ACTA No 94

FECHA: Sasaima, 13 de agosto de 2024.

HORA: 15:00 – 15:30

LUGAR: Comunidad de cuidado Hogar San José

TEMA: Trastorno del sueño en el adulto mayor

ASISTENTES: Equipo de auxiliares de enfermería
Profesionales de Enfermería
Fernando Salcedo, coordinador

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividades desarrolladas.
4. Materiales a utilizar en la socialización, capacitación o actividad.
5. Compromisos.

DESARROLLO:

1. Objetivo de la actividad.

Socializar al equipo de auxiliares de enfermería de la comunidad de cuidado Hogar San José de Sasaima, la importancia del adecuado patrón del sueño en el adulto mayor.

2. Introducción de la actividad.

Con el propósito de mitigar el aumento de las enfermedades y condiciones de salud mental y mejorando las acciones de cuidado ofrecidas por parte del equipo de enfermería del Hogar San José a las personas mayores, se abrió un espacio de socialización los días 12 y 13 de agosto, se abordó el tema “Trastorno del sueño en el adulto mayor”.

3. Actividades desarrolladas.

- Por medio de una presentación con diapositivas se socializó la temática “Trastorno del sueño en el adulto mayor” explicando así concepto trastorno del sueño siendo aquellos patrones de perturbación del sueño. Esto puede incluir problemas para conciliarlo o

permanecer dormido, demasiado sueño o comportamientos anormales mientras duerme.

Además, se mencionan clasificación de las fases del sueño

- Fase 1: sueño ligero, aquella en la que aun percibimos la mayoría de los estímulos que suceden a nuestro alrededor (auditivos y táctiles). En esta fase el sueño es poco o nada reparador y hay movimientos oculares lentos.

- Fase 2: se produce un bloqueo sensorial a nivel del tálamo, es decir, nuestro sistema nervioso bloquea las vías de acceso de información sensorial, este bloqueo comporta una desconexión del entorno, lo que facilita la conducta de dormir. En esta fase el sueño es parcialmente reparador y desaparecen los movimientos oculares.

- Fase 3: El bloque sensorial se intensifica en relación con la fase 2, lo que indica una mayor profundidad del sueño. Si nos despertamos en esta fase nos encontramos confusos y desorientados; En esta fase es esencial para que la persona descanse subjetiva y objetivamente, aquí tampoco hay movimientos oculares.

- Fase 4: Fase de mayor profundidad del sueño, en la que la actividad cerebral es más lenta; Es un periodo esencial para la restauración física y psíquica del organismo.

A su vez contamos las causas y las consecuencias que trae el no tener un adecuado patrón del sueño como lo es el alcohol, cambio en el reloj interno del cuerpo, enfermedades crónicas, medicamentos, hierbas, suplementos y drogas psicoactivas, depresión, afecciones neurológicas, estimulantes como cafeína y nicotina, nicturia, estar expuestos constantemente a pantallas y a luz artificial previo a dormir, el cerebro se acostumbra a un estado de actividad constante y no reconoce que debe liberar melatonina, conocida como la hormona del sueño; esto como consecuencias nos trae pérdida de memoria a corto plazo, reducción de la capacidad de atención, disminución de la coordinación motora, disminución de la capacidad de adaptación, irritabilidad, síntomas neurológicos, caídas.

También, se dan a conocer algunos trastornos más comunes de acuerdo con la población que habita en el hogar san José de Sasaima tales como:

- **Apnea del sueño:** detención de la respiración repentina durante el sueño.

- **Insomnio sostenido:** disminución de la cantidad de sueño asociada a factores como el cambio en el horario de acostarse, enfermedades crónicas, psiquiátricas, medicación y depresión.

- **Mioclonía nocturna:** movimientos involuntarios de piernas y brazos.

- Inmovilidad: la presencia de ulceras provoca dolor impidiendo la conciliación del sueño.
- Incontinencia: al perder orina durante la noche, el adulto mayor se despierta e interrumpe su sueño.
- Afecciones crónicas: artritis, artrosis y osteoporosis causan dolor en el cual mantiene despierto por la noche a la persona mayor.
- Trastornos cognitivos: la perdida de la memoria afecta en el adulto mayor la ubicación en el espacio y tiempo, no identificando los momentos para dormir.

