Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta.
Fecha	03/12/2024 HORA: 11:30 am
Tema	**Sarcopenia.**
Desarrollo	**Objetivo:** Fomentar hábitos, prácticas y estilos de vida saludable en las personas mayores promoviendo su participación de forma activa en diversas actividades lúdicas y de concientización encaminadas a la promoción y prevención en salud, salud mental, procesos del envejecimiento, cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, jornadas de autocuidado y de implementación de hábitos de vida saludable, con el fin de favorecer autocuidado, autonomía, salud y calidad de vida en la vejez. **Metodología:** Se realiza convocatoria al encuentro, se invita a las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta a asistir al comedor para el desarrollo de la actividad, para dar apertura al tema, se realiza aplicación de pretest con metodología de respuesta a mano alzada en preguntas de falso verdadero debido a las dificultades que el pretest escrito conlleva, posterior a esto se realiza sesión de actividad física y se socializa el tema principal de la sesión que es el de Sarcopenia, finalmente se realiza aplicación del postest y se da cierre a la reunión. **Introducción:** Sarcopenia es una enfermedad musculo esquelética asociada a la edad con pérdida de la masa y función muscular. Es una patología de gran prevalencia en la población adulta mayor. Aumenta la mortalidad en este grupo etario además de asociarse con múltiples comorbilidades y complicaciones que repercuten en la calidad vida. No existe tratamiento farmacológico especifico aprobado, el manejo realizado tiene un enfoque nutricional y de rehabilitación física. Debido a ser una condición común en medicina general y especializada es necesario tener claro su abordaje. Es común la reducción de ingesta de alimentos con la edad, debido a pérdida sentido del gusto, olfato, pobre salud oral, vaciamiento gástrico lento, niveles elevados de colecistoquinina, demencia, depresión y el ambiente social. Se cree que la ingesta de proteínas en exceso en la cantidad para mantener el balance del nitrógeno es necesaria, la recomendación es al menos 1.2 g/kg de peso. La disminución de la ingesta calórica y de proteínas en la vejez contribuyen a la atrofia muscular y a la severidad de la sarcopenia. La inactividad física y el desuso muscular promueve la pérdida de masa muscular y empeora el grado de sarcopenia, siendo el factor de riesgo principal. En adultos mayores sanos, tan solo 10 días de encamamiento resultan en la pérdida de la fuerza en las piernas, potencia y capacidad aeróbica. Una disminución gradual del número de fibras musculares inicia a los 50 años, esta

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">disminución de fibras musculares al igual que la disminución de la fuerza es mayor en personas sedentarias en comparación con personas más activas; incluso en atletas profesionales se muestra una disminución gradual, aunque más lenta, en la velocidad y fuerza con el envejecimiento.
El encuentro realizado contó con el siguiente desarrollo:

