo de pacientes (controles clínicos y educativos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 80% de pacientes tienen seguimiento documentado en 5 meses. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expedientes clínicos. - Asistencia a charlas educativas 	<ul style="list-style-type: none"> - El personal de salud mantiene registros adecuados. - Pacientes asisten a controles.

<p>Actividades principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de plan educativo. - Elaboración y revisión de materiales educativos. - Realización de sesiones educativas. - Seguimiento clínico y educativo a pacientes. - Informe final de resultados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plan educativo elaborado antes de iniciar. - Materiales listos y distribuidos a tiempo. - ≥5 sesiones completadas. - Observación del nivel de participación y comprensión de los pacientes durante las actividades. - Informe final documentado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Documentos del proyecto. - Actas de participación en charlas educativas. - Evaluaciones. - Expedientes clínicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplimiento del cronograma. - Apoyo institucional y comunitario. - Recursos disponibles.
---	--	---	---

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Charla educativa 22 de mayo del 2025, con pacientes quienes consultan en UCSF-I POPOTLAN, APOPA por ENT. Nombre de la charla: “Monitorea tu salud la clave para un buen control”

Grafica 1



Fuente: datos obtenidos en Charla educativa 22 de mayo del 2025

Al iniciar la intervención 2 de 5 participantes demostraban conocimiento sobre las enfermedades crónicas, el control de la presión arterial y glucosa, factores de riesgo, signos de alarma y hábitos preventivos, según las respuestas correctas a las preguntas planteadas.

Los restantes 3 participantes presentaban desconocimiento o comprensión limitada sobre estos temas, evidenciando la necesidad de reforzar la información sobre la hipertensión, diabetes y medidas preventivas.

Conocimiento generado: Posterior a la intervención educativa, los 5 participantes respondieron correctamente a todas las preguntas, lo que refleja un incremento significativo en el conocimiento y la concientización respecto a su salud. Todos los

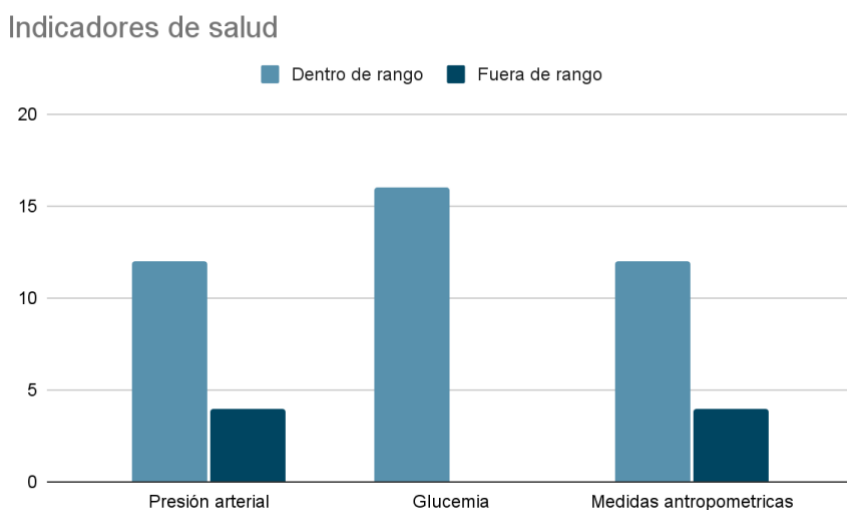
participantes comprendieron que las enfermedades crónicas son patologías persistentes que requieren un manejo continuo. Reconocieron la importancia de realizar un monitoreo regular de la presión arterial y los niveles de glucosa como estrategia fundamental para prevenir complicaciones. Además, identificaron correctamente los signos de alarma, como visión borrosa, cefaleas persistentes y fatiga, demostrando conocimiento sobre cuándo es necesario buscar atención médica. También entendieron que factores de riesgo como la alimentación inadecuada, el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas influyen en la progresión de estas enfermedades, y que la adopción de hábitos preventivos, incluyendo actividad física regular, reducción de sal y azúcares y aumento de la ingesta de agua, contribuye al control efectivo de estas patologías.

Este resultado evidencia que la intervención fue efectiva en mejorar la comprensión integral de los participantes sobre su condición de salud, la importancia del monitoreo, la identificación de factores de riesgo y la adopción de hábitos preventivos. Además, refleja un compromiso inicial hacia la autogestión y la prevención de complicaciones, lo que constituye un indicador positivo del impacto de la actividad educativa en la promoción de la conciencia y responsabilidad sobre la salud en pacientes con hipertensión arterial y diabetes mellitus.

Satisfacción y frases destacadas: Al finalizar la actividad, todos los participantes expresaron un alto nivel de satisfacción, destacando que la jornada les permitió reconectarse con su bienestar físico y emocional. Muchos coincidieron en frases como ‘me sentí con más energía de la que esperaba’, ‘hacía tiempo no disfrutaba tanto moverme’ y ‘esta experiencia me motivó a seguir haciendo ejercicio’. En general, los asistentes resaltaron el ambiente motivador, la organización y la sensación de logro que obtuvieron al participar activamente en cada dinámica.

Tamizaje 06 de junio del 2025, con pacientes quienes consultan en UCSF-I POPOTLAN, APOPA por ENT. Nombre de la charla: “tamizaje para detección de Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus”

Gráfico 2



Fuente: datos obtenidos durante tamizaje 06 de junio del 2025

La actividad “Tamizaje para detección de hipertensión arterial y diabetes mellitus” tuvo como propósito orientar a las personas con resultados alterados sobre la importancia de acudir al médico para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados. Al mismo tiempo, se brindó información preventiva a todos los usuarios que consultaron en la unidad de salud. A lo largo de la jornada, se realizaron mediciones de presión arterial y niveles de glucosa capilar a un total de 16 personas seleccionadas de manera aleatoria.