  Y por último se mencionan los beneficios de tener un adecuado patrón del sueño como los es mejora la capacidad de atención y concentración, mejora la concentración y el control del cuerpo, mejora estado de ánimo, mejora la capacidad de memoria, mejora respuesta frente al estrés, como conclusión El sueño es muy beneficioso para nuestro organismo y en especial para los adultos mayores ya que por su entorno y aspectos internos no se logra conciliar adecuadamente y se encuentra en riesgo el aumento de los problemas y condiciones de salud que los aquejan.

Se termina con preguntas e inquietudes como retroalimentación de la actividad.

4. Materiales a utilizar en la socialización, capacitación o actividad.

- Proyector
- Celular

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Aplicar los conocimientos adquiridos para el manejo adecuado de una persona con trastorno del adecuado patrón del sueño	Equipo de auxiliares de enfermería	Todos los días.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Fernando Salcedo Méndez	Coordinador	Comunidad Hogar de cuidado San José	
Alexandra Pedraza	Jefe de enfermería	Comunidad Hogar de cuidado San José	
Carolina Montenegro	Jefe de enfermería	Comunidad Hogar de cuidado San José	
Luisa Garay	Jefe de enfermería	Comunidad Hogar de cuidado San José	
Javier Rico	Jefe de enfermería	Comunidad Hogar de cuidado San José	

Anexos: Planilla de asistencia y registro fotográfico.
Elaboró: Luisa Fernanda Garay Torres

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Trastorno del Sueño 2. Lugar o Localidad o Sede : Comunidad de Cuidado Hogar San Jose-sasaima 3. Fecha y hora: 12-08-24 15:00 - 15:30

4. Nombre responsable: Suly Carolina Montenegro 5. Dependencia responsable: Enfermería

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Ocampo Lancheros Diana Marcela	CC	1070780632	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	docampolancheros@gmail.com	3108140172	Diana Ocampo
2	Patiño Maria Angela	CC	1077976086	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	angelbello,com@gmail,com	3134049234	Angela Patiño
3	Sarmiento Osorio Arcelia	CC	35529452	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	alisonoac@hotmail.com	3152583720	Arcelia Osorio
4	Báez Urrego Diego Felipe	CC	1070781746	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	diegofelipebaez@gmail.com	3192765355	Felipe Baez
5	Rivera Delgado Laura Maria	CC	1077974503	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	laurarivera754@gmail.com	3227065396	Laura Rivera
6	Alvarez Rocio Claudia	CC	1072745535	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	claudiaaristizabal1988@hotmail.com	3102419513	Claudia Alvarez
7	Vasquez Medina Rosa Maria	CC	53102953	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	rositam28f@yahoo.es	3202261179	Rosa Vasquez
8	Colorado Bustos Yazmin Mayerly	CC	39812805	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	Mayuya429@gmail.com	3144461800	Yazmin Colorado
9	Suarez Pereira Nidia Aleida	CC	20916679	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	marianaisa04@hotmail.es	3105971870	Nidia Suarez
10	Torres sanchez Julie Paola	CC	1016039477	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	paod912010@hotmail.com	3118844148	Paola Torres
11	Rojas Bermudez Consuelo	CC	1003681600	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	consuelorojasabc16@gmail.com	3168291080	Consuelo Rojas
12	Osorio Muñoz Rosa Yined	CC	52657319	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yined19@hotmail.com	3124891335	Yined Osorio
13	Ramos Ortiz Angie Lizeth	CC	107259345	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	alramos95@misena.edu.co	3232205386	
14	Herreño Derly Esmeralda	CC	53890688	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	derye346@hotmail.com	3046115316	Esmeralda H
15	Martínez Gómez Ángela Paola	CC	1024538527	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	paolavahu@hotmail.com	3204879180	Paola Martinez
16	Moreno Cortes Jeimi Lorena	CC	1007322165	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	lorenacortes3105@gmail.com	3228386011	Lorena Moreno
17	Riaño Gil Diana Maria	CC	52656674	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	dianariano881@gmail.com	3222315380	Diana Riaño
18	Rodríguez Amaya Angélica Tatiana	CC	1070781733	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	angelicatatianarodriguez@hotmail.com	3222652199	Angelica R.
19	Parra Matiz Angie Tatiana	CC	1.071.987.753	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	danielagallo2011@gmail.com	3022906990	Tatiana Parra
20	Quinceno Figueredo María Elena	CC	1070782356	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	qmarian-18@hotmail.com	3118404694	Maria Quinceno

