ACTA N° 521

FECHA: Bogotá, 09 de octubre del 2024

HORA: 7:15-7:45 p.m.

LUGAR: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

TEMA: Socialización Autocuidado Infecciones Urinarias

ASISTENTES: Luz Medina (Auxiliar Enfermería) – Personas mayores

ORDEN DEL DÍA:

- Invitación a las personas mayores al salón de actividades del CCT Cundinamarca.
- Desarrollo de la actividad de la explicación de la importancia de las infecciones urinarias Adultos Mayores.
- Dinámica Lúdica de participación y cierre de actividad

DESARROLLO:

Siendo las 7:15 p.m. se solicita a un grupo de personas mayores reunirse en la sala de actividades para realizar un taller a cargo de primeros auxilios. con la finalidad de crear conciencia se desarrollará de la siguiente manera. Durante esta presentación, por medio de un video se ilustrará de manera clara y comprensible los principales puntos a tratar. Se abordarán temas cruciales sobre el manejo de las infecciones urinarias, así como el objetivo que es crear conciencia y proporcionar herramientas para mejorar la salud a través un cuidado personal adecuado.

Al final de la presentación, se realizará una actividad lúdica donde las personas mayores podrán compartir y discutir las temáticas abordadas. Esta interacción permitirá reforzar, los conocimientos adquiridos y fomentar una mayor comprensión sobre la importancia del autocuidado.

Infecciones Urinarias

Son infecciones que ocurren en cualquier parte del sistema urinario, que incluye los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. La mayoría de las infecciones afectan las vías urinarias inferiores: la vejiga y la uretra.

Tipos de infecciones urinarias:

- **Cistitis (infección de la vejiga):** Es el tipo más común de IU. Ocurre cuando las bacterias, generalmente del intestino, llegan a la vejiga. La cistitis puede causar dolor al orinar, sensación de necesidad urgente y frecuente de orinar, orina turbia o con mal olor.
- **Uretritis (infección de la uretra):** Se presenta cuando las bacterias infectan la uretra, el tubo que transporta la orina desde la vejiga hacia el exterior. Puede causar ardor al orinar.
- **Pielonefritis (infección de los riñones):** Ocurre cuando la infección asciende a los riñones. Es una condición más grave que puede causar fiebre, dolor en la espalda o los costados, náuseas y vómitos.

Causas de las infecciones urinarias:

- Bacterias: La mayoría de las IU son causadas por bacterias, especialmente Escherichia coli (E. coli), que normalmente vive en el intestino.
- Factores de riesgo: Las mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar IU debido a que su uretra es más corta, lo que facilita el ingreso de bacterias. Otros factores de riesgo incluyen la actividad sexual, el uso de ciertos anticonceptivos, cambios hormonales, la edad avanzada, diabetes y el uso de catéteres.

Síntomas comunes:

- Necesidad urgente y frecuente de orinar.
- Dolor o ardor al orinar.
- Orina turbia, oscura, con mal olor o con sangre.
- Dolor en la parte baja del abdomen.

En casos más graves (pielonefritis), fiebre, escalofríos, dolor en la parte baja de la espalda y náuseas.

Autocuidado:

- **Higiene adecuada:** Mantener una higiene personal adecuada es fundamental. Limpiarse de adelante hacia atrás después de ir al baño para evitar la transferencia de bacterias desde el área rectal a la uretra.
- Usar ropa interior de algodón y evitar prendas ajustadas que puedan generar humedad y favorecer el crecimiento bacteriano.
- Hidratación: Beber suficiente agua (2 a 3 litros al día) ayuda a eliminar las bacterias a través de la orina, reduciendo el riesgo de infección.
- Evitar el consumo excesivo de café, alcohol y bebidas carbonatadas, ya que pueden irritar la vejiga.
- Vaciar la vejiga regularmente:
- No retener la orina por mucho tiempo. Orinar cuando se siente la necesidad ayuda a vaciar la vejiga y reducir la acumulación de bacterias.
- Orinar antes y después de las relaciones sexuales también ayuda a eliminar bacterias que podrían ingresar a la uretra.

Suplementos y dieta:

- Consumir alimentos ricos en vitamina C y probióticos puede ayudar a mantener la salud del sistema urinario. La vitamina C acidifica la orina, dificultando el crecimiento de bacterias.
- Los suplementos de arándanos pueden prevenir la adherencia de bacterias en la vejiga, aunque es importante consultar con un profesional de la salud antes de tomarlos.

