ACTA N° 612

FECHA: Bogotá, 29 de octubre del 2024

HORA: 7:15 -7:45 P.M.

LUGAR: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

TEMA: Socialización Autocuidado Trastorno del sueño

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 Trastorno del sueño 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 un video se ilustrará de manera clara y comprensible los principales puntos a tratar. Se abordarán temas cruciales sobre el manejo y cuidado del trastorno del sueño, 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 de unos juegos de encuentra la diferencia y discutir las temáticas abordadas. Esta interacción permitirá reforzar, los conocimientos adquiridos y fomentar una mayor comprensión sobre la importancia del autocuidado.

Trastorno del sueño

El autocuidado para el manejo de los trastornos del sueño implica prácticas y hábitos que ayudan a mejorar la calidad del sueño, promoviendo un descanso reparador y reduciendo los síntomas de los trastornos. Estas estrategias de autocuidado son útiles para personas de todas las edades, y en el caso de los adultos mayores, pueden ser especialmente efectivas para evitar el insomnio y otros problemas comunes.

Establecer una Rutina de Sueño

- Horario Regular: Ir a la cama y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, ayuda a regular el ciclo de sueño.
- Rituales de Relajación: Tener una rutina relajante, como leer un libro o tomar un baño caliente, facilita que el cuerpo y la mente se preparen para dormir.

Crear un Entorno Propicio para el Sueño

- Evitar Ruidos: Utilizar tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco puede ayudar a mantener un entorno silencioso.
- Regular la Temperatura: Mantener una temperatura fresca y agradable (generalmente entre 18-20°C) mejora la calidad del sueño.
- Evitar el Uso de Pantallas: Dispositivos como teléfonos, tabletas o televisores emiten luz azul, que puede interferir con el sueño. Es ideal dejarlos de usar al menos una hora antes de dormir.

Cuida la Alimentación y la Hidratación

- Evitar la Cafeína y el Alcohol: Tanto la cafeína como el alcohol pueden interrumpir el ciclo de sueño. Lo ideal es evitarlos especialmente en la tarde y noche.
- Cena Ligera: Evitar comidas pesadas o con alto contenido en grasas, ya que pueden causar malestar estomacal y dificultar el descanso.
- Evitar el Exceso de Líquidos: Consumir mucha agua antes de dormir puede hacer que te despiertes durante la noche para ir al baño.

Ejercicio Regular

- Actividad Física: Hacer ejercicio durante el día (especialmente aeróbico) ayuda a regular el ciclo de sueño y a reducir la ansiedad. Sin embargo, es mejor evitar la actividad física intensa al menos dos horas antes de dormir, ya que puede estimular demasiado el cuerpo.

Reducir el Estrés y la Ansiedad

- Practicar Técnicas de Relajación: Ejercicios de respiración, meditación, y técnicas como el mindfulness pueden ayudar a reducir el estrés, haciendo que sea más fácil conciliar el sueño.
- Escribir un Diario: Algunas personas encuentran útil escribir sus preocupaciones o pensamientos en un diario antes de dormir. Esto les ayuda a despejar la mente y a reducir la ansiedad.

Evitar las Siestas Prolongadas

Las siestas largas o muy tarde en el día pueden interferir con el sueño nocturno. Si es necesario descansar durante el día, lo ideal es limitar la siesta a 20-30 minutos y hacerla temprano.

Consultar a un Profesional si es Necesario

Si a pesar de seguir estos pasos el trastorno del sueño persiste, es importante acudir a un médico o especialista en sueño, ya que puede haber causas subyacentes que requieran tratamiento específico.

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: 29 de octubre del 2024	Socialización Autocuidado Trastorno del sueño
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR.PRS.525 | Versión: 2 | Fecha: (07/24/2023 - 05/07/2024) | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 29-10-24

Jornada: Día [ ] Noche [X]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Julian ACTIVIDAD 1	Nombre del Luz ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 3	Nombre del ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LINEA Movilizando H.P.C	LINEA Estilos de vida saludable	LINEA	LINEA
1	CC	93345701	Guillermo	Lamprea			NO	NO		
2	CC	91176561	Luis	Davila			NO	NO		
3	CC	91154594	Helmer	Gutierrez	Helmer G		NO	NO		
4	CC	70053780	Luis	Vera			NO	NO		
5	CC	19148562	Jorge	Higuera			SI	SI		
6	CC	13456249	Jose	Zapata			SI	SI		
7	CC	79191441	Luis	Arias			NO	NO		
8	CC	19281379	Efrain	Larrota			NO	NO		
9	CC	91677?5	Francisco	Rodriguez			SI	SI		
10	CC	1004988?	Alberto	Giraldo			NO	NO		
11	CC	51690865	Maria	Lozano			SI	SI		
12	CC	51865419	Luisa	Mayorga			SI	SI		
13	CC	51514931	Ana	Ruiz			NO	NO		
14	CC	65495056	Maria	Lopez			NO	NO		
15	CC	81858380	Marta	Manrique			SI	SI		
16	CC	30469077	Irene	Betancur			NO	NO		
17	CC	41555372	Rubiela	Rozo			SI	SI		
18	CC	41680400	Maria	Ramirez			NO	NO		
19	CC	41483819	Rosalba	Paz			SI	SI		
20	CC	79092376	Luis	Cespedes			NO	NO		
21	CC	79072609	Luis	Jimenez			NO	NO		
22	CC	19062898	Misael	Lozano			NO	NO		
23	CC	11290490	Aristobulo	Rico			NO	NO		
24	CC	19852973	Luis	Vareca			NO	NO		
25	CC	17190851	Luis	Sandoval			NO	NO		

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACION 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: 29-10-2024

Jornada: Día ☐ Noche X

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Juian	Nombre del Profesional: Luz	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Movilizando H.P.C	LINEA: Estilos de vida saludable	LINEA:	LINEA:
26	CC	1071084	Luis	paez			SI	SI		
27	CC	1091123	Jorge	Gonzalez			SI	SI		
28	CC	3295130	Hernando	Arias			NO	NO		
29	CC	1503494	Jose	Martinez			NO	NO		
30	CC	3281434	Roberto	ospina			NO	NO		
31	CC	1132844	Alvaro	Rodriguez			NO	NO		
32	CC	1449524	Alejandrino	Valencia			NO	NO		
33	CC	1420916S	Jose	Jaramillo			NO	NO		
34	CC	1077457	Luis	Castellanos			NO	NO		
35	CC	1706424	Jaime	Valbuena			NO	NO		
36	CC	1094057	Salomon	Maldonado			NO	NO		
37	CC	1433715	Luis	Cujigas			SI	SI		
38	CC	19067388	Arsenio	Sierra	Firma		NO	NO		
39	CC	5357095	Manuel	Rosero			NO	NO		
40	CC	5248158	Jose	PAZ			NO	NO		
41	CC	3345976	Carlos	Mora			NO	NO		
42	CC	72148209	Francisco	Silebi			SI	SI		
43	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO	NO		
44	CC	1129522	Juan	niño			NO	NO		
45	CC	3015396	Jorge	Trujillo			NO	NO		
46	CC	401195	Alfonso	Rivera			NO	NO		
47	CC	1049408	Henry	Zambrano			SI	SI		
48	CC	1015338671	Saulo	Mosquera			NO	NO		
49	CC	41308010	Aura	Zamora			NO	NO		
50	CC	5932655	Javier	Peña			NO	NO		

Powered by CamScanner