

Guatemala, 30 de Septiembre del 2016

Doctor  
Erick Roberto Sosa Aldana  
Viceministro del Deporte y la Recreación  
Su Despacho

Estimado Viceministro

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por Servicios Profesionales Número 1703-2016 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 893-2016 correspondiente al mes de septiembre del presente año, y para cobro de mis honorarios estoy presentando mi factura Serie A Número 001.

#### ACTIVIDADES REALIZADAS

1. Solicitud de computadora a dependencia de informática de Despacho Superior ya que se encontró bloqueada por médica anterior.
2. Solicitud de creación de usuario para programa de Consulta Práctica a dependencia de informática de Despacho Superior, ya que medica anterior retuvo contraseña maestra.
3. Solicitud de conexión a Internet a dependencia de informática de Despacho Superior con el fin de utilizar correo electrónico de clínica creado por médica anterior para difusión de información.
4. Promoción de la Clínica de Atención al Trabajador y sus servicios.
5. Archivo electrónico diario de fichas clínicas con el programa Consulta Práctica.
6. Solicitud urgente y en reiteradas ocasiones de medicamentos e insumos necesarios para funcionamiento de la clínica a Licda. Karin De la Cruz quien informo ser encargada de dicho trámite y vínculo entre la clínica y Licda. Rosa Álvarez.
7. Asesoría y Atención Primaria en Salud.
8. Creación de programa de trifoliar informativo mensual.
  - a. Edición Septiembre: Hipertensión Arterial
9. Se inició comunicación con Departamento de Áreas Sustantivas con el fin de reactivar Programa: Muévete y haz el cambio.

10. Ampliación de clínica en área de pasillo dada la demanda excesiva de trabajadores (as) que consultan, se habilita camilla para hipodermias y toma de presión arterial.
11. Se acondiciona cubeta y garrafón de agua salvavidas para lavado de manos entre pacientes ya que clínica no cuenta con lavamanos.
12. Se realiza revisión de fecha de caducidad de medicamentos existentes.
13. Se inició comunicación con farmacéuticas (Farkot y Helos) para provisión de medicamentos a clínica para beneficio del paciente.
14. Seguimiento a Plan de Trabajo 2016.

### RESULTADOS OBTENIDOS

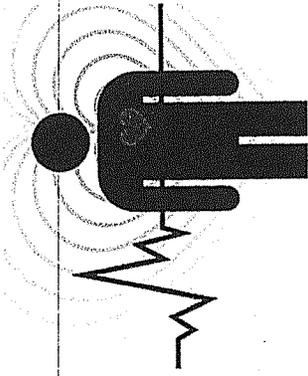
1. Se obtiene computadora desbloqueada sin funcionamiento adecuado de teclado por lo que es necesario utilizar teclado externo propio.
2. Jefa de dependencia de informática de Despacho Superior no se hace responsable de crear usuario para programa de Consulta Práctica, por lo que resuelvo por medios propios.
3. Dependencia de informática de Despacho Superior realiza conexión a internet, sin embargo, no es posible acceder en todo el mes, en momentos de acceso, programa advierte acceso prohibido a páginas web.
4. Dada la promoción de la Clínica en cada una de las dependencias, advirtiendo la presencia de médica general, aumento considerablemente un 50 % la consulta diaria.
5. Se logró la actualización de la base de datos del programa Consulta Práctica, dado el retraso por falta de acceso al mismo al inicio del mes.
6. No se ha logrado el abastecimiento de medicamentos e insumos necesarios para funcionamiento de la clínica, se me ha informado por parte de la Licda. Karin De la Cruz que trámite aún no es posible.
7. Por medio de la consulta diaria se ha logrado asesorar al trabajador en diferentes aspectos, psicológicos, alimenticios y de enfermedades crónicas.
8. Por medio de la creación de programa de trifoliar informativo mensual, en su edición septiembre: Hipertensión Arterial, se logró tanto la detección de nuevos casos, como el seguimiento a pacientes crónicos. Dada la relevancia de la enfermedad se enfatizó en cambios de estilo de vida saludables. (Anexo 1).
9. Se logró contactar a un porcentaje de pacientes que fueron parte del Programa: Muévete y haz el cambio, así como a las autoridades que lo formaron para dar continuación al mismo. No se han iniciado acciones concretas ya que previo a esto, es necesario que Dra. Cornejo y dependencia de Áreas Sustantivas acuerden quien dará acompañamiento a la Clínica.
10. Se logra minimizar el tiempo de espera entre pacientes, dado que en camilla exterior es posible realizar tomas de presión arterial, medidas antropométricas e hipodermia.

