Lugar	Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María
Fecha	12/02/2025 10:30 am
Tema	REPORTE ESTRATEGIA DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (**IEC**) EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: **TEMA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA**: 1. Invitación a participar en la estrategia de información educación y comunicación (**IEC**) en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física 2. Desplazamiento, se inicia la actividad en el comedor de la comunidad de cuidado hogar casa Santa María. 3. **Objetivo:** Promover hábitos de vida saludable con el fin de brindarles educación sobre alimentación equilibrada, prácticas de nutrición adecuadas, actividad física, prevención de consumo de tabaco, adecuado patrón de sueño, controles médicos , adaptados a su edad y necesidades, con el fin de mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y promover el bienestar integral de las personas mayores. 4. **Población a quien va dirigida:** Participantes Comunidad de Cuidado Casa Santa María. 5. **Tiempo de la sesión:** Una (1) hora. 6. **Justificación**: El envejecimiento saludable requiere adoptar hábitos que promuevan el bienestar físico, mental y social. Según la OMS, una alimentación equilibrada, actividad física regular e hidratación adecuada son esenciales para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en las personas mayores. 7. Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas de calidad, junto con la reducción de azúcares y grasas saturadas, contribuye al control del peso y la prevención de enfermedades como diabetes e hipertensión (OMS, 2020). Además, consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día mejora la salud cardiovascular. La hidratación adecuada es

crucial, ya que las personas mayores suelen tener menor percepción de sed. Beber 6 a 8 vasos de agua al día es clave para evitar la deshidratación y mantener funciones vitales.

La actividad física, adaptada a las capacidades de cada persona, ayuda a mantener la movilidad, la fuerza muscular y el equilibrio. La OMS recomienda al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado, combinado con ejercicios de fortalecimiento para prevenir caídas y promover la autonomía funcional.

Por último, se da a conocer la importancia de evitar el consumo de tabaco el cual genera problemas de adicción, aumenta la probabilidad de enfermedades crónicas, además se les indica la importancia de cumplir con sus controles médicos para tener adherencia al régimen terapéutico.

Fuentes principales de consulta:

Organización Mundial de la Salud (2020). Guías de actividad física y comportamiento sedentario.

Instituto Nacional de Salud (INS). Recomendaciones para la hidratación saludable en adultos mayores (2022).

RECURSOS:

RECURSO HUMANO: Auxiliares de enfermería- Enfermera, Nutricionista, Fisioterapeuta.
RECURSO FISICO: Mesas - Sillas- Computador. Imágenes alusivas al tema tratado

9. **DESARROLLO** Durante el desayuno en las instalaciones del comedor de la comunidad de cuidado Hogar casa Santa María, se invita a las personas mayores a asistir a la actividad que se realizará en el comedor de la comunidad de cuidado casa Santa María a las 10;30 am

MOMENTO INICIAL

- Se inicia taller educativo preguntando sobre los estilos de vida saludable, allí las personas mayores participaron activamente mencionando actividades que hacen parte de este tema, a continuación, la nutricionista y jefe de enfermería les dieron a conocer particularidades de cada ítem.

MOMENTOCENTRAL

- La sesión sobre hábitos saludables en la persona mayor, se implementó una metodología participativa que combino la información, la educación y la

<table>
<tr><td></td><td>comunicación efectiva. Se inicio con una breve presentación teórica que aborde los aspectos fundamentales de la salud en la tercera edad, utilizando imágenes didácticas donde por medio de pistas, los participantes identificaron el estilo de vida oculto detrás de estas. Posteriormente, se fomentó la interacción a través de dinámicas grupales donde los participantes compartieron sus experiencias y conocimientos sobre hábitos saludables, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo. Además, se realizó actividad física dirigida por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado que permitió a los asistentes aplicar lo aprendido. Finalmente, se llevará a cabo una reflexión grupal para consolidar los conocimientos adquiridos y motivar a los participantes a incorporar hábitos saludables en su vida diaria."
• MOMENTO FINAL
Se dio cierre de la actividad preguntando que conceptos aprendieron a las personas mayores donde responden activamente y dieron su concepto positivo sobre dicho taller para realizar próximos.

