| | |
|---|---|
| Lugar | Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca |
| Fecha | 03/01/2025- 07:00 PM |
| Tema | Salud mental y manejo del estrés |
| 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.<br>Posteriormente se realiza una charla informativa donde se habla sobre el tema<br>De salud mental y manejo del estrés:<br>La salud mental en las personas mayores es un componente esencial para el bienestar general. Con el envejecimiento, las personas enfrentan cambios físicos, emocionales y sociales que pueden generar estrés y afectar su salud mental.<br>1. **Cambios físicos:**<br>o Aparición de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, artritis).<br>o Pérdida de la movilidad o disminución de la energía.<br>2. **Cambios emocionales:**<br>o Perdida de seres queridos o amigos.<br>o Sentimientos de soledad y aislamiento.<br>o Ansiedad o miedo ante la dependencia.<br>3. **Factores sociales:**<br>o Jubilación y pérdida del rol profesional.<br>o Falta de contacto social o apoyo familiar.<br>o Cambios en el entorno o la vivienda.<br>**1 Trastornos comunes de salud mental en personas mayores**<br>1. **Depresión:**<br>Es el trastorno mental más frecuente en esta etapa de la vida, a menudo subdiagnosticado.<br>o Síntomas: tristeza persistente, fatiga, pérdida de interés en actividades, problemas de sueño y alimentación.<br>2. **Ansiedad:**<br>Puede manifestarse como preocupación excesiva por la salud, el futuro o situaciones cotidianas.<br>o Síntomas: inquietud, tensión muscular, insomnio, irritabilidad.<br>3. **Demencia:**<br>Abarca condiciones como el Alzheimer y otras formas de deterioro cognitivo.<br>o Síntomas: pérdida de memoria, confusión, cambios de humor y conducta. |

4. **Estrés:**
   Las personas mayores pueden experimentar estrés debido a los cambios vitales y la disminución de su capacidad para afrontarlos.

**2 Manejo del estrés en personas mayores**

1. **Actividades físicas regulares:**
   Ejercicios suaves como caminar, nadar, yoga o tai chi ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
2. **Rutinas de relajación:**
   Técnicas como la meditación, la respiración profunda y el mindfulness pueden ser muy efectivas.
3. **Terapia ocupacional:**
   Mantenerse ocupado con actividades significativas, como el voluntariado, jardinería o manualidades, contribuye a la sensación de propósito.
4. **Terapia psicológica:**
   - La terapia cognitivo-conductual es eficaz para tratar la depresión y la ansiedad.
   - La terapia de reminiscencia ayuda a las personas mayores a encontrar valor en sus recuerdos y experiencias de vida.
5. **Conexión social:**
   Participar en grupos comunitarios o mantener el contacto con familiares y amigos reduce el aislamiento.
6. **Alimentación saludable:**
   Una dieta equilibrada rica en frutas, vegetales, grasas saludables y proteínas contribuye a mejorar el estado de ánimo.
7. **Manejo médico adecuado:**
   Seguir un plan de tratamiento para enfermedades crónicas y mantener una buena comunicación con el médico es fundamental para reducir el estrés relacionado con la salud.

Se da continuidad a la práctica donde por medio del tablero se realiza un árbol de emociones y con ayuda de todas las personas mayores que participan se llena, cada una de ellas indican valores comportamientos, lo cual se quiere generar para este año 2025. Por último, se realiza compromiso de cambios de acuerdo a los temas tratados en las actividades.

| | Nombre | Cargo/Rol | Dependencia |
|---|---|---|---|
| Asistentes | Yudi Andrea Bejarano Cortes | Auxiliar de enfermería | CCT Cundinamarca |
| | Alejandro Castellanos | Facilitador | CCT Cundinamarca |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Compromisos | Actividad | Responsable | Fecha límite |
| | No se dejan compromisos | No aplica | No aplica |
| Próxima Reunión | No se propone nueva reunión | | |
| Elaboró | Yudi Andrea Bejarano Cortes - Auxiliar de enfermería | | |

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: 03 de enero 2025 | Salud mental y manejo del estrés |
|  |  |
|  |  |

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: Salud mental y manejo del estrés  Lugar o Localidad o Sede: CET Cundinamarca  3. Fecha y hora: 03/enero/2025 04:00 pm

4. Nombre responsable: Yudi Andrea Bejarano Cortes  5. Dependencia responsable: Primeros Auxilios

| 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 Numero | | | | | | |
| 1 | Yudi Andrea Bejarano | CC | 1014209723 | CET Cundinamarca | Enfermería | Contratista | andrea.a7042@gmail.com | 3223075630 | |
| 2 | Alejandro Castellanos | CC | 1023970663 | CET cundinarca | Facilitador | Contratista | alejo.1998@g | 3103097971 | |
| 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: PCSI-PSS-F25
Versión: 2
Fecha: Memo (20240516223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre Unidad Operativa: | CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA | Fecha | 03 - 01 - 2025 |
| Nombre del coordinador: | YEINY MARTINEZ | Jornada: | Día ☐ Noche X |
| Nombre de quien registra el ingreso: | Alejandro Castellanos Campos | | |