11. Se minimiza tiempo al poder tener área de lavado de manos en clínica y no tener que trasladarse a segundo nivel. Esto determina la importancia de la implementación de un lavamanos.
12. Es necesario descartar medicamentos existentes ya que no se ha comprado medicamento desde hace 15 meses por lo que ya estaban caducados.
13. Farmacéuticas (Farkot y Helios) dan visita médica, sin embargo, cantidad de medicamentos es irrelevante para demanda de clínica.
14. Se atendieron a un total de 179 pacientes, de los cuales 80 pacientes son de sexo femenino y 99 pacientes de sexo masculino. Con un aumento de incidencia de consulta en la última semana del mes. (Gráfica 1 y 2).
15. Entre los motivos de consulta más frecuentes se encuentran control de presión arterial, hipodermias, hipertensión arterial no controlada, infecciones respiratorias y otros motivos entre los cuales se encuentran curación de heridas, lavado de oídos, dermatitis por contacto, conjuntivitis y casos a descartar virus de zika, chicunguya y/o dengue. (Tabla 2).
16. Trabajadores de dependencias de Viceministerio del Deporte con mayor incidencia de consulta, con 94 pacientes. (Tabla 2).
17. Se atendieron un total de 31 reconsultas.
18. Se realizaron dos referencias de emergencia, sexo femenino a IGSS y sexo masculino a HGSD, ambos por Hipertensión arterial no controlada.
19. Se suspendió a 1 paciente de sexo femenino durante 24 horas por impresión clínica de Bronconeumonía Bacteriana y Espasmo bronquial severo secundario. (Tabla 3).

#### ESTADÍSTICA DE PACIENTES ATENDIDOS

- Tabla 1. Cantidad de pacientes por semana y sexo

Semana	Total	Femenino	Masculino
Semana del 1 al 2	19 pacientes	11 pacientes	8 pacientes
Semana del 5 al 9	49 pacientes	17 pacientes	32 pacientes
Semana del 12 al 14	18 pacientes	10 pacientes	8 pacientes
Semana del 19 al 23	39 pacientes	15 pacientes	24 pacientes
Semana del 26 al 30	54 pacientes	27 pacientes	27 pacientes
Total	179 pacientes	80 pacientes	99 pacientes



# HIPERTENSION ARTERIAL

## GUIA PARA PACIENTES

### INTRODUCCIÓN

Es probable que en su entorno laboral y social conozca a muchas personas que padecen hipertensión arterial; y es que esta enfermedad es más común de lo que imaginamos, incluso muchas personas la padecen y aún no lo saben.

Por otro lado las personas que ya se saben, seguramente tendrán muchas dudas.

Para apoyarlos existe esta guía, en donde le ofrezcamos los conocimientos básicos sobre hipertensión arterial.

Un autocuidado y control adecuado le evitará complicaciones, por tal motivo, esta guía está diseñada para las personas en el proceso de concientización de su enfermedad mostrándoles la alternativas de cuidado que tienen para darle solución a sus problemas.

La adopción de un estilo de vida saludable le brinda beneficios que se observarán en el mejoramiento de su salud y vida cotidiana.

Ese es nuestro reto, transmitir estos conocimientos de forma que todos encuentren y se identifiquen con los beneficios que implica un control adecuado de la Hipertensión Arterial.

Así que, adelante, revise esta guía, que fue diseñada para mejorar su calidad de vida, a través del autoconocimiento y responsabilidad en el control de su enfermedad.