Total asistentes a la actividad: 20 personas mayores.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Sandra Corredor Gómez</td><td>Nutricionista</td><td>Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María</td></tr>
<tr><td>Juliana Rodríguez Serrato</td><td>Enfermera</td><td>Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María</td></tr>
<tr><td>Adriana Marcela Forero</td><td>Fisioterapeuta</td><td>Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">12/03/2025</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Sandra Corredor Gómez.</td></tr>
</table>

9.3 registro fotográfico estrategia IEC

REGISTRO FOTOGRÁFICO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARÍA		
DIA MES AÑO	**TEMA:**	**CONVENIO 9667 2024**
12/02/2025	**Evidencia fotográfica de la sesión**	
12/02/2025	**Evidencia fotográfica de la sesión**	
12/02/2025	**Evidencia fotográfica de la sesión**	

FECHA	NOMBRE	CARGO/ROL	FIRMA
Elaboró 12/02/2025	**Sandra Corredor Gómez**	**NUTRICIONISTA**	
Aprobó	**Mary Luz Fernández**	**COORDINADORA**	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 12/02/2025 | SERVICIO SOCIAL: HOGAR CASA SANTA MARIA. | LOCALIDAD: SUBA

PRÁCTICA O TEMA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE | TOTAL HORAS: 1 HORA

PROFESIONAL RESPONSABLE: SANDRA CORREDOR | PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	5.961.365	Quiñones	Molina	Luis	
2	Cc	21.266 665	Cano	Castañeda	Martha Rosa	
3	CC	3 455. 247	Alvarez	Alvarez	Alvaro Alberto	
4	CC	17.094.266	Lozano	Julian	Alfonso	
5	CC	79 231. 947	Nivaya		Guillermo	
6	CC	17.290.226	Celis		Yanuel Antonio	
7	Cc	11.370.012	Arosta	Velasquez	Luis Honorio	
8	Cc	22 413. 531	Restrepo	Pino	Maria Elida	
9	CC	1' 136 912409	Ruiz	Benavidez	Maria Gloria	No firma
10	CC	20 789 942	Gonzalez	Rubiano	Ana Gladys	No firma
11	CC	19.368.074	Gonzalez		Leonel	
12	CC	41.348 929	Cubillos	Avellaneda	Maria del Carmen	No firma
13	CC	51 668 206	Escobar	Escobar	Rosalba	
14	CC	19. 155 943	Moreno		Enrique	
15	CC	17.084 506	Vargas		Teodoro Jose	
16	CC	20 343 936	Vargas	Mora	Blanca Aurora	No firma.
17	CC	41 781 528	Vanegas		Martha	Martha Vanegas.
18	CC	41 316 223	Sastoque		Ana Corona	No firma
19	CC	52 538 624	Contreros		Rosa	No firma.
20	CC	19 252 922	Rendon	Velasquez	Antonio de Jesus	
21						
22						
23						
24						
25						

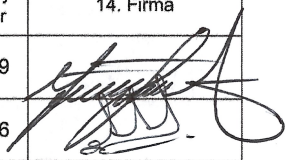
NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber,y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".

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 2

1. Tema: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE | 2. Lugar o Localidad o Sede : SUBA | 3. Fecha y hora: FEBRERO 12 DE 2025 10:30 am - 11:30 am

4. Nombre responsable: SANDRA CORREDOR GOMEZ | 5. Dependencia responsable: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA

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	MARY LAURA JULIANA RODRIGUEZ SERRATO	CC	1.049.649.997	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	ENFERMERA	CONTRATISTA	malajurose@gmail.com	3173058869	
2	ADRIANA MARCELA FORERO	CC	52.789.367	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	TERAPEUTA FÍSICA	CONTRATISTA	Amfs2002@hotmail.com	3132821956	
3	SANDRA GIOVANNA CORREDOR GOMEZ	CC	52.119.390	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	NUTRICIONISTA	CONTRATISTA	nutricionistasandracorredor@gmail.com	3014319088	
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

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.