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Trastorno del Sueño 2. Lugar o Localidad o Sede :Comunidad de Cuidado Hogar San Jose-sasaima 3. Fecha y hora: 12-08-24 15:00 - 15:30

4. Nombre responsable: Luly Carolina Montenegro 5. Dependencia responsable: Enfermería

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Malagon Lara Nubia Yaneth	CC	20370969	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	nubyaneth03@outlook.com	3017704485	Nubia Malagon
2	Montañez Flórez Laura Cristina	CC	107259239	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	lauracristinamontanezflorez@gmail.com	3223884117	Laura M.
3	Ramírez Martínez Deicy Viviana	CC	1070782229	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	deisyr97@hotmail.com	3167255287	Deicy R.
4	Beltrán Pedraza Yessica Lorena	CC	1070781599	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yessicalorenabeltranpedraza@gmail.com	3013031967	Yesica B.
5	Castro Calderon Andrea viviana	CC	1077973686	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	juanagoui9430gmail.com	3212869254	Andrea Castro
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Trastornos del sueño en la persona mayor. 2. Lugar o Localidad o Sede : Comunidad de Cuidado Hogar San Jose-sasaima 3. Fecha y hora: 13/08/2024 15:00 a 15:30

4. Nombre responsable: Alexandra Pedraza Doncel 5. Dependencia responsable: enfermeria

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Baracaldo Peña María Del Pilar	CC	1072593127	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	pilym04@gmail.com	3134409943	
2	Castillo Rodriguez Nancy	CC	52.479.890	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	nancycastillo100677@gmail,com	3142555644	
3	Bejarano Rojas Sandra Consuelo	CC	52304442	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	sandrabejarano795@gmail.com	3138973818	
4	Ruiz Cruz Aexandra Luisa	CC	1070780133	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	alexandraruiz1604@gmail,com	3124943268	
5	Rico Gaitán Claudia Patricia	CC	20916759	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	ricopatricia562@gmail.com	3228538938	
6	Rueda Alfonso Katherine Dayana	CC	1004006661	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	Dayanarueda922@gmail.com	3213225301	
7	Segura Deysi Johanna	CC	1016021386	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	deysijs1212@gmail.com	3123229311	
8	Guerreo Rodríguez Yeni Marcela	CC	1070781055	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yeniiguerrero2@gmail.com	3219001118	
9	Rios Alzate Maria Ana	CC	1109300521	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	alzateriosanamaria@gmail.com	3214334771	
10	Tabares Rojas Gloria Nesly	CC	30225156	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yoyatabares@gmail.com	3124943268	
11	Melo Rodriguez Fernanda Lina	CC	1072477674	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	lfernandamrodriguez@gmail,com	3183249596	
12	Triana Olaya Karen Paola	CC	1077969314	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	karen-1821@hotmail.com	3124943268	
13	Hernández Rivera Yesica	CC	1070782628	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yesicahernandezrivera553@gmail.com	3102071037	
14	Ortiz Gloria Esperanza	CC	21113581	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	gloriaortiz0103@gmail.com	3103060545	
15	Gaitán Martinez Jacqueline	CC	1026288234	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	jacquelinegaitan092@gmail,com	3107743316	
16	Zambrano Millar Ingrid Giseth	CC	1033774262	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	igzambrano@misena,edu,co	3209955781	
17	Olaya Rocha Elizabeth	CC	1072592668	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	elizabeth.olayarocha99@gmail.com	3175298164	
18	Castellanos Albornoz Yazmin	CC	20916781	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	ycasalbornoz@hotmail.com	3229690324	
19	Ramírez González Flor Nelly	CC	1072592637	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	flor637ramirez@gmail.com	3133848248	
20	Duque Arias Stephany	CC	1070780841	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	duqueariassttephany@gmail.com	3144434814	
21	Reinoso Olaya Amaly	CC	20.915.038	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	amalyreinoso@gmail.com	312 245 3812	

FECHA: Sasaima, 13 de agosto de 2024.
HORA: 15:00 - 16:00
LUGAR: Comunidad de cuidado Hogar San José
TEMA: Trastorno del sueño en el adulto mayor.





