Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
Fecha	23/12/2024- 07:00 PM
Tema	Cuidado de los sentidos
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. Posteriormente se realiza una charla informativa donde se habla sobre el tema estilos de vida saludable: **1. Alimentación Saludable** • **Dieta equilibrada**: Rica en frutas, verduras, proteínas magras, granos integrales y grasas saludables. • **Hidratación adecuada**: Beber suficiente agua para evitar la deshidratación, especialmente en climas cálidos. • **Control de porciones**: Adaptar las cantidades para las necesidades energéticas de la edad. • **Suplementos si son necesarios**: Como calcio, vitamina D o B12, según recomendación médica. **2. Actividad Física Regular** • **Ejercicios aeróbicos**: Caminar, nadar o montar en bicicleta, al menos 150 minutos a la semana. • **Ejercicios de fuerza**: Para mantener masa muscular y prevenir la sarcopenia (2-3 veces por semana). • **Flexibilidad y equilibrio**: Yoga, pilates o tai chi para prevenir caídas y mejorar la movilidad **3. Salud Mental y Cognitiva** • **Mantenerse mentalmente activo**: Leer, resolver crucigramas, aprender algo nuevo. • **Red de apoyo social**: Participar en actividades comunitarias y mantener relaciones con amigos y familiares. • **Manejo del estrés**: Practicar meditación, mindfulness o relajación. • **Evaluaciones periódicas**: Consultas regulares con especialistas para detectar problemas como la depresión o el deterioro cognitivo. **4. Descanso y Sueño** • **Rutinas de sueño**: Mantener horarios regulares. • **Entorno adecuado**: Dormitorio oscuro, tranquilo y cómodo. • **Tratar problemas de sueño**: Como insomnio o apnea del sueño, con ayuda médica. **5. Prevención de Enfermedades** • **Vacunación al día**: Contra la gripe, neumonía, herpes zóster, entre otros.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

- **Revisiones médicas regulares**: Monitoreo de presión arterial, colesterol, glucosa, etc.
- **Evitar hábitos nocivos**: Como fumar y consumir alcohol en exceso.

Es fundamental considerar los factores físicos, emocionales y sociales de manera conjunta. Un enfoque integral contribuye a que las personas mayores disfruten de una vejez activa, plena y saludable.
Por medio de una charla informativa donde las 50 personas mayores se integraron y la auxiliar de enfermería hablo sobre horarios de baño, tendidos de cama, lavado de prendas, y el baño diariamente.
Por último, se genera un espacio donde las personas mayores reflexionan sobre la importancia del autocuidado. Así mismo se motivaron a participar de las actividades programas.

</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Yudi Andrea Bejarano Cortes</td><td>Auxiliar de enfermería</td><td>CCT Cundinamarca</td></tr>
<tr><td>Sandra Bonilla</td><td>Facilitador</td><td>CCT Cundinamarca</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>No se dejan compromisos</td><td>No aplica</td><td>No aplica</td></tr>
<tr><td>Próxima Reunión</td><td colspan="3">No se propone nueva reunión</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Yudi Andrea Bejarano Cortes - Auxiliar de enfermería</td></tr>
</table>

Registró fotográfico, Formato planilla de asistencia FOR-GD-023 y Formato lista de ingreso de actividades FOR-PSS-525

Responsable: Primeros Auxilios	Nombre de la actividad
Fecha: 23 de diciembre 2024	Estilos de vida saludable
	
	

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 (2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Estilos de vida Saludable 2. Lugar o Localidad o Sede: CET Andromaca 3. Fecha y hora: 23/12/2024

4. Nombre responsable: Andrea Bejarano 5. Dependencia responsable: Primera Infancia

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 Bonilla	CE	530902332	CET Andromaca	Facilitadora	Contratista	—	3203884086	Sandra Bonilla
2	Yudi Andrea Bejarano	CC	1014206723	CET Andromaca	Apoyo enfermería	Contratista	andrea.bejarano@...	3223035630	Andrea Bejarano
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-529
Versión: 2
Fecha: Memo 20249116223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Fecha: 23-12-2024

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Jornada: Día: ☐ Noche: ☒

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andrea Bayona Barón	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1 LINEA	ACTIVIDAD 2 LINEA	ACTIVIDAD 3 LINEA	ACTIVIDAD 4 LINEA
1	CC	41308070	Aura	Zamora			SI			
2	CC	17049708	Henry	Zambrano			SI			
3	CC	19191441	Luis	Arias			SI			
4	CC	A129522	Juan	Niño			SI			
5	CC	3045396	Jorge	Trujillo			SI			
6	CC	41394911	Flor	Rexes			SI			
7	CC	2313698	Jose	torrijos			SI			
8	CC	19050070	Regulo	Guiot			SI			
9	CC	72148209	Francisco	Silebi			SI			
10	CC	3345976	Carlos	Mora			SI			
11	CC	5357095	Manuel	Rosero			SI			
2	CC	5248158	Jose	PAZ			SI			
13	CC	14433715	Luis	Cajigas			SI			
14	CC	17064424	Jaime	Valbuena			SI			
15	CC	17084316	Victor	Segura			SI			
16	CC	1107533867	Saulo	Mosquera			SI			
17	CC	17094057	Salomon	Maldonado			SI			
18	CC	14709165	Jose	Jaramillo			SI			
19	CC	17.077.757	Luis	Castellanos			SI			
20	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			SI			
21	CC	17132844	Alvaro	Rodriguez			SI			
22	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI			
23	CC	20549375	Zoila	Garzon			SI			
24	CC	3281474	Roberto	Ospina			SI			
25	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			SI			

Escaneado con CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PS6-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo (20240182231 - 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: 23-12-2024

Jornada: Día: [ ] Noche: [X]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andrea Bejarano	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Asesoria psicologica	LINEA	LINEA	LINEA
26	CC	3295130	Hernando	Arias			SI			
27	CC	19062898	Misael	Lozano			SI			
28	CC	1190851	Luis	Sandoval			SI			
29	CC	7923077	Arcadeto	Gonzalez			SI			
30	CC	7503494	Jose	Martinez			SI			
31	CC	19071084	Luis	Paez			SI			
32	CC	19052513	Luis	Varela			SI			
33	CC	19072609	Luis	Jimenez			SI			
34	CC	41483819	Rosalia	PAZ			SI			
35	CC	31858380	Marta	Manrique			SI			
36	CC	20398332	Bertha	Torres			SI			
37	CC	51865419	Luisa	Mayorga			SI			
38	CC	79264049	Enemirlo	Cadena			SI			
39	CC	19415459	Helmer	Gutierrez			SI			
40	CC	19281379	Efrain	Larrota			SI			
41	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI			
42	CC	93345701	Guillermo	Zamprea			SI			
43	CC	19091275	Arturo	Escobar			SI			
44	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			SI			
45	CC	19148562	Jorge	Higuera			SI			
46	CC	19342420	Orlando	Chavarro			SI			
47	CC	70068669	Gildardo	Toro			SI			
48	CC	5932655	Javier	Pena			SI			
49	CC	5580988	Jose	Lizarazo	LIZARAZO		SI			
50	CC	19273081	Alvaro	Varon			SI			

Escaneado con CamScanner