Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
Fecha	08/01/2025- 07:00 PM
Tema	Importancia del sueño en el envejecimiento
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 La importancia del sueño en el envejecimiento: El sueño es fundamental para mantener la salud física y mental a lo largo de la vida, y su relevancia aumenta en la vejez. Durante el envejecimiento, la calidad y la cantidad del sueño tienden a cambiar, lo que puede tener un impacto significativo en el bienestar de las personas mayores. **1 Cambios del sueño en el envejecimiento** A medida que las personas envejecen, es común experimentar ciertos cambios en los patrones de sueño, como: 1. **Disminución del sueño profundo (fase NREM 3):** Las fases más reparadoras del sueño disminuyen, lo que reduce la capacidad de recuperación del organismo. 2. **Sueño fragmentado:** Las personas mayores tienden a despertarse con mayor frecuencia durante la noche, lo que puede deberse a molestias físicas, enfermedades o la necesidad de ir al baño. 3. **Cambios en el ritmo circadiano:** El reloj biológico se adelanta, provocando que las personas mayores se duerman más temprano y se despierten antes. 4. **Reducción de la duración total del sueño:** Aunque muchas personas mayores duermen menos horas, la necesidad de sueño no cambia significativamente, y una reducción crónica puede afectar la salud. **2 Consecuencias de un sueño deficiente en personas mayores** 1. **Deterioro cognitivo:** La falta de sueño reparador se asocia con una mayor probabilidad de desarrollar trastornos como el deterioro cognitivo leve y la demencia. 2. **Alteraciones emocionales:** El insomnio y los despertares frecuentes pueden aumentar el riesgo de depresión y ansiedad. 3. **Disminución de la función inmunológica:** El sueño insuficiente debilita el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones. 4. **Riesgo de enfermedades crónicas:**

	Un sueño inadecuado se relaciona con un mayor riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. 5. **Problemas de equilibrio y caídas:** La fatiga acumulada por la falta de sueño puede afectar el equilibrio y la coordinación, aumentando el riesgo de caídas. El sueño de calidad es un pilar fundamental para un envejecimiento saludable. A través de buenos hábitos y, cuando sea necesario, apoyo médico, es posible mejorar el sueño en las personas mayores, promoviendo así una mejor calidad de vida, mayor vitalidad y menor riesgo de enfermedades. Finalmente se retroalimenta e indica sobre las buenas prácticas de higiene persona: 1. Hora del baño a diario. 4:45 am y duración de 3 minutos. 2. Bebida caliente 5:30 am., se debe tomar en el comedor y no en los dormitorios 3. Reclamar la toalla y las chanclas en horas de la noche 4. No bajar en pijama o en toalla a reclamar la bebida caliente. De igual forma se recuerda las faltas graves y leves.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	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: 08 de enero 2025	Importancia del sueño en el envejecimiento
	
	

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: Importancia del sueño en el envejecimiento 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Cundinamarca 3. Fecha y hora: 08/enero/2025 04:00 pm

4. Nombre responsable: Yudi Andrea Bejarano Cohes 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 Número						
1	Yudi Andrea Bejarano	CC	1014209723	CCT Cundinamarca	Enfermería	Contratista	andrea.7704@gmail.com	3123075630	
2	Alejandro Castellanos	CC	1023970663	CCT cundinarca	Facilitador	Contratista	alejo.19982009@g	3103047971	
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-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo I2024018223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA	Fecha:	08 - 01 - 2025
Nombre del coordinador:	YEINY MARTINEZ	Jornada:	Día ☐ Noche ☒
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 Alejandro Castellanos ACTIVIDAD 1	Nombre del ANDREA BEJARANO ACTIVIDAD 2	Nombre del ACTIVIDAD 3	Nombre del ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LINEA: APRESTAMIENTO AMBIENTAL	LINEA: BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO	LINEA:	LINEA:
1	CC	19191491	Luis	Arias			Si	NO		
2	CC	41308070	Aura	Zamora			Si	NO		
3	CC	20549375	Zoila	Garzon			Si	Si		
4	CC	17049708	Henry	Zambrano			Si	Si		
5	CC	17129522	Juan	Niño			Si	No		
6	CC	3045396	Jorge	Trujillo			Si	NO		
7	CC	2313698.	Jose	Torrijos			Si	Si		
8	CC	5932655	Jovnel	Peña			Si	No		
9	CC	19050070	Regulo	Guiot			Si	Si		
10	CC	72148209	Francisco	Silebi.			Si	Si		
11	CC	14091275	Arturo	Escobar Araque			Si	Si		
12	CC	3345976.	Carlos	Mora			Si	No		
13	CC	5357095	Manuel	Rocio			Si	Si		
14	CC	5248158.	Jose	Paz			Si	NO		
15	CC	14433715	Luis	Cajigas			Si	NO		
16	CC	17077757	Luis	Castellanos			Si	NO		
17	CC	17094057	salomon	Maldonado			Si	No		
18	CC	14209165	Jose	Elduber			Si	Si		
19	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			Si	Si		
20	CC	17132844.	Alvaro	Rodriguez			Si	Si		
21	CC	3281477	Roberto	Ospina.			Si	No		
22	CC	7503494	jose	Doman			Si	Si		
23	CC	17190851	Luis	Sandoval			Si	Si		
24	CC	3295130	Fernando	Arias			Si	NO		
25	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			Si	NO		

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 20224018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA	Fecha:	08.01.2025
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			
							Nombre del Profesional: Alejandro Castellanos	Nombre del Profesional: ANDREA BEJARANO	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LINEA: APAGON AMBIENTAL.	LINEA: BUENAS PRACTICAS DEL ENVOLVIMIENTO	LINEA:	LINEA:
26	CC	19071084	Luis	Paez			Si			
27	CC	6861518	Carmelo	Annichiarico			Si			
28	CC	19052573	Luis	Varela			Si			
29	CC	19092376	Luis	Cespedes			Si			
30	CC	79062898	Misael	Lozano			Si			
31	CC	19165305	Carlos	Amaya			Si			
32	CC	41483819	Rosalia	Paz			Si			
33	CC	41555372	Rubiela	Rozo			Si			
34	CC	20399332	Berta	Torres			Si	No		
35	CC	65496056	Nubia	Lopez			Si	No		
36	CC	31858380	Marta	Manrique			Si	Si		
37	CC	79264049	Eneminio	Cadena			Si	Si		
38	CC	93345701	Guillermo	Lampiea			Si	No		
39	CC	19104150	Alvaro	Melo Sanchez			Si	Si		
40	CC	19281379	Efrain	Carrota			Si	Si		
41	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			Si	Si		
42	CC	13456249	Jose	Zapata			Si	Si		
43	CC	19415459	Helmer	Gutierrez			Si	Si		
44	CC	70893/6	Victor	Segura			Si	No		
45	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			Si	No		
46	CC	19176501	Luis	Davila			Si	Si		
47	CC	79230777	Anacleto	Gonzalez			Si	Si		
48	CC	19773081	Alvaro	Veloza			Si	No		
49	CC	19494250	Gilberto	Perez			Si	No		
50	CC	19343070	Jesus	Pinzon			Si	Si		

Scanned with CamScanner