De estos participantes, 12 personas (75%) presentaron valores dentro de los rangos normales, por lo que se les motivó a continuar con sus controles periódicos y mantener sus hábitos saludables. Por otro lado, 4 personas (25%) presentaron valores fuera de meta de presión arterial, glucosa o ambos. A este grupo se le ofreció una orientación más detallada, explicando los posibles riesgos de no buscar atención médica oportuna, y se les animó a realizarse estudios complementarios, así como a dar seguimiento médico regular.

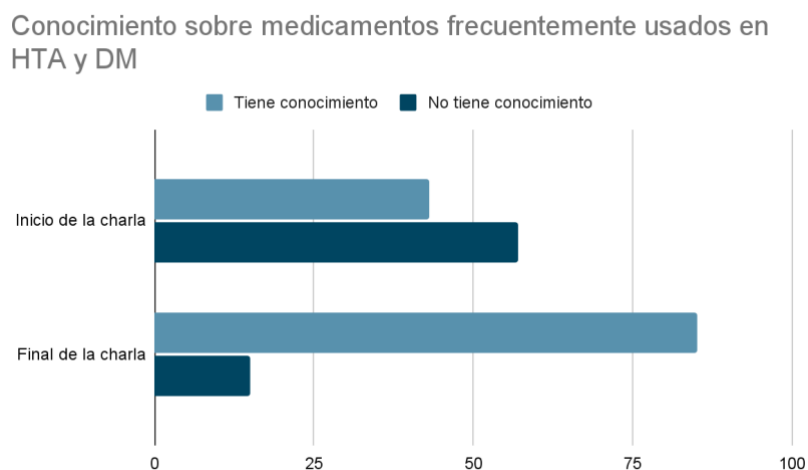
De forma paralela, a todos los asistentes se les compartieron recomendaciones prácticas sobre alimentación saludable, actividad física regular y reducción de factores de riesgo como el tabaquismo y el sedentarismo. Esto contribuyó a que una parte significativa de los participantes reflexionarán sobre la importancia del autocuidado

Como resultado, la actividad no solo facilitó la detección temprana de posibles casos de hipertensión y diabetes, sino que también aumentó la conciencia sobre la prevención, el autocuidado y la importancia del control médico continuo en la comunidad atendida. Además, el 100% de los encuestados manifestó su disposición a realizar tamizajes similares en el futuro, lo cual refleja el impacto positivo y la aceptación de este tipo de intervenciones.

Charla Educativa 26 de junio Del 2025, paciente de grupo de ENT POPOTLAN, APOPA. Titulada “¿Mi medicamento está funcionando?”

Durante la intervención educativa, cuyo objetivo fue desarrollar en los pacientes la capacidad de comprender y aplicar correctamente la administración de sus medicamentos, así como explicar cómo estos controlan la hipertensión arterial y la diabetes para prevenir complicaciones, participaron 7 pacientes.

Gráfico 3



Fuente: datos obtenidos durante Charla Educativa 26 de junio Del 2025

Al inicio de la sesión solo 3 de 7 pacientes (43%) conocían los medicamentos que debían tomar para el control de sus patologías. 2 de 7 pacientes (29%) comprendían los beneficios de la correcta toma de sus medicamentos.

Posterior a la intervención: 6 de 7 pacientes (86%) lograron identificar correctamente los medicamentos que deben administrar, evidenciando un aumento significativo en la comprensión sobre su tratamiento.

Todos los pacientes (100%) pudieron identificar los posibles efectos adversos de sus medicamentos, demostrando conciencia sobre la importancia de un uso seguro.

El conocimiento sobre los beneficios de la administración correcta de los fármacos aumentó, y todos los participantes (100%) pudieron reconocer cómo la adherencia a la medicación contribuye al control eficaz de la hipertensión y la diabetes y a la prevención de complicaciones.

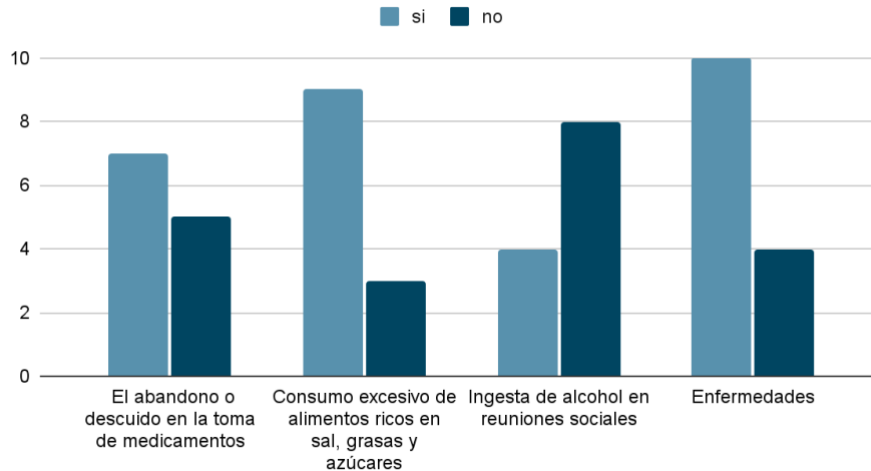
Estos resultados reflejan que la intervención educativa fue eficaz en mejorar la comprensión de los pacientes sobre sus medicamentos, fortaleciendo tanto la capacidad de identificación como la conciencia sobre los beneficios y posibles riesgos. Esto sugiere un avance significativo hacia la autogestión de su tratamiento y la promoción de conductas que favorecen el control de sus enfermedades crónicas.

