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 1

Fecha de ejecución:	16	feb	2025

Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**
Componente de Atención:	**Imaginarios practicas del envejecimiento**
Línea de Atención:	**Buenas Practicas del envejecimiento**
Profesional a cargo:	**Lyna Marcela Olarte Arias - Nutricionista**
Nombre de la actividad:	**Alimentación en enfermedades del corazón.**

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Reconocer la alimentación saludable y adecuada en enfermedades cardiovasculares promoviendo los buenos habitos y practicas alimentarias en los adultos mayores y la reflexion frente a el exceso de grasa saturadas en la ingesta diaria de alimentos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conceptualizar las enfermedades cardiovasculares

Reconocer alimentación saludable en enfermedades del corazón

Reconocer las practicas alimentaria que se tienen culturalmente establecidas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la actividad convocando a las personas mayores al auditorio, se realiza la presentación de la nutricionista quien sera la profesional que lleve a cabo la actividad central con el tema alimentación en enfermedades del corazón. Se continua la actividad con la presetación del video "Graso error" , el cual lleva a la reflexión central de las elecciones alimentarias prácticas de consumo de alimentos altos en grasas como estos afectan el estado de salud promueven las enfermedades del corazón.
MOMENTO CENTRAL	Se prosigue con el desarrollo del tema en donde se realiza una presentación de la enfermedad cardiovascular, la cual es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.La cardiopatía coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón. También se llama arteriopatía coronaria (CAD, por sus siglas en inglés). Cuando se estrechan las arterias, el corazón no puede recibir suficiente sangre y oxígeno. Una arteria bloqueada puede causar un ataque cardíaco. Con el tiempo, la CHD puede debilitar el miocardio y provocar insuficiencia cardíaca o arritmias. La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el miocardio se vuelve rígido o débil. No puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. La enfermedad puede afectar solo el lado derecho o el lado izquierdo del corazón. Es muy frecuente que ambos lados del corazón estén comprometidos. La preeion arterial alta y la CAD son causas comunes de la insuficiencia cardíaca. Las arritmias son problemas con la frecuencia cardíaca (pulso) o el ritmo cardíaco. Esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente. El corazón puede palpitar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular. Algunos problemas del corazón, como un ataque cardíaco o una insuficiencia cardíaca, pueden causar problemas con el sistema eléctrico del corazón. Algunas personas nacen con una arritmia. Fibra dietética La fibra puede reducir el colesterol plasmático por dos mecanismos: por un lado, como acelera el tránsito intestinal, reduce la absorción de colesterol; por otro, es capaz de absorber ácidos biliares, promover su eliminación fecal y, de ese modo, estimular el catabolismo del colesterol. Sin embargo, estos efectos sólo han sido demostrados en alimentos que contienen elevada fibra soluble (gomas y pectinas) como las frutas, verduras y las legumbres ingeridos en alta cantidad, y no en alimentos ricos en fibras insolubles.
MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad se realizará una actividad ludica en donde se pide que realicen grupos de a tres o parejas y diligencien una actividad evaluativa del tema abordado por medio de imagenes de preparaciones tipicas y alimentos , en donde deben señar con si o no los alimentos que afectan al corazón y los que protegen al corazón. Luego se pedirá a algunas personas mayores asistentes que de forma voluntaria expresen sus opiniones frente a la metodologia implementada para abordar el tema. asi mismo que expresen cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad, se atienden dudas e inquietudes generadas y se da por terminada la sesión siendo las 11:40 am.

RECURSOS

Computador	Colores
Televisor	
Hojas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se evidencia que las personas mayores asistenten y participan de forma activa en la actividad central, contando con una asistencia de 18 personas. Se logra reflexión frente a la importancia del consumo moderado de grasas y los alimentos protectores para la salud cardiovascular. Los asistentes se muestran interesados en los temas trabajados en la presentación de la actividad, se logró una participación activa, minimizando las dificultades en el desarrollo de la metodologia. Las personas mayores comparten sus aportes relacionados con el tema y expresan las dudas e inquietudes relacionadas, las cuales se solucionan dentro del espacio de socialización.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA 16 DE FEBRERO 2025

ACTIVIDAD CENTRAL – – ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.







ACTIVIDAD DE LA TARDE – JUEGOS TRADICIONALES.



