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: 24-02-2025 | SERVICIO SOCIAL: | LOCALIDAD: Rafael Uribe

PRÁCTICA O TEMA: Ejercicio y prevención de enfermedades | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Norma Constanza Quiroga López. | PROFESIÓN: Edu. Física

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC.	21229503	Montes	Londoño	Alba Ines	
2	CC.	41913000	Rodriguez	de Caicedo	Clara Emilce	
3	C.C	41435717	Guerra	de Guzman.	Visitación	
4	C.C	41418881	Ayala	Soraca.	Hilda Maria	
5	C.C	17319672	Montes	Londoño	Alberto Antonio	
6	CC.	41519388.	Lombana	de Delgado	Melida	
7	CC	79112402	Bolivar	Castillo	Luis Alberto	
8	CC.	19171484	Camillo	Moimo.	Jairo Manuel	
9	C.C	19065698	Pulido	Gonzalez.	Noe	
10	CC	19267523.	Sanchez	Matiz.	Eduardo	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
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".

Scanned with CamScanner

ACTIVIDAD DE EVALUACION

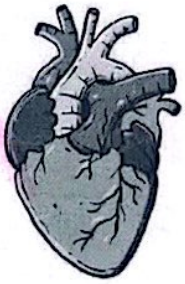
















Alba Montes.

Scanned with CamScanner

ACTIVIDAD DE EVALUACION

















Clara Rodriguez.

Scanned with CamScanner

ACTIVIDAD DE EVALUACION













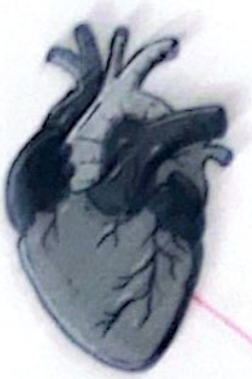




Violación Guerra.

Scanned with CamScanner

ACTIVIDAD DE EVALUACION













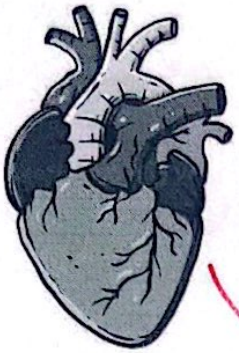




Hilda Ayala

Scanned with CamScanner

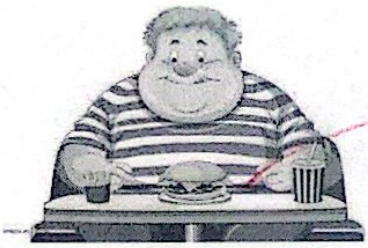
ACTIVIDAD DE EVALUACION

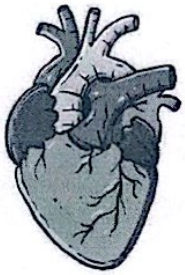












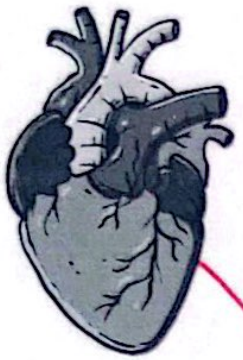




Albeiro Montes

Scanned with CamScanner

ACTIVIDAD DE EVALUACION

















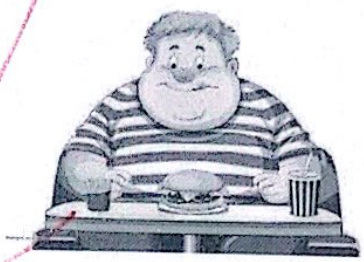
Melida Lombana

ACTIVIDAD DE EVALUACION

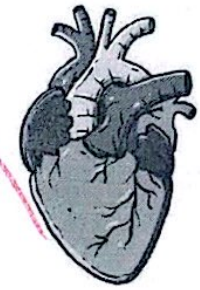
















Luis Bolivar

Scanned with CamScanner

ACTIVIDAD DE EVALUACION

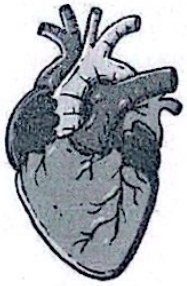










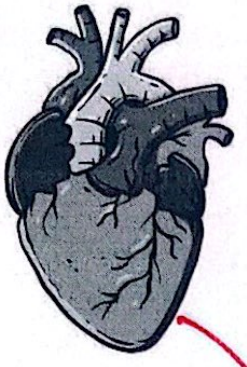




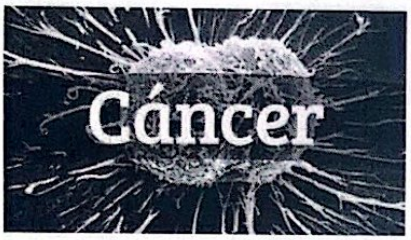


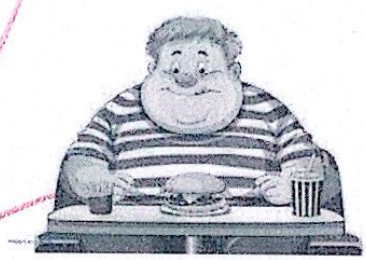
Noe Pulido

ACTIVIDAD DE EVALUACION

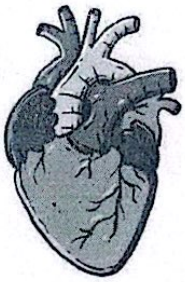




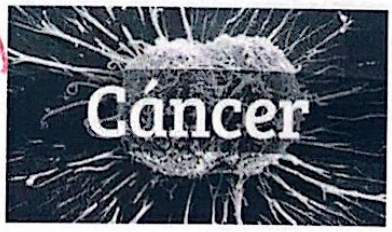












Eduardo Sanchez

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	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:	**24**	**FEB**	**2025**	
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**			
Componente de Atención:	Imaginarios y Practicas del Envejecimiento			
Línea de Atención:	Buenas Practicas del Envejecimiento		Profesional a cargo:	**NORMA CONSTANZA QUIROGA LOPEZ**
Nombre de la actividad:				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Reducir la mortalidad y la morbilida de las personas mayores a traves de la actividad fisica

