Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos
Fecha	21/11/2024 11:00 – 12:30 hrs
Tema	Respiro al cuidador – Bienestar físico.
Desarrollo	ORDEN DEL DÍA: 1. Realizar programación con los jefes de área para sesión individual. 2. En consultorio la fisioterapeuta realiza introducción de la actividad y socializa el objetivo de esta. 3. Realización de la sesión individual. 4. Recomendaciones. 5. Toma de asistencia. 1. La fisioterapeuta se reúne con los jefes se área y se determina orden y horario de asistencia a la sesión individual.

NOMBRE	HORARIO	ÁREA
Sandra Jenny León Ruiz	11:00 – 11:15	Servicios generales.
Martha Cecilia Castañeda	11:15 – 11:30	Servicios generales.
Gloria Inés Rodríguez	11:30 – 11:45	Servicios generales.
Nohora Chicacausa	11:45 – 12:00	Servicios generales.
María Liliana García	12:00 – 12:15	Servicios generales.
Celeny Fabiola Barrios	12:15 – 12:30	Servicios generales.

2. En consultorio la fisioterapeuta realiza introducción de la actividad y socializa el objetivo de esta.
Como parte del programa "Respiro al Cuidador", se lleva a cabo una sesión de terapia física centrada en la relajación y el manejo del estrés. La fisioterapeuta, siguiendo un cronograma individualizado, atendió a varios colaboradores, ofreciendo sesiones personalizadas 15 minutos en la camilla Ceragem. Esta intervención se diseñó para abordar las áreas de tensión muscular, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de los participantes.
El objetivo de la sesión individual, en el marco del programa "Respiro al Cuidador", fue promover la relajación y el alivio del estrés entre los colaboradores. A través de sesiones personalizadas de 15 minutos, se buscó atender las zonas de tensión muscular en la espalda, con el fin de liberar contracturas y fomentar el bienestar físico.

3. Realización de la sesión individual.
Se solicita a cada persona que se recueste sobre la camilla y se coloque un tapaojos. A continuación, se ubica el elemento térmico sobre el abdomen del paciente, informándole que experimentará una sensación de calor. Al activar la camilla, se le indica que sentirá un masaje en toda la zona lumbar, el cual tendrá una duración de 15 minutos.

4. Recomendaciones: Para mantener la salud de la zona lumbar, es fundamental adoptar una serie de hábitos preventivos. Se recomienda realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">específicos para la espalda, así como mantener una postura adecuada al estar sentado o de pie, evitando encorvarse. Es importante también evitar cargas excesivas y, al levantarlas, utilizar las piernas en lugar de la espalda para prevenir lesiones. Además, se sugiere incorporar pausas activas durante el trabajo para permitir que los músculos se relajen y se recuperen. Finalmente, mantener un peso corporal saludable y practicar técnicas de relajación puede contribuir significativamente al bienestar de la zona lumbar.

5. Toma de asistencia: Se solicita a cada participante que verifiquen sus datos y firmen el formato planilla de asistencia FOR-GD-023.

Materiales utilizados: Consultorio, camilla ceragem.

Se anexa registro fotográfico, formato planilla de asistencia FOR-GD-023.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td colspan="3">Se anexa formato planilla de asistencia FOR-GD-023.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>Se realizarán dos actividades respiro al cuidado mensualmente.</td><td>Psicología</td><td>30/12/2024</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">Se propone una nueva reunión para el mes de diciembre de 2024.</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Yeny Milena Rincón Rodríguez - Psicóloga</td></tr>
</table>

ANEXO REGISTRO FOTOGRÁFICO RESPIRO AL CUIDADOR –Bienestar físico





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	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 Respiro al cuidador - Bienestar físico | 2 Lugar o Localidad o Sede Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos | 3 Fecha y hora 21/11/2024 11 00 - 12 30

4 Nombre responsable Yuly Paola Avila Torres | 5 Dependencia responsable Subdirección para la Vejez

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	Sandra Jenny Leon Ruiz	CC	39654740	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	melucha2403@gmail com	3143165912	
2	Martha Cecilia Castañeda Pinilla	CC	52058138	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	Marthacasta2341@gmail com	3217767631	
3	Gloria Ines Rodriguez Garnica	CC	52600480	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	rodriguezgarnica@gmail com	3133640230	
4	Nohora Chicacausa Rincon	CC	52623082	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	nohorischica@gmail com	314419456	
5	Maria Gilma Castro Castro	CC	43473060	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Coordinadora	Contratista	sormgilma123@gmail com	3117693692	
6	Maria Liliana Garcia Aguacia	CC	1070006867	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	lilana li2@hitmail com	3104556353 - 3134605189	
7	Celeny Fabiola Barrios Cortez	PPT	6168737	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	fabioabarrios2000@gmail com	3103390334	
8	Yuly Paola Avila Torres	CC	1070010133	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Fisioterapeuta	Contratista	yulypaolaavilatorres@gmail com	3208277062	
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

*Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

*Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Escaneado con CamScanner