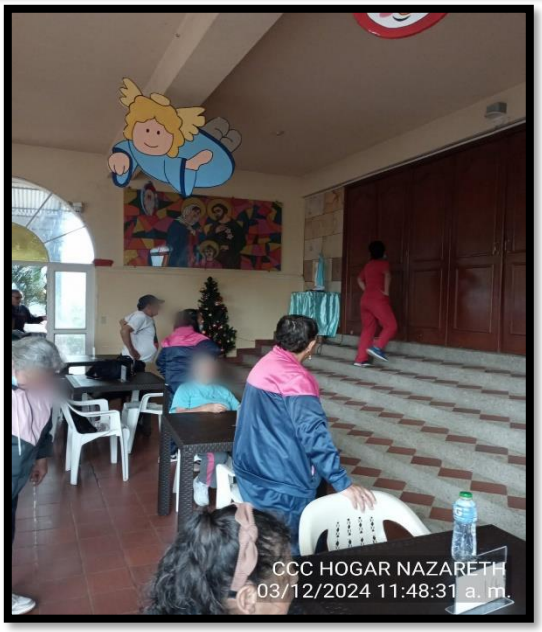
1. Convocatoria a la reunión.
2. Se realizan las preguntas del pretest utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada en preguntas de elección de falso y verdadero:
- El ejercicio es importante para la salud.
- Los alimentos fuentes de proteína ayudan al funcionamiento de los músculos del cuerpo.
-Será verdad que no hacer ejercicio afecta la movilidad de las personas.
-Con el pasar del tiempo es verdad que perdemos la movilidad y el equilibrio?
Se observa buena participación por parte de las personas mayores, por método de mano alzada con respuestas de falso y verdadero acerca de las implicaciones de la alimentación y la actividad física en la salud de las personas mayores.
3. Se realiza explicación acerca de la importancia de los hábitos alimentarios saludables fomentando la importancia del consumo de alimentos proteicos en la alimentación diaria, así como la importancia de la actividad física y su implicación en la movilidad, fuerza y equilibrio, lo cual tiene grandes efectos en la funcionalidad de las personas mayores.
4. Se realizó jornada de actividad física liderada por la profesional en fisioterapia para trabajar movilidad articular y fuerza.
5. Se realiza aplicación del postest realizando las mismas preguntas, donde se evidencia apropiación del tema por parte de los participantes.
6. Se da cierre a la actividad
Se anexa registro fotográfico y planilla de asistencia.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Ver listado de asistencia.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Compromisos</td><td>Actividad</td><td colspan="2">Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>Capacitación IEC</td><td colspan="2">Nutricionistas</td><td>Enero 2025</td></tr>
<tr><td>No aplica</td><td colspan="2">No aplica</td><td>No aplica</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="4">Proxima reunión establecida en el mes de enero 2025.</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="4">Deisy Milena Fonseca Mateus</td></tr>
</table>

REGISTRO FOTOGRAFICO.

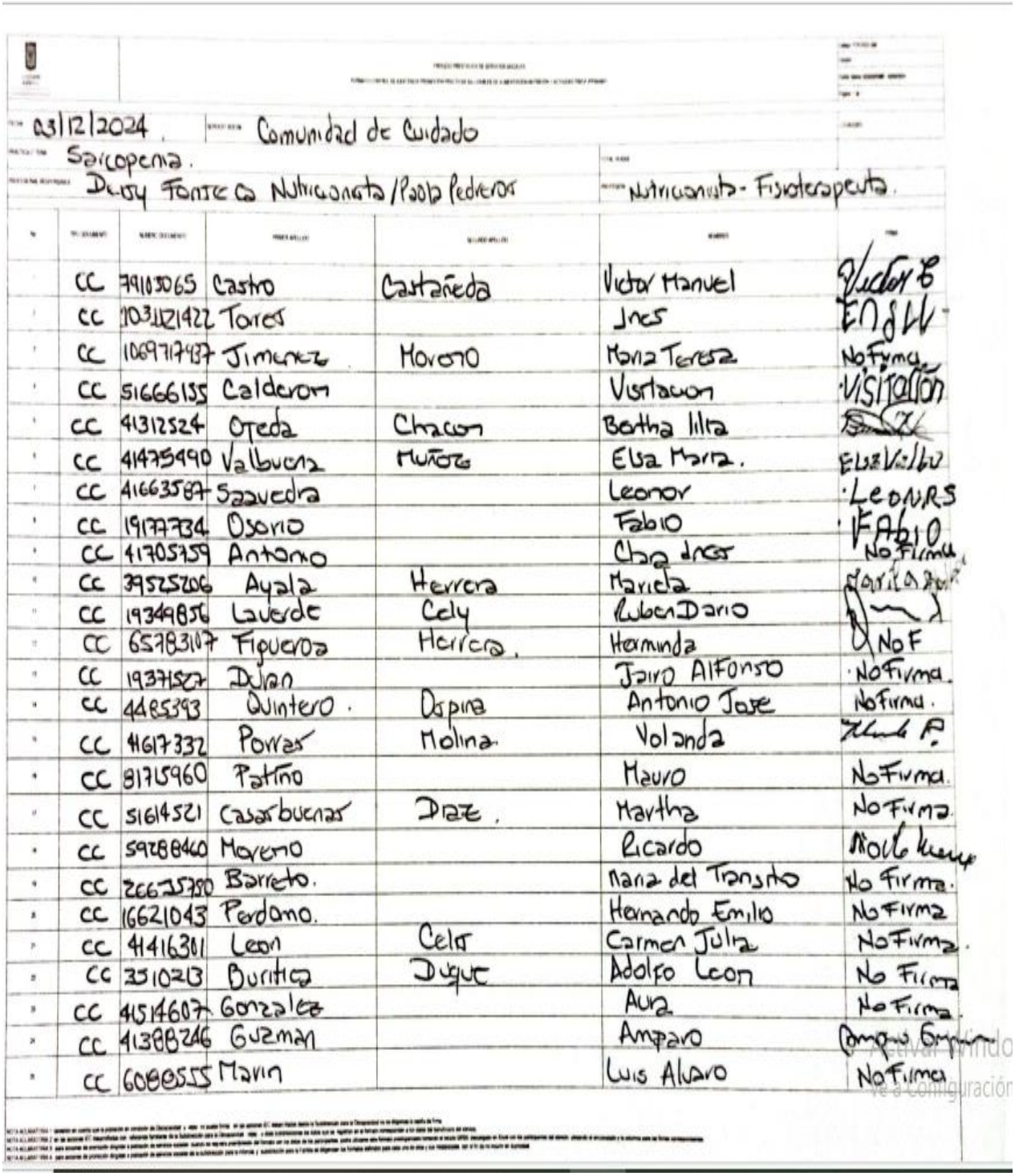
Fecha: 03/12/2024	Tema: Actividad IEC Sarcopenia.	Responsables: Deisy Fonseca. Nutricionista. Paola Pedreros. Fisioterapeuta.











