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**	**Marzo**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:		**Imaginarios y practicas del envejecimiento.**			
Línea de Atención:	**Buenas Parcticas del envejecimiento**			Profesional a cargo:	**Lyna Marcela Olarte Arias**
Nombre de la actividad:	**Importancia del consumo y cuidado del agua.**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover acciones y practicas adecuadas del consumo y cuidados del agua en las personas mayores participantes en el centro de cuidado transitorio Quiroga.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer la composición del agua y su distribución en el planeta, enfocada en el porcentaje de agua apta para consumo Humano

Identificar las diferentes problematicas de contaminación y mal uso del recurso hidrico y sus consecuencias para el planeta y el ser humano

Fortalecer el consumo de agua potable en las personas mayores por medio de la identificación de necesidades de la misma para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano .

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 importancia del consumo y cuidado del agua. Se continua la actividad con la presentación de una actividad previa en donde las personas mayores asistentes se agrupan en parejan y desarrollan un ejercicio previamente entregado en una hoja en donde encuentran enunciados de acciones y practicas relacionadas con usos del agua y dos dibujos de dos goras de agua, uno con facciones alegres y otra de molestia. Se les solicita leer cada enunciado y unirlo con una linea hacia las gotas alegre o enfadada acorde a si es una practica adecuada o inadecuada. Con el anterior ejercicio s ebusca indagar sobre saberes y conocimiento previos del tema a trabajar junto con la nutricionista.
MOMENTO CENTRAL	Se prosigue con el desarrollo de la actividad presentando tres videos sobre el dia mundial del agua https://youtu.be/Wso9Nx_9Gew?feature=shared, la hidratación en la persona mayor https://youtu.be/UsNrDB0uk7U?feature=shared y consejos de hidratación para personas mayores https://youtu.be/mZni409_RCs?feature=shared. En estos se da un barrido inicial sobre el Día Mundial del Agua, celebrado cada 22 de marzo desde 1993, el cual es una iniciativa global respaldada por las Naciones Unidas para destacar la importancia del agua dulce para nuestro planeta y la necesidad de combatir su escasez en todo el mundo, una vez que cerca de 2.200 millones de personas todavía carecen de acceso a agua potable de forma segura. El agua es un recurso fundamental que sustenta la vida en nuestro planeta. Desde los océanos hasta los ríos y los lagos, el agua es indispensable para el bienestar humano, la agricultura, la industria y los ecosistemas. Sin embargo, a pesar de su vital importancia, la gestión sostenible del agua enfrenta numerosos desafíos, como la escasez, la contaminación y la sobre explotación de los recursos hídricos. El agua es uno de los compuestos más comunes en nuestro universo. Es esencial para la vida en todos los niveles, desde las células individuales hasta los ecosistemas completos. A nivel microscópico, los seres vivos dependen del agua para regular su temperatura corporal, mantener la hidratación y realizar los procesos fisiológicos vitales para su supervivencia. Para los seres humanos, en particular, el agua siempre ha desempeñado un papel fundamental para su desarrollo y evolución. Las primeras civilizaciones, por ejemplo, buscaban establecerse cerca de fuentes de agua dulce con el objetivo de aprovechar sus propiedades para la agricultura, la higiene, el transporte y la producción de alimentos. Desde entonces, la vida cotidiana de las personas siempre ha girado en torno al acceso al agua, lo que lo ha convertido en un recurso vital para el progreso de la humanidad. Y es que el agua se destaca, entre otras cosas, por ser el recurso más abundante en nuestro planeta. Esta sustancia química, cuya molécula está formada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, llega a cubrir tres cuartas partes de la superficie terrestre a través de los océanos. No obstante, a pesar de su abundancia, sigue siendo un bien escaso. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), aproximadamente 2.200 millones de personas todavía carecen de acceso a agua potable gestionada de forma segura, lo que hace que 115 millones de personas todavía se vean obligadas a beber agua contaminada. Importancia del consumo de agua en la persona mayor: El agua es importante para la vida, constituye la mayor parte del cuerpo humano y contribuye a la realización de muchas de las funciones fisiológicas de nuestro organismo.Entre otras funciones, el agua transporta los nutrientes a las células, ayuda a la digestión y a la eliminación de residuos; mantiene el volumen sanguíneo y la concentración adecuada de electrolitos; mantiene sanos los riñones, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal por medio de la sudoración, hidrata la piel, ojos, boca, nariz y es fundamental para el rendimiento físico y cognitivo. El cuerpo está constituido por más de un 65 % por agua, aunque en la vejez este porcentaje se reduce a niveles entre un 45% y 55%, lo cual pone en riesgo la salud de las personas mayores, pues aumenta su vulnerabilidad de padecer deshidratación. Síntomas de deshidratación: Cuando una persona está deshidratada, su organismo se ve afectado en su apariencia y funcionamiento, según el grado de deshidratación que presente; Los síntomas que alertan sobre esta condición, de menor a mayor son: Sequedad de boca, Sequedad en la piel y las mucosas, Aumento de latidos del corazón, Descenso de la presión arterial, Menor cantidad de orina, Orina oscura, Somnolencia, Mareo o confusión, Síncopes, los cuales consisten en pérdida momentánea de conocimiento, acompañada de una paralización repentina de los movimientos del corazón y la respiración. Consejos de hidratación para personas mayores: Al envejecer el volumen de agua en el cuerpo disminuye, lo que propicia mayores posibilidades de deshidratación. Además, se pueden presentar circunstancias que favorecen a la falta de agua y electrolitos en el organismo, como son la disminución de la percepción de la sed, la incontinencia urinaria, funciones renales y digestivas anormales, uso de laxantes y diuréticos. Es por eso que las personas mayores deben consumir agua en cantidad suficiente, ya que la deshidratación se asocia con una serie de trastornos conocidos como desequilibrios electrolíticos, que pueden ocasionar problemas del corazón, alteraciones neurológicas, mal funcionamiento de todo el organismo, deterioro cognitivo, confusión aguda, caídas, estreñimiento e incluso la muerte. Las necesidades básicas de consumo de agua, en las personas mayores se calculan entre 2.5 l a 2.75 l al día, esto es, de 8 a 10 vasos de agua diarios. Para cumplir con esto se recomienda ingerir agua pura, aunque también se pueden consumir, agua de frutas, jugos naturales, leche o caldos. Las bebidas alcohólicas no son recomendables pues no evitan la deshidratación e incluso pueden acelerarla. Consejos para una buena hidratación en personas mayores: Ingerir líquidos regularmente, aunque que no se tenga sed, Tomar agua durante las comidas, para favorecer la ingesta de alimentos, Beber entre 4 y 6 vasos de líquidos entre comidas, Acompañar la toma de medicamentos con, por lo menos, 180 ml de agua, Consumir frutas y verduras, ya que son alimentos ricos en agua, Es necesario enfatizar que ante los primeros síntomas de deshidratación en personas mayores se puede reponer el agua por vía oral, pero si la deshidratación es severa se debe acudir al médico para que el equilibrio hidroelectrolítico sea restablecido.

MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad se realizará una actividad ludica en donde se pide que en las parejas previamente establecidas diligencien una actividad evaluativa del tema abordado por medio de una imagen de gota de agua y en donde deben escribir sus compromisos personales para contribuir al cuidado y adecuado consumo del agua. 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 11:45 am.

RECURSOS	
Televisor para proyectar los videos	Nutricionista quien guia la actividad
Computador para reproducir los videos	Personas Mayores Voluntarios.
Hojas carta con actividad pre y post	
Colores	

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 y cuidado del agua. Los asistentes se muestran interesados en el tema trabajado en la presentación de la actividad, expresando la pertinencia y lo reflexivo del tema abordado. 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 taller.

Registro fotográfico

Marzo 16 de 2025

Actividad física





Actividad Central Consumo y Agua





Tics y Tarde de Ocio