Baños y productos de higiene:

- Evitar baños prolongados con agua muy caliente, el uso de jabones fuertes, desodorantes íntimos y duchas vaginales, ya que pueden alterar el equilibrio natural de bacterias en el área genital.

Atención médica:

- Ante los primeros síntomas de una infección urinaria (ardor al orinar, necesidad frecuente de orinar, orina turbia o con mal olor), acudir al médico para recibir tratamiento adecuado.
- Seguir siempre las indicaciones médicas en caso de necesitar antibióticos, completando el tratamiento para evitar complicaciones.

Estos son aspectos fundamentales que pueden ser parte de un plan de autocuidado efectivo para prevenir y tratar infecciones urinarias

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No se generan compromisos	No aplica	No aplica

CONVOCATORIA. No se propone una nueva reunión

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Medina	Aux enfermería	CCT Cundinamarca	
Sandra Bonilla	Facilitadora	CCT Cundinamarca	SANDRA BONILLA

Anexos: Formato de asistencia y registro fotográfico

Elaboró: Luz Medina

Responsable: primeros auxilios	Nombre de la actividad
Fecha: 09 de octubre del 2024	Socialización Autocuidado Infecciones Urinarias
	
	

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del Coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 09-10-2024

Jornada: Una ☐ Noche ☒

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: LUZ SIRLENA ACTIVIDAD 1: TALLER PREVENCION DEL CONSUMO	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4
26	CC	19091123	William	Gonzalez			SI			
27	CC	11790490	Aristobulo	Rico			SI			
28	CC	19071084	Luis	Paez			NO			
29	CC	17190851	Luis	Sandoval			NO			
30	CC	19062898	Misael	Lozano			SI			
31	CC	19077163	Vitelio	Rojas			SI			
32	CC	19072609	Guillermo	Jimenez			NO			
33	CC	19092376	Luis	Cespedes			SI			
34	CC	19052573	Luis	Varela			NO			
35	CC	41483819	Rosalia	Paz			SI			
36	CC	39769077	Irene	Beltran			NO			
37	CC	70399332	Bertha	Torres			NO			
38	CC	51574931	Ana	Ruiz			NO			
39	CC	41555372	Rubiela	Rozo			SI			
40	CC	65495056	Nidia	Lopez			SI			
41	CC	51865419	Luisa	Mayorga			SI			
42	CC	51690865	Maria	Lozano			SI			
43	CC	10079884	Alberto	Giraldo			NO			
44	CC	79264049	Miguel	Cadena			NO			
45	CC	19333650	Edisson	Cuellar			SI			
46	CC	1926379	Efrain	Larrota			SI			
47	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI			
48	CC	19191441	Luis	Arias			NO			
49	CC	51785144	Maria	Blanco			SI			
50	CC									

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y DE SERVICIO A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 09-10-2024

Nombre del coordinador: YENY MARTINEZ — Jornada: Día ☐ Noche X

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

TEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: [illegible] ACTIVIDAD 1 HORA: [illegible]	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 2 HORA:	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3 HORA:	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 HORA:
	TIPO	NUMERO								
1	CC	93345701	Guillermo	Lamprea			NO			
2	CC	41308070	Aura	Zamora			NO			
3	CC	17049705	Henry	Zambrano			NO			
4	CC	1109533867	Saulo	Mosquera			NO			
5	CC	401195	Alfonso	Rivera			NO			
6	CC	17179522	Juan	NIÑO			NO			
7	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO			
8	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO			
9	CC	19050070	Regulo	Guiot			NO			
10	CC	72148709	Francisco	Silebi			NO			
11	CC	3345976	Carlos	Mora			NO			
12	CC	5357095	Manuel	Rosero			NO			
13	CC	5248158	Jose	Paz			NO			
14	CC	19067388	Arsenio	Sierra	NO FIRMA		NO			
15	CC	14433715	Luis	Cajigas			NO			
16	CC	17064424	Jaime	Valbuena			NO			
17	CC	17084816	Victor	Segura			NO			
18	CC	17094057	Salaman	Maldonado			NO			
19	CC	17077757	Luis	Castellanos			NO			
20	CC	14209165	Jose	Jaramillo			SI			
21	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO			
22	CC	3781474	Roberto	Ospina			NO			
23	CC	17132844	Alvaro	Rodriguez			SI			
24	CC	7503494	Dorian	Martinez			NO			
25	CC	3295130	Hernando	Arias			NO			

Powered by CamScanner