

CLUB DE RIESGO CARDIOVASCULAR



El CLUB RIESGO CARDIOVASCULAR está basado en la intervención orientativa de los ejercicios de acondicionamiento físico, relajación, gimnasia cerebral entre otros; planeados para la población asistencial de los centros de salud, con el fin de disminuir los riesgos cardiovasculares que se generan por el sedentarismo e inadecuados hábitos alimenticios atenuando su desarrollo integral en el campo físico, social, afectivo y mental intelectual.

La Red de Salud del Norte E.S.E cuenta con 432 personas inscriptas al club Riesgo Cardiovascular, dentro de los cuales tenemos:

REGIMEN SUBSIDIADO:

Emssanar	Coosalud	Medimas	Vinculado	Asmet Salud	TOTAL
159	62	10	2	6	241

REGIMEN CONTRIBUTIVO:

N. EPS	69	C. BLANCA	6
COOMEVA	16	COLSANITAS	4
MEDIMAS	10	COMFENALCO	19
SALUD TOTAL	5	SURA	10
EMSSANAR	2	MEDIMAS	10
COMFANDI	30	POLICLINICA	5
COSMITET	4	SALUD VIDA	1
TOTAL	191		



ACTIVIDADES DEL CLUB

Historia clínica

Actividad física

Clínica de la memoria

Actividades lúdicas

Charlas educativas

Aeróbicos

Motricidad fina



ACTIVIDAD FISICA

Aeróbicos

Ejercicios de tonificación muscular

Ejercicios de coordinación

Ejercicios dirigidos

Ejercicios de flexibilidad

Ejercicios de equilibrio

Ejercicios respiratorios y
cardiovasculares

Dinámicas grupales

Ejercicios circulatorios

Ejercicios de relajación

Motricidad fina



CLINICA DE LA MEMORIA

Sopa de letras

Mímica corporal

Juegos de mesa

Concéntrese

Laberintos

Diferencias

Deletrear



CHARLAS EDUCATIVAS

Estilos de vida saludables

Higiene personal

Autocuidado y cuidado mutuo

HTA Y DM

Salud mental

Cáncer de mama y cérvix

Nutrición

Dislipidemia

Osteoporosis



HISTORIA CLINICA

FOTO 4 X 3



NOMBRES: _____

APELLIDOS: _____

CEDULA: _____ EDAD: _____

GENERO: _____

FECHA DE NADIMIBNTO: _____

OCUPACIÓN: _____

ESTADO CIVIL: _____

TIPO DE SANGRE: _____

SEGURIDAD SOCIAL (SALUDE IPS): _____

DIRECCIÓN: _____

BARRIO: _____

TEL ÉFOND: _____

ANTECEDENTES DE ENFERMEDAD ACTUAL: _____

ANTECEDENTES FAMILIARES: _____

ANTECEDENTES DE HÁBITOS TÓXICOS (ALCOHOL, TABACO, DROGAS, INFUSIONES):

ANTECEDENTES MEDICAMENTOS: _____

ACTIVIDAD FÍSICA: _____

HÁBITOS NUTRICIONALES (FRUTAS Y VERDURAS) _____











GRACIAS

