ACTA N° 570

FECHA: Bogotá, 18 de octubre del 2024

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

LUGAR: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

TEMA: Socialización Autocuidado Cuidado de la piel

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 del cuidado de la piel en 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 diapositivas se ilustrará de manera clara y comprensible los principales puntos a tratar. Se abordarán temas cruciales sobre el manejo y cuidado de la piel, 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.

Cuidado de la piel

El autocuidado de la piel es fundamental, especialmente en personas mayores, ya que con el envejecimiento la piel se vuelve más frágil y vulnerable.

Importancia del Autocuidado de la Piel

- Protección: La piel actúa como barrera contra infecciones y lesiones, por lo que mantenerla sana es vital para el bienestar general.
- Prevención: Un adecuado cuidado de la piel previene problemas comunes como sequedad, irritación, úlceras y lesiones.

Factores que Afectan la Piel en Personas Mayores

- Envejecimiento natural: La piel pierde colágeno y elasticidad, lo que la hace más fina y frágil.
- Deshidratación: La piel se seca con mayor facilidad, lo que aumenta el riesgo de grietas y descamación.
- Menor producción de aceites naturales: Esto contribuye a la sequedad y la sensibilidad de la piel.
- Enfermedades crónicas: La diabetes y problemas circulatorios pueden afectar la salud de la piel.

Cuidados Básicos de la Piel

- Higiene diaria suave: Usar jabones suaves, sin fragancias, y evitar agua muy caliente que reseque la piel.
- Hidratación diaria: Aplicar cremas humectantes después del baño para mantener la piel hidratada. Productos con urea o glicerina son recomendados.
- Protección solar: Usar protector solar (mínimo SPF 30) incluso en días nublados o si la exposición solar es mínima.
- Ropa cómoda: Usar prendas de algodón y evitar telas ásperas que puedan irritar la piel.

Prevención de Lesiones Cutáneas

- Inspección diaria: Revisar la piel a diario, especialmente en áreas de presión (talones, codos, caderas), para detectar señales de enrojecimiento o heridas.
- Cambiar de posición regularmente: En personas con movilidad reducida, es esencial cambiar de posición cada 2 horas para evitar úlceras por presión.

- Mantener una buena circulación: Promover ejercicios suaves, masajes o elevar las piernas para mejorar la circulación.

Hábitos Saludables que Contribuyen al Cuidado de la Piel

- Buena hidratación: Beber suficiente agua al día para mantener la piel bien hidratada.
- Dieta equilibrada: Consumir alimentos ricos en antioxidantes (frutas y verduras), ácidos grasos omega-3 (pescado, nueces) y vitaminas A, C y E.
- No fumar: El tabaco daña el colágeno y la elastina, empeorando la salud de la piel.

Importancia de la Socialización en el Autocuidado de la Piel

- Apoyo social: Fomentar la socialización entre personas mayores para compartir experiencias y consejos sobre el cuidado de la piel.
- Actividades grupales: Realizar talleres o charlas sobre el cuidado personal, en los que los participantes puedan aprender y motivarse mutuamente.

Conclusión:

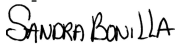
El autocuidado de la piel es una práctica esencial, especialmente en personas mayores, ya que les permite mantener su bienestar y prevenir problemas cutáneos que pueden afectar su calidad de vida. Adoptar hábitos de cuidado adecuados, como la hidratación, la protección solar y la inspección regular, no solo contribuye a la salud de la piel, sino que también promueve una mayor autoestima y autonomía. Además, fomentar la socialización en torno al autocuidado permite a las personas mayores compartir conocimientos y motivarse mutuamente para cuidar de sí mismas de manera integral, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

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	

Anexos: Formato de asistencia y registro fotográfico

Elaboró: Luz Medina

Responsable: primeros auxilios	Nombre de la actividad
Fecha: 21 de octubre del 2024	Socialización Autocuidado Cuidado de la piel
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador	YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso	Sandra Bonilla
Fecha	21-10-2024
Jornada	Día ☐ Noche X

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del ACTIVIDAD 1 LINEA	Nombre del ACTIVIDAD 2 LINEA	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 3 LINEA	Nombre del ACTIVIDAD 4 LINEA
1	CC	1107533867	Saulo	Mosquera			NO			
2	CC	17049708	Henry	Zambrano			SI			
3	CC	401195	Alfonso	Rivera			NO			
4	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO			
5	CC	17129522	Juan	niño			NO			
6	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO			
7	CC	19050070	Regulo	Gulot			NO			
8	CC	5932655	Jocier	peña			NO			
9	CC	72148209	Francisco	Silebi			SI			
10	CC	3345976	Carlos	Mora			NO			
11	CC	5357095	Manuel	Rosero			NO			
12	CC	19067388	Arsenio	Sierro	NO Firma	segun CC	NO			
13	CC	5248158	Jose	PAZ			NO			
14	CC	14433715	Luis	Cavigos			NO			
15	CC	17.077.757	Luis	Castellanos			NO			
16	CC	14209165	Jose	Jaramillo			NO			
17	CC	1094057	Salomon	Maldonado			NO			
18	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI			
19	CC	17084316	Victor	Segura			NO			
20	CC	3281474	Roberto	Ospina			NO			
21	CC	3295130	Hernando	Arias			SI			
22	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			SI			
23	CC	9503494	Jose	Martinez			NO			
24	CC	17190851	Luis	Sandoval			NO			
25	CC	19052513	Luis	Varela			NO			

Powered by CamScanner

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA										Fecha:	21-10-2024			
Nombre del coordinador:	YENNY MARTINEZ										Jornada:	Dia:	Noche: X		
Nombre de quien registra el ingreso:	Sandra Bonilla														
	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA									ASISTENCIA ACTIVIDADES					
										Nombre del Profesional: Luz Acosta		Nombre del Profesional:		Nombre del Profesional:	
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES				ACTIVIDAD 1		ACTIVIDAD 2		ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO								LINEA: Psicos Psicorient.		LINEA		LINEA	LINEA
26	CC	19071084	Luis	Paez						NO					
27	CC	19072609	Luis	Jimenez						NO					
28	CC	19092376	Luis	Cespedes						NO					
29	CC	19077163	Vitelio	Rojas						NO					
30	CC	19062898	Misael	Lozano						NO					
31	CC	41483819	Rosalia	PAZ						SI					
32	CC	17.132844.	Alvaro	Rodriguez						NO					
33	CC	3076907 7	Rene	Bevarino						NO					
34	CC	41555372.	Robela	Rozo						SI					
35	CC	65495056	Nubia	Lopez						SI					
36	CC	20398332	Bertha	Torres						NO					
37	CC	41308070	Aura	Zamora						NO					
38	CC	51733959	Luz	Acevedo						NO					
39	CC	31858380	Marta	Manrique						NO					
40	CC	79261049	Enemrdo	Cadena						NO					
41	CC	51865419	Luisa	Mayorga						SI					
42	CC	93345701	Guillermo	Lamprea						SI					
43	CC	19281379	Efrain	Larrota						SI					
44	CC	19167775	Francisco	Rodriguez						SI					
45	CC	19191441	Luis	Arias						NO					
46	CC	13456249	Jose	Zapata						SI					
47	CC	19415459	Helmer	Gutierrez						NO					
48	CC	19097362	Jaime	Rodriguez						NO					
49	CC	19176561	Luis	Davila						SI					
50	CC	70068669	Gildardo	Toro						NO					

Powered by CamScanner