Charla educativa 24 de julio del 2025, paciente de grupo de ENT POPOTLAN, APOPA. Nombre de la charla: “conductas de riesgo en periodo vacacional.

La charla educativa sobre conductas de riesgo en periodo vacacional, dirigida a pacientes que pertenecen al grupo de enfermedades crónicas de la Unidad de Salud Integral Popotlán, tuvo como principal objetivo identificar los hábitos perjudiciales más frecuentes durante las vacaciones. La actividad contó con la participación de 12 personas con enfermedades crónicas, quienes asistieron de manera voluntaria.

Gráfico 4

Conocimiento sobre conductas de riesgo en periodo vacacional



Fuente: datos obtenidos durante ccharla educativa 24 de julio del 2025

Entre los riesgos más señalados durante la dinámica grupal se encontraron: el abandono o descuido en la toma de medicamentos (reportado por 7 participantes, 58%), el consumo excesivo de alimentos ricos en sal, grasas y azúcares (mencionado por 9 participantes, 75%), la ingesta de alcohol en reuniones sociales (4 participantes, 33%) y la suspensión de la actividad física habitual (8 participantes, 67%). A través de una metodología interactiva que incluyó dinámicas participativas, ejemplos cotidianos y material visual, se facilitó la comprensión del impacto negativo que estas conductas pueden tener en su salud, como crisis hipertensivas, hipoglucemias, hiperglucemias o deterioro de la función renal.

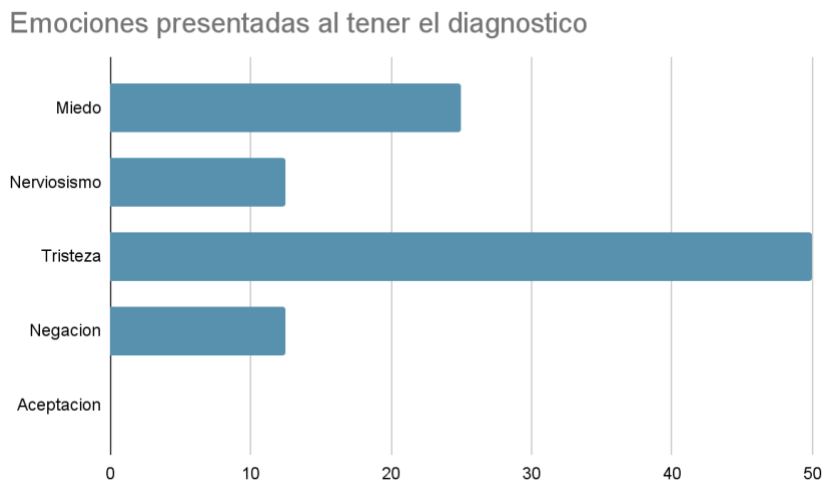
La sesión promovió una reflexión crítica entre los asistentes: el 100% participó activamente en al menos una de las actividades propuestas; además, los participantes realizaron preguntas, compartieron experiencias personales y expresaron sus dudas, lo que enriqueció el proceso de aprendizaje. Asimismo, 10 personas (83%) identificaron al menos un comportamiento personal que representa un riesgo durante las vacaciones. Al finalizar la actividad, se llevó a cabo una breve retroalimentación grupal en la que 9 de los 12 participantes (75%) manifestaron su

compromiso de mantener el tratamiento médico y los hábitos saludables, incluso durante el periodo vacacional, demostrando que la intervención logró su objetivo de generar conciencia y promover el autocuidado responsable entre la población con enfermedades crónicas; mediante el post test se logró evidenciar lo aprendido por la población.

Charla educativa 14 de agosto de 2025, paciente de grupo de ENT POPOTLAN, APOPA Nombre de charla: “Aceptación del diagnóstico”

Se inició la charla compartiendo emociones que toda persona puede presentar al momento de que se le dice un diagnóstico, de las 8 personas participantes se evidenciaron diferentes respuestas. Dentro de las cuales, ninguna persona pudo sentir aceptación con dicho diagnóstico, con lo que todos los participantes pudieron estar de acuerdo.

Gráfico 5



Fuente: datos obtenidos durante ccharla educativa 14 de agosto de 2025

Posteriormente se habló sobre la atención brindada durante sus controles y cómo esto influye en el manejo de la enfermedad, siendo 4 de los participantes (el 50%)

pacientes con mal apego al tratamiento y detallando que reiniciaron su tratamiento debido a alguna complicación o sintomatología grave.

Dentro del grupo de apoyo, el 71 % de los participantes habían asistido a una reunión previamente, ya que se sintieron satisfechos con la información brindada durante las charlas y el apoyo de otros pacientes.