Si durante su lectura identifica alguna palabra desconocida o algún tema le confunde, pregunte al personal de salud.

**¡NO SE QUEDE CON LA DUDA!**

## LO BÁSICO

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos como resultado de la función de "bombeo" que tiene el corazón, el volumen sanguíneo, la resistencia de las arterias al flujo y el diámetro de la luz arterial.

Se mide con un aparato denominado esfigmomanómetro, apoyado con la ayuda de éste se expresa en (mm) de (Hg) mediante dos cifras. La cifra mayor corresponde a la presión sistólica, que se produce cuando el corazón se contrae y la sangre ejerce mayor presión sobre las paredes de las arterias.

La cifra menor representa la presión diastólica que se produce cuando el corazón se relaja después de cada contracción, por lo que la presión que ejerce el flujo de sangre sobre las paredes de las arterias es menor.

Se dice que una persona tiene hipertensión arterial cuando la presión sistólica es igual o mayor de 140 mm de Hg y la presión diastólica es igual o mayor de 90 mm de Hg.

La hipertensión arterial es una enfermedad que puede evolucionar

sin manifestar ningún síntoma o ser éstos leves, por lo que se le conoce también como "el asesino silencioso".

- Visión borrosa
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Nerviosismo
- Cansancio

Lo anterior indica que se puede tener hipertensión arterial y no sentir ninguna manifestación. Por esta circunstancia, se estima que alrededor de 61% de los individuos afectados desconocen estar enfermos.

## PORQUÉ ME DIO A MÍ?

Los factores de riesgo para desarrollar hipertensión arterial son:

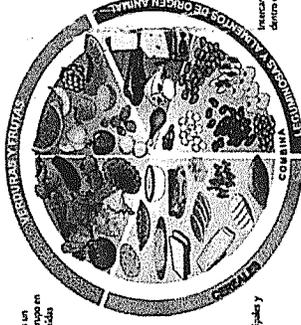
- Exceso de peso
- Falta de actividad física
- Consumo excesivo de sal y alcohol
- Ingesta insuficiente de potasio
- Tabaquismo
- Estrés
- Presión arterial fronteriza (130-139/85-89 mm de Hg)
- Antecedentes familiares de hipertensión
- Tener más de 60 años de edad

## QUE DEBO SENTIR?

- Dolor de cabeza

## QUE DEBO COMER

Plato del bien comer



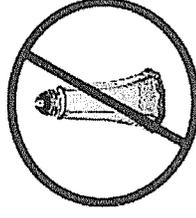
En otros la elevación de la presión arterial no produce síntomas, pero sí aumenta el trabajo del corazón, lo debilita al paso del tiempo y aumenta el riesgo de alguna complicación.

## COMPLICACIONES

- Ataque al corazón
- Embolia cerebral
- Problemas en los riñones
- Problemas con los ojos
- Muerte

## METAS DEL TRATAMIENTO

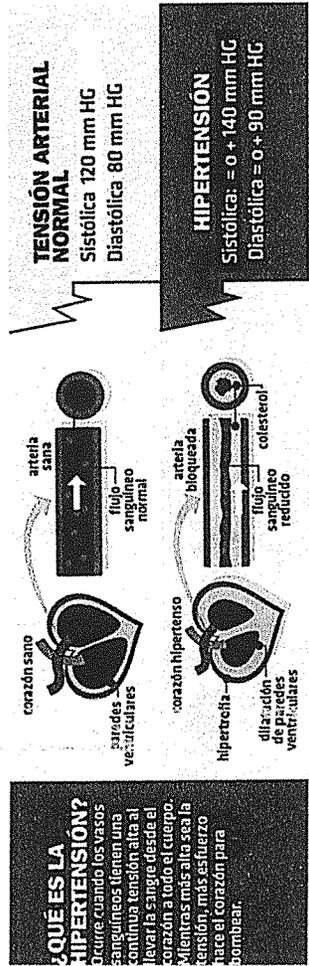
La principal meta del tratamiento consiste en lograr una presión arterial menor de 140/90 mm de Hg; en el caso de las personas con diabetes la meta consiste en mantener una presión arterial menor de 130/85 mm de Hg. Otras metas complementarias para la salud cardiovascular son mantener el colesterol (sustancia blanda y grasosa que se encuentra en los tejidos corporales) por debajo de 200 mg/dl, mantener un peso adecuado, no fumar (éste hábito es uno de los principales factores que predisponen un ataque cardíaco) y evitar el consumo de alcohol.



# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Los riesgos y consecuencias

Esta enfermedad afecta a más del 30 por ciento de la población mundial y es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías e insuficiencia renal. Conoce como prevenirla.



**¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?**  
Ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua tensión alta al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo. Mientras más alta sea la tensión, más esfuerzo hace el corazón para bombear.

**FACTORES QUE LA DESENCADENAN**

- Hereditarios
- Obesidad
- Estrés
- Dieta rica en grasas y carbohidratos
- Exceso de consumo de sal y alcohol

Las enfermedades orgánicas u hormonales solo provocan el 5% de los casos

**FORMAS DE PREVENCIÓN**

- Medir la tensión arterial
- Abandonar el consumo de tabaco
- Dieta saludable
- Hacer ejercicio
- Evitar el uso noctivo de alcohol
- Reducir la ingesta de sal

**1** de cada **3** adultos en el mundo la padecen

**9.4** millones de muertes por hipertensión en el mundo

**42%** desconoce que la tienen

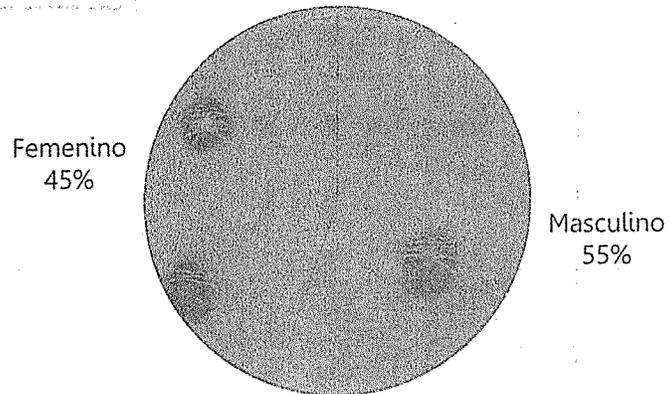
**30%** de los mexicanos tienen hipertensión

**67%** tienen antecedentes familiares

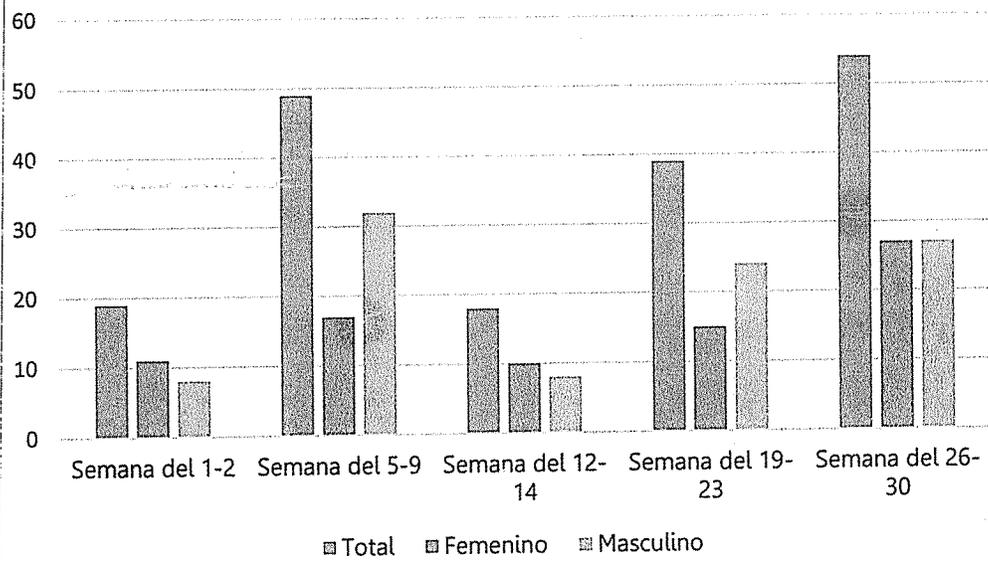
**SABÍAS QUE...**  
El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial para crear conciencia sobre la enfermedad.

