ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 2

Fecha de ejecución:	15	02	2025	
Unidad Operativa:	Centro Cuidado Transitorio Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables			
Línea de Atención:	Buenas prácticas de envejecimiento		Profesional a cargo:	David Gonzalo Rúa Flor
Nombre de la actividad:	La osteoporosis			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Educar a las personas mayores sobre la osteoporosis, su prevención, y la importancia de mantener huesos fuertes mediante hábitos saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explicar qué es la osteoporosis, sus causas y cómo puede afectar la salud ósea.
- Proporcionar estrategias para prevenir la osteoporosis a través de una dieta adecuada, ejercicio y hábitos de vida saludables.
- Fomentar la importancia de la detección temprana y el monitoreo de la salud ósea.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	se invitará de manera cordial a las personas mayores a reunirse, explicándoles el tema a tratar el cual es la Osteoporosis. Una vez reunidos iniciamos con una introducción con una breve definición: la osteoporosis. Es una condición que debilita los huesos, pero con ciertos cuidados, podemos prevenirla y mejorar nuestra salud ósea.
MOMENTO CENTRAL	Se socializará la siguiente información a las personas mayores: Osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos, haciendo que sean más propensos a fracturarse. Se caracteriza por una disminución de la masa y densidad ósea, o por un cambio en su estructura. La osteoporosis suele no presentar síntomas en sus etapas iniciales. Sin embargo, cuando los huesos se debilitan, pueden aparecer signos y síntomas como: Dolor de espalda, Pérdida de estatura, Postura encorvada, Fracturas frecuentes, Fracturas en la cadera o la columna vertebral. esta se produce cuando el cuerpo descompone más hueso del que reemplaza. Esto puede deberse a factores como el envejecimiento, la falta de calcio y vitamina D, o trastornos alimentarios. La osteoporosis se diagnostica mediante una densitometría ósea, que mide la densidad mineral ósea (DMO).
MOMENTO FINAL	Se sensibilizara a las personas mayores indicándoles que incluyendo hábitos en su estilo de vida Se pueden mitigar los efectos de la osteoporosis tales como: Seguir una dieta equilibrada con suficiente calcio, vitamina D y proteína, Dejar de fumar y limitar el alcohol, Hacer actividad física con regularidad, Prevenir caídas para evitar fracturas ya que la osteoporosis hace más propensa a la persona a fracturarse, acudir a chequeos médicos de rutina y en dado caso seguir el tratamiento indicado. Para finalizar despejaremos dudas y cualquier pregunta que puedan tener las personas mayores frente al tema expuesto.

RECURSOS

Espacio amplio, mesas, sillas.	Personas mayores
	Talento humano

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores se mostraron interesadas en participar de la actividad y muy receptivos ante la información brindada ya que identifican a la osteoporosis como una condición que se presenta con frecuencia en las personas mayores, aportaron sus experiencias personales con respecto a la condición y se motivaron a mejorar su estilo de vida con los consejos aportados en la actividad.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:15/02/2025 **RESPONSABLE:** David Gonzalo Rúa Flor	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** LA OSTEOPOROSIS
	
	