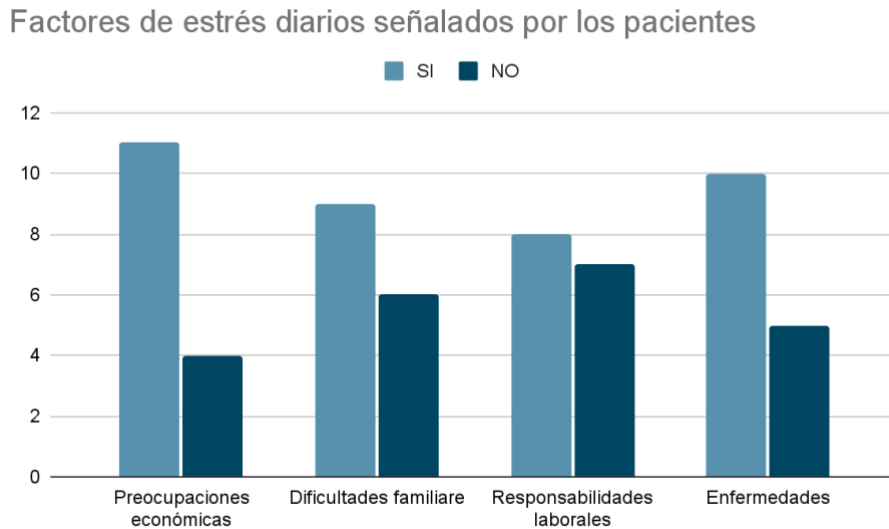
Compartir el diagnóstico con sus familiares al momento de este, fue algo que solamente el 50% de los participantes habían realizado y detallan que esto les ayudó a sobrellevar la enfermedad; por lo que se discute sobre la importancia del apoyo familiar y de amistades para poder mantener el tratamiento y evitar complicaciones.

Se finalizó la charla con retroalimentación de lo discutido, el 87% de los participantes coincidió en que no es fácil escuchar un diagnóstico, pero a medida que se aclaran dudas de la enfermedad y se asiste a controles y charlas, la aceptación del diagnóstico se hace cada vez más fácil.

Charla educativa 28 agosto del 2025, paciente de grupo de ENT POPOTLAN, APOPA. Nombre de la charla: “El estrés y su impacto en la diabetes y la hipertensión”

La actividad educativa sobre el estrés y su impacto en la diabetes e hipertensión contó con la participación de 15 personas, de las cuales 11 eran pacientes con enfermedades crónicas y 4 familiares o cuidadores. Todos los asistentes participaron activamente durante la charla y las dinámicas propuestas (Pensar en situaciones que les generan estrés en su vida diaria, compartir si alguna vez han sentido como el estrés les afecta física y emocionalmente). A lo largo de la sesión, los participantes lograron identificar de manera clara los principales factores que generan estrés en su vida diaria, destacando las preocupaciones económicas (73.3%), las dificultades familiares (59.94%), las responsabilidades laborales (53.28%) y la carga emocional que representa el seguimiento del tratamiento de su enfermedad (66.6%).

Gráfico 6.



Fuente: Datos obtenidos durante charla 28 de agosto de 2025.

Asimismo, 13 personas (87%) manifestaron presentar síntomas físicos y emocionales relacionados con el estrés, como cansancio, irritabilidad, palpitaciones, sudoración excesiva, problemas para dormir y cambios en el apetito, lo que evidencia una comprensión más clara de cómo se manifiesta este problema en el organismo. Durante la exposición, se logró transmitir de manera efectiva la relación directa entre el estrés y el descontrol tanto de la glucosa como de la presión arterial. En una breve evaluación al final, el 86% de los participantes (13 de 15) manifestó haber comprendido esta relación.

La dinámica grupal facilitó el intercambio de experiencias personales, generando un ambiente de empatía, escucha activa y apoyo mutuo, lo cual permitió que los asistentes identificaran situaciones comunes que afectan su bienestar emocional. Al finalizar, 14 de los 15 participantes (93%) expresaron su intención de aplicar medidas simples de manejo del estrés, tales como respiración profunda, pausas activas, caminatas ligeras, meditación y técnicas de relajación.

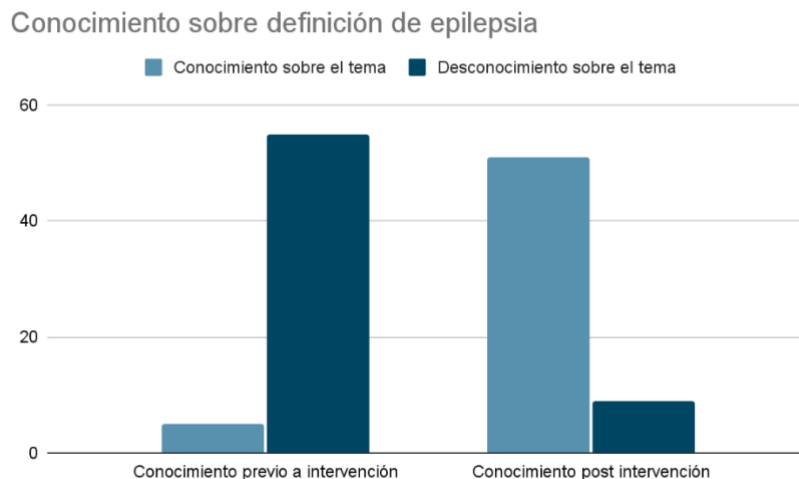
Estos resultados reflejan que la actividad cumplió con los objetivos planteados,

logrando sensibilizar y motivar a los participantes sobre la importancia de controlar el estrés y aplicar estrategias prácticas que favorezcan el mejor manejo de su diabetes, hipertensión u otras condiciones crónicas. Además, se reforzó la importancia del acompañamiento emocional como parte del tratamiento integral de estos padecimientos.

Charla educativa en Complejo educativo Profesor José Iván Burgos viernes 26 de septiembre de 2025: “Primeros auxilios en Epilepsia”

La actividad educativa se llevó a cabo con los alumnos del tercer ciclo, turno matutino, contando con la participación de aproximadamente 60 estudiantes y 3 docentes.

Gráfico 7



Fuente: Datos obtenidos durante charla viernes 26 de septiembre de 2025

La jornada inició con la pregunta: “¿Quién sabe qué es la epilepsia?”, a la cual únicamente alrededor de 5 alumnos respondieron correctamente, representando un 7% de conocimiento previo sobre el tema.