Fuente: Organización Mundial de la Salud y medicos.com. Edición: María L. Fuentes-Palacio. Art y Diseño: Alberto Nava González

**GRÁFICA 1. CONSULTA POR SEXO**



**GRÁFICA 2. CONSULTA POR SEMANA Y SEXO**



• Tabla 2. Cantidad de pacientes por diagnóstico, dependencia laboral y sexo

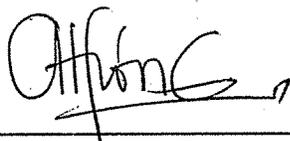
CLÍNICA DE ATENCIÓN AL TRABAJADOR	NO.	DIAGNOSTICOS	DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE		CULTURA		DESPACHO SUPERIOR		ARTES		PATRIMONIO		TOTAL SM	TOTAL SF
			M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
			1	Hipodermia	7	6	1	1	3	4	1	2	0	1
2	Control de presión arterial	15	3	1	0	7	2	2	2	0	0	25	7	
3	Diabetes	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
4	Cefalea/Ansiedad y/o estrés	4	7	1	1	1	0	2	0	0	1	6	9	
5	Enfermedad péptica	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	
6	Colon Irritable	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	
7	Infecciones respiratorias	9	7	0	3	1	1	3	2	1	1	13	14	
8	Infecciones Intestinales	0	2	0	1	0	1	0	1	1	0	1	5	
9	Contractura muscular	4	3	0	1	3	3	2	0	0	0	9	7	
10	Hipertensión Arterial	5	3	2	0	2	0	1	0	0	1	10	4	
11	Infecciones Ulnarias	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
12	Emergencias	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
13	Suspensiones	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
14	Otros Motivos	7	1	2	4	1	1	1	5	4	0	16	11	
		56	38	7	13	8	12	12	12	6	5	99	80	

• Tabla 3. Suspensión de pacientes

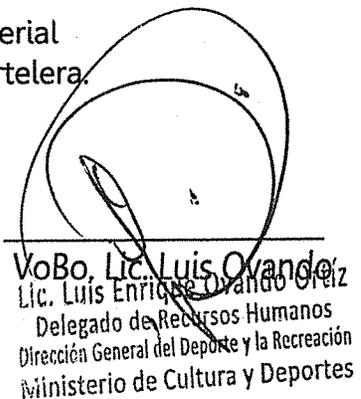
No.	Nombre	Diagnostico	DPI	Dependencia	DG
1	María Eugenia Curn	Neumonía Bacteriana y Broncoespasmo severo	1800541260467	Participación Ciudadana	Cultura

Nota Importante: Se suspende a paciente el día 1 de septiembre del 2016, siendo las 16:20 horas y la novena paciente atendida desde el inicio de labores. Se me indico que médico de clínica tenía autoridad de suspender hasta 48 horas según criterio médico. Paciente es suspendida por 24 horas. (Día Viernes 2 de septiembre). La indicación de no suspender fue dada por Delegado de Recursos Humanos la semana siguiente a inicio de labores.

- Anexo 1. Adjunto Trifoliar Mensual: Hipertensión Arterial
- Anexo 2. Adjunto Afiche informativo colocado en Cartelera.



Dra. Ana Lucía Fión Góngora de Escoto



VoBo, Lic. Luis Ovarde  
 Lic. Luis Enrique Ovarde Ortiz  
 Delegado de Recursos Humanos  
 Dirección General del Deporte y la Recreación  
 Ministerio de Cultura y Deportes