ACTA N° 593

FECHA: Bogotá 24 de octubre del 2024

HORA: 07:00 pm – 07:30 pm

LUGAR: Centro Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: Socialización de autocuidado (Relajación y sus beneficios)

ASISTENTES:

- Equipo de primeros auxilios
- Personas Mayores

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida a las personas mayores
2. Socialización de autocuidado (Relajación y sus beneficios)
3. Finalización de la Socialización

DESARROLLO:

Durante la semana se reúne a las personas mayores en la sala de actividades, donde la auxiliar de enfermería indica la importancia de utilizar el tapabocas y la técnica del lavado de manos antes y después de cualquier actividad esto con el fin de mitigar el contagio de alguna enfermedad respiratoria. Así mismo se explica sobre la importancia de utilizar correctamente los elementos de aseo, el baño a diario, la presentación personal, esto con el fin de reforzar los buenos hábitos dentro del servicio.

El día 24 del presente mes se realiza la actividad lúdica. Donde la auxiliar de enfermería indica sobre el tema que se va a tratar de acuerdo con las necesidades que presentan las personas mayores, posteriormente se socializa sobre la relajación la cual es especialmente beneficiosa para las personas mayores, pues ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el sueño, aliviar el dolor crónico y contribuir a una mejor calidad de vida en general. Con el envejecimiento, es común que las personas enfrenten cambios en su salud física, mental y emocional, y la relajación puede ser una herramienta poderosa para enfrentar estos desafíos.

Principales Beneficios:

1. Reducción del estrés y la ansiedad: Las técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación y la visualización guiada, ayudan a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Esto es importante para las personas mayores, ya que el estrés crónico puede afectar negativamente la salud cardiovascular y la función inmune.

2. Mejora de la calidad del sueño: Muchas personas mayores experimentan problemas de sueño debido a dolores físicos o inquietudes mentales. La relajación ayuda a calmar la mente y el cuerpo, facilitando un descanso más profundo y reparador, lo que a su vez mejora la energía y el bienestar general.

3. Alivio del dolor crónico: La relajación reduce la tensión muscular y ayuda a liberar endorfinas, que son analgésicos naturales del cuerpo. Esto puede aliviar dolores crónicos asociados con condiciones comunes en la vejez, como la artritis y la fibromialgia.

4. Mejora de la salud mental y emocional: Practicar la relajación de manera regular ayuda a mejorar el estado de ánimo, aumentando sentimientos de bienestar y satisfacción. Las técnicas como el mindfulness (atención plena) promueven una actitud más positiva hacia los cambios físicos y emocionales de la vida.

5. Reducción de la presión arterial: Las técnicas de relajación pueden ayudar a regular la presión arterial, lo que es crucial para las personas mayores, ya que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

6. Mejora de la concentración y la memoria: Al reducir el estrés y aumentar la calma, la relajación ayuda a que el cerebro funcione de manera más eficiente, lo cual es útil para mejorar la memoria y la concentración.

Existen diversas prácticas de relajación adecuadas para personas mayores, como el tai chi, el yoga suave, la meditación guiada y la respiración profunda. Incorporarlas en la rutina diaria puede aportar numerosos beneficios físicos y mentales, promoviendo una vida más saludable y equilibrada.

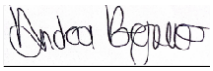
Finalmente, por medio de pausas activas con bandas elásticas se indica a las personas mayores realizar movimientos inferiores y superiores, donde se relajan, de igual manera se indica los beneficios para tener un buen descanso.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No se dejan compromisos		

CONVOCATORIA. No se propone una nueva reunión

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Andrea Bejarano	Auxiliar de enfermería	CCT Cundinamarca	
Javier Salamanca	Facilitador	CCT Cundinamarca	

Anexos: Registro y formato Asistencia

Elaboró: Andrea Bejarano

Responsable: Primeros Auxilios	Nombre de la actividad
Fecha: 24 de octubre 2024	Socialización de autocuidado (Relajación y sus beneficios)
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 3
Fecha Vigente: 02/04/2023 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Fecha: 24-10-24
Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ
Jornada: Día ☐ Noche ☒
Nombre de quien registra el ingreso: Sebastian Cuervo

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del ACTIVIDAD 1	Nombre del ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 3	Nombre del ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LINEA	LINEA	LINEA	LINEA
1	CC	93345701	Guillermo	Lamprea			SI			
2	CC	41306070	Aura	Zamora			SI			
3	CC	1107533867	Saulo	Mosquera			NO			
4	CC	17049708	Henry	Zambrano			SI			
5	CC	401195	Alfonso	Rivera			NO			
6	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO			
7	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO			
8	CC	72148209	Francisco	Silebi			SI			
9	CC	3345976	Carlos	Mora			NO			
10	CC	53570095	Manuel	Rosero			SI			
11	CC	5248158	Jose	Paz			NO			
12	CC	19067588	Arsenio	Sierra	NO FIRMA		NO			
13	CC	17004424	Jaime	Valbuena			SI			
14	CC	14433715	Luis	Cajigas			SI			
15	CC	17094057	Salomon	Maldonado			NO			
16	CC	17077757	Luis	Castellanos			NO			
17	CC	17084316	Victor	Segura			NO			
18	CC	14209165	Jose	Jaramillo			NO			
19	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI			
20	CC	3281474	Roberto	Ospina			NO			
21	CC	19091123	William	Gonzalez			SI			
22	CC	3295130	Hernando	Arias			SI			
23	CC	7503494	Dorian	Martinez			NO			
24	CC	11290490	Aristobulo	Rico			SI			
25	CC	19071084	Luis	Paez			NO			

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 7
Fecha: Memo 20224018229 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Fecha: 24-10-24
Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ
Jornada: Día ☐ Noche ☑
Nombre de quien registra el ingreso: Sebastian Cabrera

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 1	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LINEA:	LINEA:	LINEA:	LINEA:
26	CC	71909051	Luis	Sandoval			NO			
27	CC	19052573	Luis	Varela			NO			
28	CC	19092376	Luis	Cespedes			NO			
29	CC	19062098	Misael	Lozano			NO			
30	CC	19072699	Guillermo	Jimenez			NO			
31	CC	19077163	Vitelio	Rosas			SI			
32	CC	41483819	Rosalia	Paz			SI			
33	CC	41555372	Rubiela	Rozo			SI			
34	CC	30769077	Irene	Bejarano			SI			
35	CC	51574931	Ana	Ruiz			NO			
36	CC	65495056	Nubia	Lopez			NO			
37	CC	20398332	Bertha	Torres			NO			
38	CC	31858380	Martha	Henrique			SI			
39	CC	51733959	Luz	Acevedo			SI			
40	CC	51865419	Luisa	Mayorga			NO			
41	CC	79260019	Miguel	Cadena			NO			
42	CC	10079884	Alberto	Giraldo			NO			
43	CC	19281379	Efrain	Larrota			SI			
44	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI			
45	CC	19191441	Luis	Arias			NO			
46	CC	13456249	Jose	Zapata			NO			
47	CC	70053780	Luis	Vera			SI			
48	CC	19445459	Helmer	Gutierrez			NO			
49	CC	19097062	Jaime	Rodriguez			NO			
50	CC	17132944	Alvaro	Rodriguez			NO			

Scanned with CamScanner