Al finalizar la charla, se repitió la misma pregunta como retroalimentación, evidenciándose un aumento significativo en el nivel de conocimiento, ya que el 85% de los participantes logró responder correctamente.

Durante la sesión se presentó una exposición visual en la que se abordaron conceptos básicos sobre la epilepsia, tales como; definición, tipos de crisis epilépticas, duración, las acciones adecuadas ante una crisis, las medidas de auxilio y las conductas que deben evitarse durante una emergencia.

Asimismo, se proyectó un video explicativo sobre primeros auxilios en casos de epilepsia, en el cual se mostraban los distintos tipos de crisis y las intervenciones adecuadas en cada situación. Posteriormente, se realizó una dramatización con la participación de cuatro estudiantes, quienes representaron la atención a una persona en crisis. Durante la actividad, sus compañeros realizaron observaciones y correcciones, promoviendo el aprendizaje participativo y colaborativo.

Para concluir, se formularon preguntas capciosas con el fin de evaluar la comprensión de los temas tratados. Ejemplos de estas preguntas fueron: “*¿Debemos mover a un paciente durante una crisis?*” y “*¿Es recomendable darle algo de comer o beber después de la crisis?*”. En esta dinámica se logró la participación activa de aproximadamente el 90% de los alumnos, quienes demostraron haber adquirido los conocimientos impartidos durante la intervención educativa.

CONCLUSIONES

- La intervención educativa implementada en la UCSF-I Popotlán permitió mejorar de manera significativa el conocimiento de los pacientes sobre la hipertensión arterial y la diabetes mellitus. Esto se evidenció en el incremento de la comprensión de conceptos básicos relacionados con ambas patologías, así como en la capacidad de los participantes para identificar signos de alarma y reconocer la importancia de la prevención. Además, se observó una mayor disposición para adoptar prácticas de autocuidado, como el monitoreo regular de la presión arterial y la glucosa, lo cual contribuye directamente al control de la enfermedad y a la reducción de complicaciones a largo plazo.
- El proyecto demostró que las charlas educativas, talleres y actividades participativas constituyen estrategias efectivas para sensibilizar a la población. Estas herramientas facilitaron la transmisión de información clara y accesible, logrando que los pacientes comprendieran la relevancia de mantener una adecuada adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico. Asimismo, se fortaleció la percepción de la importancia de hábitos de vida saludables, como la alimentación balanceada, la práctica de actividad física y la asistencia periódica a controles médicos, generando un impacto positivo en la autogestión de la enfermedad.
- La participación de los pacientes reflejó un mayor nivel de compromiso con su salud y bienestar. A lo largo de las intervenciones, se identificaron cambios concretos en sus rutinas diarias, tales como el registro constante de los niveles de glucosa y presión arterial, la reducción en el consumo de sal, azúcares y bebidas carbonatadas, así como la incorporación de caminatas y ejercicios de bajo impacto. Estos resultados demuestran que, cuando el paciente se involucra activamente en su tratamiento, se logra no

solo un mejor control clínico, sino también un aumento en la motivación y la responsabilidad hacia el cuidado personal.

- El fortalecimiento de la educación en salud representa un beneficio que trasciende al paciente individual y se extiende hacia la comunidad y el sistema sanitario. La disminución de complicaciones derivadas de la hipertensión y la diabetes reduce la necesidad de hospitalizaciones y tratamientos costosos, lo que contribuye a optimizar los recursos en el primer nivel de atención. De igual manera, al promover un enfoque preventivo basado en el conocimiento y la autogestión, se fomenta la construcción de comunidades más informadas, resilientes y comprometidas con la prevención de enfermedades crónicas, consolidando así la educación como un pilar esencial en el abordaje integral de la salud pública.

RECOMENDACIONES

1. Fortalecer el seguimiento clínico y educativo: implementar controles periódicos de presión arterial, glucosa y peso, acompañados de sesiones de retroalimentación que refuercen los conocimientos adquiridos en las charlas.
2. Ampliar la cobertura del programa: incluir a más pacientes con enfermedades crónicas y a sus familiares, ya que el apoyo del entorno cercano favorece la adherencia y la adopción de estilos de vida saludables.
3. Estandarizar materiales educativos: diseñar guías, infografías y cuadernos de registro sencillos y visuales, para que los pacientes tengan herramientas claras y permanentes de autocuidado en su hogar.
4. Promover la continuidad del proyecto: gestionar apoyo con el MINSAL, autoridades locales y personal de salud para que las intervenciones educativas se mantengan de forma sostenida más allá del año social.
5. Evaluar el impacto a largo plazo: dar seguimiento a los pacientes en periodos de 6 a 12 meses después de las charlas para identificar mejoras sostenidas en el control de la enfermedad y reducción de complicaciones.

ANEXOS

ÁRBOL DEL PROBLEMA



Cronograma

Mes	Actividad	Objetivo
Mayo 22	Charla educativa: Monitorea tu salud la clave para un buen control	Concientizar sobre la importancia de controlar regularmente la presión arterial y dar a conocer conceptos, factores de riesgo y medidas preventivas conocidas
Junio 6	Tamizaje de para detección de HTA y DM	Identificar oportunamente a las personas con valores alterados de presión arterial y glucosa mediante un tamizaje, brindando orientación inicial y recomendando seguimiento médico para un diagnóstico y tratamiento adecuado. Orientar a los individuos con resultados alterados sobre la importancia de seguir un diagnóstico médico y manejo adecuado
Junio 26	Concientizar sobre el uso adecuado de medicamentos y el beneficio de estos.	Explicar cómo los medicamentos controlan la hipertensión arterial y diabetes previenen