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reducir la probabilidad de enfermedades por medio de actividades fisicas y charlas que generen compromiso con el bienestar de cada persona mayor

Mantener una actividad fisica regular para mejorar los habitos de vida saludable

Incrementar el tiempo preciso al descanso físico y psíquico que ayudará a mejorar la calida de vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a las personas mayores a participar de la actividad central que se realiza en el comedor, motivando a la participacion activa y en pro del fortalecimiento de habitos saludables, promoviendo a tarves de la actividad fisica la prevencion de enfermedades tales como: Cardiopatias, infarto, cancer, hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus, osteoporosis, sistema nervioso, envejecimiento y sida.
MOMENTO CENTRAL	Se realiza un estiramiento para iniciar la actividad y se comparte el objetivo de la actividad con las personas mayores: El cuerpo del ser humano esta diseñado para la acción, no para el descanso; la naturaleza lo dotó de un complejo sistema muscular y óseo, y de una maquinaria cardiovascular altamente eficiente; sin un ejercicio regular, los sistemas se deterioran, lo que puede originar una serie de enfermedades degenerativas, dolores y muerte prematura; por ello, el deporte y las actividades recreativas pueden ser la solución ideal a estos problemas. La actividad fisica estan en relación inversamente proporcional a diversos factores de riesgo de enfermedad. El ejercicio parece especialmente efectivo para mejorar el estado de salud en una serie de trastornos especificos: Cardiopatias: Las personas inactivas presentan hasta dos veces más probabilidades de desarrollar un infarto de miocardio que las que realizan una actividad fisica de modo regular. El ejercicio habitual mejora la eficiencia cardiovascular, al intensificar el tono parasimpatico y disminuir los requerimientos de oxígeno del miocardio, y el trabjo respiratorio. Infarto: El corazón de una persona sedentaria tiene una frecuencia de latido de 80 a 90 pulsaciones por minuto; el de una persona en buena forma fisica solo llega a 60-70 latidos. Es un promedio de 20 latidos de diferencia por minuto, es decir, 1.200 en una hora y 28.800 en un dia; esto supone una sobrecarga de más de 7,5 dias por mes de trabajo de un corazón con respecto al otro. Cancer: Se ha sugerido que la actividad física puede reducir el riesgo de aparición del cáncer de colón, ya que se ha hallado una asociación positiva entre una frecuencia cardiaca basal alta (que indica un nivel bajo de actividad fisica) y la aparición de esta neoplasia. El tiempo de permanencia en el colon de residuos alimentarios es un factor matabólico que podria afectar a la incidencia de este tipo de cáncer. Se ha visto que el nivel de actividad fisica afecta al control del tránsito del colon y estimula su peristaltismo; con la actividad fisica se reduce el tiempo de permanencia de sustancias potencialmente nocivas. Hipertención Arterial: La actividad física disminuye la presión arterial mediante un efecto directo y otro indirecto (mejorando el riesgo coronario) La marcha puede resultar tan efectiva en la disminución y el mantenimiento de la presión arterial como cualquier ejercicio de moderada intensidad. Obesidad: La modificación del comportamiento y el ejercicio fisico tienen sobre la pérdia de peso, se ha advertido que, cuando se realiza excluisvamente la dieta, la pérdida de peso sólo resulta significativa durante los primeros 6-10 meses. La disminución de peso se ve incrementada durante el primer y segundo año si además se acompaña de una modificación del comportamiento. Diabetes Mellitus: Se ha observado que la actividad física aumenta la tolerancia a la glucosa y que, para un determinado nivel de insulina, la práctica regular de ejercicio genera un aumento de la sensibilidad de los receptores insulínicos de los músculos y del tejido graso, promoviendo una mejor y más rapida utilización de la glucosa. Osteoporosis: Parte de la reducción de la densidad ósea que se observa en las personas de edad avanzada se debe a la falta de uso y no tanto al propio proceso de envejecimiento. Sistema Nervioso: Es un sistema de comunicación que controla las funciones del cuerpo, como el movimiento, la respiración, la visión y el pensamiento. Envejecimiento: La actividad fisica en el adulto mayor puede mejorar las funciones esenciales para mantener las diferentes capacidades. Sida: Los individuos seropositivos pueden beneficiarse de la práctica regular de actividad física, ya que favorece el incremeto de la potencia muscular y el nivel cardiorespiratorio.
MOMENTO FINAL	Se realiza una evaluación de la actividad para saber que las personas mayores logran entender la importancia de mantener unos habitos de vida que le ayuden a mejorar y prolongar sus enfermedades. Ademas de tener ventajas de autocuidado y autonomia en el servicio.

RECURSOS

Parlante	Docente que guía la actividad
Hojas	Profesional de apoyo
Esferos	Personas mayores voluntarios.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores demuestran interes en la sesión con la participación activa y teniendo conciencia de la importancia de mejorar sus habitos, generar en las personas mayores la necesidad de requerir el ejercicio diario para mantener sus capacidades fisicas.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

FEBRERO 24 DEL 2025

EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