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del ACTIVIDAD 1 | Nombre del ACTIVIDAD 2 | Nombre del ACTIVIDAD 3 | Nombre del ACTIVIDAD 4 |
| | TIPO | NUMERO | | | | | LINEA: Barrido pintura y enfoscado fachada | LINEA: | LINEA: | LINEA: |
| 1 | CC | 19191491 | Luis Carlos | Arias Forero. | | | No | | | |
| 2 | CC | 1107533867 | Saulo | Mosquera | | | No | | | |
| 3 | CC | 41308070 | Ana Maria | Zamora. | | | No | | | |
| 4 | CC | 20549375 | Zoila Rosa | Garzón. | | | No | | | |
| 5 | CC | 41394911 | Flor Miryam | Reyes. | | | No | | | |
| 6 | CC | 3045396 | Jorge Enrique | Trujillo | | | No | | | |
| 7 | CC | 2313698 | Jose Joaquin | Torrijos. | | | No | | | |
| 8 | CC | 19050070 | Reynaldo Cesar | Gonzalez Rojas | | | No | | | |
| 9 | CC | 3345976 | Carlos Adolfo | Mora Vasquez | | | No | | | |
| 10 | CC | 72148209. | Francisco Luis | Silebi | | | Si | | | |
| 11 | CC | 17129522 | Juan Bautista | Niño | | | Si | | | |
| 12 | CC | 17084316. | Victor Julio | Segura | | | Si | | | |
| 13 | CC | 5248158 | Jose Francisco | Paez - | | | No | | | |
| 14 | CC | 5357095 | Manuel Ignacio | Rosero Mayo. | | | No | | | |
| 15 | CC | 14933715 | Luis Eduardo | Cajigas. | | | Si | | | |
| 16 | CC | 4094057 | Salomon | Maldonado | | | No | | | |
| 17 | CC | 17077757 | Luis Fidel | Castellanos | | | No | | | |
| 18 | CC | 17151176 | Bernardo | Restrepo | | | Si | | | |
| 19 | CC | 14209165 | Jose | Jaramillo | | | No | | | |
| 20 | CC | 14995229 | Alejandrino | Valencia Florez | | | Si | | | |
| 21 | CC | 17132849 | Alvaro | Rodriguez | | | No | | | |
| 22 | CC | 3281474. | Roberto | Ospina | | | No | | | |
| 23 | CC | 19091123 | Jorge | Gonzalez | | | Si | | | |
| 24 | CC | 3295130. | Hernando | Arias | | | No | | | |
| 25 | CC | 7503494 | Jose | Dorian Martinez | | | No | | | |

Scanned with CamScanner

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-IPSS-525
Versión: 2
Fecha: Marzo (2024/1/223 - 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: | Alejandro Castellanos Campo |

Fecha: 03 · 01 · 2025
Jornada: Día ☐ Noche: X

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 1 | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 2 | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3 | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | LINEA: Buenos hábitos saludables | LINEA: | LINEA: | LINEA: |
| 26 | CC | 17190851 | Luis Manuel | Sandoval | | | NO | | | |
| 27 | CC | 6861518 | Carmelo | Annicchiarico | | | NO | | | |
| 28 | CC | 19062878 | Miguel | Lozano | | | NO | | | |
| 29 | CC | 19052573 | Luis | Varela | | | NO | | | |
| 30 | CC | 19092376 | Luis | Cespedes | | | NO | | | |
| 31 | CC | 19072609 | Luis Guillermo | Jimenez Garcia | | | NO | | | |
| 32 | CC | 20398332 | Bertha | Torres | | | NO | | | |
| 33 | CC | 31858380 | Marta | Monrroy | | | Si | | | |
| 34 | CC | 65495056 | Nubia | Lopez | | | NO | | | |
| 35 | CC | 51733959 | Luz | Acevedo | | | NO | | | |
| 36 | CC | 51865419 | Luisa Esperanza | Mayorga | | | NO | | | |
| 37 | CC | 19091275 | Arturo | Escobar | | | NO | | | |
| 38 | CC | 11290490 | Aristobulo | Rico | | | Si | | | |
| 39 | CC | 93345701 | Guillermo | Rumpiea | | | NO | | | |
| 40 | CC | 19167775 | Francisco | Rodriguez | | | Si | | | |
| 41 | CC | 19281379 | Efrain | Lunatra | | | Si | | | |
| 42 | CC | 19071084 | Luis | Pacz | | | Si | | | |
| 43 | CC | 19415459 | Helmer | Gutierrez | | | NO | | | |
| 44 | CC | 19273081 | Alvaro | Varon | | | NO | | | |
| 45 | CC | 19148582 | Jorge | Higuera | | | Si | | | |
| 46 | CC | 19097362 | Jaime | Rodriguez | | | NO | | | |
| 47 | CC | 19176561 | Luis | Davila | | | Si | | | |
| 48 | CC | 19393070 | Jesus | Pozzo | | | Si | | | |
| 49 | CC | 79295948 | Roberto | Botero | | | NO | | | |
| 50 | CC | 79230777 | Anacleto | Gonzalez | | | Si | | | |

Scanned with CamScanner