		<p>complicaciones</p> <p>Desarrollar en los pacientes la capacidad de comprender y aplicarla correcta administración de sus medicamento, resaltando los beneficios que esto conlleva para el control eficaz de sus enfermedades y la prevención de posibles complicaciones</p>
--	--	--

24 de julio	Adherencia al tratamiento en periodo vacacional	<p>Brindar información clara y actualizada sobre cada enfermedad, su s complicaciones y el rol del tratamiento farmacológico y no farmacológico, para fortalecer el conocimiento de los pacientes durante las sesiones educativas.</p> <p>Identificar las principales barreras personales y sociales para la adherencia al tratamiento a partir de</p> <p>La interacción directa con los participant</p>
-------------	---	--

15 agosto	Aceptación del diagnóstico y fortalecimiento de la autoestima en pacientes con hipertensión y diabetes	Ayudar a los pacientes a aceptar su diagnóstico y reforzar su autoestima para mejorar su actitud hacia el tratamiento. Fomentar pensamientos y acciones positivas que ayuden a los pacientes a mantener la confianza en sí mismos y su motivación diaria.
28 de agosto	El estrés y su impacto en la diabetes y la hipertensión	Identificar los factores estresantes comunes en la vida diaria de los pacientes con diabetes e hipertensión y promover estrategias efectivas para reducir el estrés y sus efectos negativos en la salud
Septiembre 25	Primeros Auxilios En Epilepsia	Brindar información sobre cómo identificar una crisis epiléptica en el entorno escolar para actuar de manera rápida y adecuada Enseñar y practicar las medidas básicas de primeros auxilios ante una crisis epiléptica promoviendo la seguridad de la persona

		afectada y de quienes brindan la ayuda dentro del centro educativo
--	--	--

Material Didáctico Propuesto

SECCIÓN	CONTENIDO	RECURSOS/NOTAS
Título del tema	Cuidando mi salud: Diabetes y Presión Alta	Encabezado atractivo y positivo
Objetivo	Informar sobre cuidados básicos y prevenir complicaciones mediante hábitos saludables	Usar lenguaje sencillo
¿Qué es la diabetes?	Es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte el azúcar en energía.	Ilustración del páncreas / nivel de azúcar
¿Qué es la hipertensión?	Es cuando la presión de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta.	Imagen de presión arterial normal o alta
Síntomas comunes	<ul style="list-style-type: none"> - Sed excesiva - Cansancio - Dolor de cabeza - Visión borrosa 	Iconos o dibujos de cada síntoma
Alimentación saludable	Comer más verduras, frutas, cereales integrales. Evitar sal y azúcar en exceso.	Ilustración de "plato saludable"
Medicamentos	Tomar a la misma hora. No suspender sin indicación médica.	Tabla para registrar medicamentos diarios
Ejercicio físico	Caminatas suaves, ejercicios sentados 10–15 minutos al día.	Imágenes de ejercicios para personas mayores
Control en casa	Registrar glucosa y presión arterial.	Incluir plantilla para control diario
Motivación y apoyo	"Sí puedo cuidarme", "Mi salud es importante".	Frases positivas. Espacio para escribir metas personales

Evaluación del material	¿Entendió la información? ¿Usó el registro diario? ¿Participó en el taller?	Breve encuesta oral o escrita
-------------------------	---	-------------------------------

ANEXOS





Mayo 22: "Monitorea tu salud la clave para un buen control".

Sueves 22 Mayo del 2025, USE Popotlan

Este día se dio la cuarta sesión anual de GARCANT del grupo de autoayuda de EAT de la USE Popotlan, y se celebró la 2ª parte de HTA, se presentara el Lic. Osvaldo Sánchez quien obra Ant hipertensión

Se acuerda la proxima sesión el 26 de Junio 2025 Hora 17:30 am.

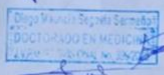
asistentes:

Nombre	Firma	Edad
Ely Lissette González		45 años
Gregorio Suriano		75 años
Santos Leonardo Velasco		53 años
Emilio Tredero		52

Coordinadores José Escobar Arce, Esteban

José Osvaldo Sánchez
Salud mental.

Diego Mauricio Segovia Jarama
José Mario Segovia Lara
Guillermo Javier Sibrian Cantar







Junio 6: “tamizaje para la detección de HTA y DM”



26 de junio:" ¿Qué pasa si deajo de tomar mi medicamento?"

Jueves 26 de Junio del 2025 , USI Popotlan

Este día se dará la sexta sesión anual GAPENT del grupo de autoayuda de ENT de la USI Popotlan , y se socializara sobre los medicamentos en ENT , a desarrollarse por el Dr. Diego Mauricio Segovia , Dr. José Mario Segovia Lara y Dr. Guillermo Javier Sibrian , así como también se estará tomando la prueba de glucosa a todos los pacientes

Se acuerda la próxima socialización Aprendiendo sobre los factores de riesgo para las vacaciones, el 24 Julio 2025 Hora : 8:30 am

Asistentes :

Nombre :	Edad	Firma
Elsy Lissette Gonzalez	45 años	<i>[Firma]</i>
Guadalupe Elizabeth Jimenez	51 ^a	<i>[Firma]</i>
Ulberline Plonejo	66	<i>[Firma]</i>
Rosa Udelia Diaz	61	<i>[Firma]</i>
Paola Stefany Polanco	30	<i>[Firma]</i>
Stelvia Lopez de Vasquez	74	<i>[Firma]</i>
Amilia Tracie del Real de Cruz		<i>[Firma]</i>

Coordinadores :

Dr. José Lisandro Artiga Rivera *[Firma]* Dr. José Lisandro Artiga Rivera
DOCTOR EN MEDICINA
J.V.P.M. No. 8156