03/12/2024 Comunidad de Cuidado

Sarcopenia.

Dussy Fonseca Nutricionista / Paola Pedroza Nutricionista - Fisioterapeuta.

	CC	79103065	Castro	Castañeda	Victor Manuel	Victor C
	CC	1031121422	Torres		Ines	ENSAYO
	CC	1069717437	Jimenez	Moreno	Maria Teresa	No Firma.
	CC	51666135	Calderon		Visitacion	Visitacion
	CC	41312524	Oteda	Chacon	Bertha Lilia	
	CC	41475490	Valbuena	Muñoz	Elsa Maria.	Elsa Valbu
	CC	41663587	Saavedra		Leonor	Leonor S
	CC	19177734	Osorio		Fabio	Fabio
	CC	41705159	Antonio		Clara Ines	No Firma.
	CC	39525206	Ayala	Herrera	Marieta	Marieta
	CC	19349856	Laverde	Cely	RubenDario	
	CC	65783107	Figueroa	Herrera.	Herminda	No F
	CC	19371527	Duran		Jairo Alfonso	No Firma.
	CC	4485393	Quintero.	Ospina	Antonio Jose	No Firma.
	CC	41617332	Porras	Molina.	Yolanda	
	CC	81715960	Patiño		Mauro	No Firma.
	CC	51614521	Casabuenas	Diaz.	Martha	No Firma.
	CC	5978840	Moreno		Ricardo	No Firma
	CC	20623780	Barreto.		Nana del Transito	No Firma.
	CC	16621043	Perdomo.		Hernando Emilio	No Firma
	CC	41416301	Leon	Celis	Carmen Julia	No Firma.
	CC	3510213	Buritica	Duque	Adolfo Leon	No Firma
	CC	41514607	Gonzalez		Aura	No Firma.
	CC	41388246	Guzman		Amparo	
	CC	60805515	Marin		Luis Alvaro	No Firma