Lic. Helen Lopez

Dr. Diego Mauricio Segovia *[Firma]* Diego Mauricio Segovia Sernaño
DOCTORADO EN MEDICINA
J.V.P.M. PROVISIONAL No. 399/2025

Dr. José Mario Segovia Lara

Dr. Guillermo Javier Sibrian *[Firma]* Guillermo Javier Sibrian Cantor
DOCTORADO EN MEDICINA
J.V.P.M. PROVISIONAL No. 297/2025

Lic. José Oswaldo Sanchez

Lic. Denis Salinas





24 de julio: “conductas de riesgo en periodo vacacional”

Jueves 24 de Julio del 2025, USI Popotlan

Este día se dará la séptima sesión anual GAPENT del grupo de autoayuda de ENT de la USI Popotlan, y se socializará Aprendiendo sobre los factores de riesgo para las vacaciones, a desarrollarse por el Dr. Diego Segovia, Dr. Mario Segovia, Dr. Javier Sibrian y se presentará al Lic. Oswaldo Sanchez y al Lic. Denis Salinas quienes nos presentarán Salud Mental, con Arte terapia y Psicoterapia

Se acuerda la próxima socialización mitos y creencias de ENT, el 21 de Agosto 2025

Hora : 8:30 am

Asistentes :

Nombre :	Edad
Firma	
<u>Blanca Analía García de Romo</u>	53
<u>Emilia Meléndez</u>	52
<u>Isabel Abigail Flores Espinosa</u>	11
<u>Carmen Guadalupe Sandoval</u>	52
<u>Miriam Estel Salgado Rosendo</u>	59
<u>Rosa Idalia Díaz</u>	61
<u>Ana Luz Abrego Martínez</u>	60
<u>Elisa Lissette González</u>	45
<u>Yalva Erenia Geomina de Amador</u>	64
<u>Blanca Eugenia Durán</u>	68
<u>María Susana Pineda</u>	75
<u>Santos Leonor Velázquez</u>	53



Emilia Meléndez
24 de julio de 2025 9:04 a. m.



Agosto 15: "aceptación del diagnóstico"

Charla Agosto 15.
"Aceptación del diagnóstico"

Nombre	Exp.	Edad	Firma
Marta Lina Gálvez	2309-21	82 años	<i>[Signature]</i>
Leidy Noemí Carbajal		9	<i>[Signature]</i>
Rosa Miriam Aguilar	24.12.19	34	<i>[Signature]</i>
Elsa Mancia	660-24	41	EMANCIA
María Eulda Rosa		42	MARIAROSA
Teresa de Jesús Montemaza	01656265-4 # 48-23	50	<i>[Signature]</i>
Diana Esmeralda Coto Constante		34	<i>[Signature]</i>
Olga Maito Hernández	077667-5		<i>[Signature]</i>



Agosto 28: "¿Cómo manejar el estrés?"

UCSF _ POPOTLAN
REGISTRO DE CHARLAS EDUCATIVAS

TEMA: Como manejar el estrés?
 LUGAR: Tlaxtepec
 HORA: FECHA: 28/08/25
 RESPONSABLES: Dr. Guillermo Ibarra, Dr. María Jeger-Vic, Dr. Diego Lopez

USUARIOS PARTICIPANTES				
NOMBRE:	EDAD:	SEXO:	EXPEDIENTE	FIRMA
1 Katherine Priscilla Muñoz	33			<i>[Signature]</i>
2 Mayra Beatriz Ramirez	43			<i>[Signature]</i>
3 Flor Yamileth	27			<i>[Signature]</i>
4 Guadalupe Alfaro	31			<i>[Signature]</i>
5 Evelyn Cruz	54			<i>[Signature]</i>

TOTAL DE PERSONAS QUE ESCUCHARON LA CHARLA EDUCATIVA: _____

UCSF _ POPOTLAN
REGISTRO DE CHARLAS EDUCATIVAS

TEMA:
 LUGAR:
 HORA: FECHA:
 RESPONSABLES:

USUARIOS PARTICIPANTES				
NOMBRE:	EDAD:	SEXO:	EXPEDIENTE	FIRMA
1 Otilia de la Cruz	78	F		<i>[Signature]</i>
2 Norma Patricia Quijano	54	F		<i>[Signature]</i>
3 Cindy Arely Santos	19	F		<i>[Signature]</i>
4 Claudia Nohemy Torres	34			<i>[Signature]</i>
5 Guadalupe Sánchez	51	F		<i>[Signature]</i>

TOTAL DE PERSONAS QUE ESCUCHARON LA CHARLA EDUCATIVA: _____

UCSF _ POPOTLAN
REGISTRO DE CHARLAS EDUCATIVAS

TEMA:
 LUGAR:
 HORA: FECHA:
 RESPONSABLES:

USUARIOS PARTICIPANTES				
NOMBRE:	EDAD:	SEXO:	EXPEDIENTE	FIRMA
1 Ma. Otilia Zamora	64		06.02.2011	<i>[Signature]</i>
2 Flor Yamileth	27			<i>[Signature]</i>
3 Antonio Garcia Jouta Cruz	76			<i>[Signature]</i>
4 Maria Isabella Hernandez	65			<i>[Signature]</i>
5 Vilma Cruz Granalea	55			<i>[Signature]</i>

TOTAL DE PERSONAS QUE ESCUCHARON LA CHARLA EDUCATIVA: _____



Septiembre 26: “primeros auxilios en Epilepsia”





Charla educativa 22 de mayo del 2025, con pacientes quienes consultan en UCSF-POPOTLAN, APOPA por ENT. Nombre de la charla: “Monitorea tu salud la clave para un buen control”

¿Que es una enfermedad crónica?

	tiene conocimiento	no tiene conocimiento
inicio	2	3
finalizacion	5	0

Tamizaje 06 de junio del 2025, con pacientes quienes consultan en UCSF-POPOTLAN, APOPA por ENT. Nombre de la charla: “tamizaje para detección de Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus ”

Resultado de tamizaje

	Dentro de rango	Fuera de rango
HTA	12	4
DM	16	0
IMC	12	4

Charla Educativa 26 de junio Del 2025, paciente de grupo de ENT POPOTLAN, APOPA. Titulada “¿Mi medicamento está funcionando?”

¿Cual es el nombre de su medicina?

	Si lo sabian	No lo sabian
Inicio de la charla	43	57
Final de la charla	85	15

Charla educativa 24 de julio del 2025, paciente de grupo de ENT POPOTLAN, APOPA. Nombre de la charla: “conductas de riesgo en periodo vacacional”

Conductas de riesgo identificada en periodo vacacional

	si	no
El abandono o descuido en la toma de medicamentos	7	5
Consumo excesivo de alimentos ricos en sal, grasas y azúcares	9	3
Ingesta de alcohol en reuniones sociales	4	8
enfermedades	10	4

Charla educativa 14 de agosto de 2025, paciente de grupo de ENT POPOTLAN, APOPA Nombre de charla: “ Aceptación del diagnóstico”

Emociones al tener un diagnostico

	Participantes
Miedo	25
Nerviosismo	12
Tristeza	50
Negacion	12
Aceptacion	0

Charla educativa 28 agosto del 2025, paciente de grupo de ENT POPOTLAN, APOPA. Nombre de la charla: “El estrés y su impacto en la diabetes y la hipertensión”

Estresores identificados

	SI	NO
Preocupaciones económicas	11	4
Dificultades familiare	9	6
Responsabilidades laborales	8	7
Enfermedades	10	5

Charla educativa en Complejo educativo Profesor José Iván Burgos viernes 26 de septiembre de 2025: “Primeros auxilios en Epilepsia”

Conocimiento sobre epilepsia

	Conocimiento sobre el tema	Desconocimiento sobre el tema
Conocimiento previo a intervención	5	55
Conocimiento post intervención	51	9

CUESTIONARIOS

Cuestionario actividad **“Monitorea tu salud la clave para un buen control”**

1. Una enfermedad crónica es persistente y requiere manejo continuo.

Verdadero

Falso

2. La presión arterial y los niveles de glucosa deben controlarse regularmente para prevenir complicaciones.

Verdadero

Falso

3. Los signos de alarma de hipertensión o diabetes incluyen visión borrosa, cefaleas persistentes y fatiga.

Verdadero

Falso

4. Factores de riesgo como la alimentación inadecuada, el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas no influyen en la progresión de la hipertensión o diabetes.

Verdadero

Falso

5. La adopción de hábitos saludables, como actividad física regular, reducción de sal y azúcares y aumento de ingesta de agua, ayuda a controlar estas patologías.

Verdadero

Falso

Cuestionario actividad: “tamizaje para detección de Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus”

Cuestionario actividad “¿Mi medicamento está funcionando?”

Indique cuáles de los siguientes medicamentos son utilizados para el manejo de la hipertensión arterial o la diabetes:

- Metformina
- Amlodipino
- Valsartán
- Glibenclamida
- Ibuprofeno (*trampa*)
- Omeprazol (*trampa*)

Lea atentamente cada enunciado y marque verdadero o falso según corresponda, de acuerdo con los contenidos abordados.

“Tomar mis medicamentos de manera correcta ayuda a controlar mi enfermedad y a prevenir complicaciones.”

- Verdadero
- Falso

“Conocer los posibles efectos adversos de mis medicamentos es importante para un uso seguro.”

- Verdadero
- Falso

“Los medicamentos que tomo ayudan a regular la presión arterial y los niveles de glucosa, previniendo daños en órganos y complicaciones.”

- Verdadero
- Falso

“No es necesario tomar los medicamentos todos los días mientras me sienta bien.”

- Verdadero
- Falso

Cuestionario actividad: “El estrés y su impacto en la diabetes y la hipertensión”

1. ¿Cuáles son las principales situaciones que le generan estrés en su vida diaria?

(Marque todas las que apliquen)

- a) Preocupaciones económicas
- b) Dificultades familiares
- c) Responsabilidades laborales o del hogar
- d) Carga emocional por el tratamiento o enfermedad
- e) No identifico situaciones que me generen estrés

2. ¿Ha experimentado alguno de los siguientes síntomas físicos o emocionales relacionados con el estrés?

(Marque todas las que apliquen)

- a) Cansancio o fatiga
- b) Irritabilidad o cambios de humor
- c) Palpitaciones o sudoración excesiva
- d) Problemas para dormir
- e) Cambios en el apetito
- f) Ninguno de los anteriores

3. ¿Considera que el estrés puede afectar el control de su diabetes o hipertensión?

- a) Sí, el estrés puede aumentar la glucosa y la presión arterial
- b) No, el estrés no influye en estas enfermedades
- c) No lo sé

4. Después de la charla, ¿qué medidas considera que puede aplicar para manejar mejor el estrés?

(Marque todas las que apliquen)

- a) Respiración profunda o meditación
- b) Pausas activas o caminatas ligeras
- c) Escuchar música o realizar actividades recreativas
- d) No hacer nada, el estrés no se puede controlar (*trampa*)
- e) Buscar apoyo emocional o conversar con alguien de confianza