Lugar	Comunidad de cuidado los Robles
Fecha	17/02/2025 9:18 a.m. a 10:30 a.m.
Tema	Estrategia IEC Diabetes mellitus
Desarrollo	Orden del día 1. INTRODUCCIÓN 2. OBJETIVOS 3. METODOLOGIA 4. MATERIALES 5. COMPROMISOS 1. INTRODUCCION: 2. OBJETIVO: Conseguir que los asistentes a la actividad conozcan el funcionamiento del páncreas y su importancia en el control de la diabetes, aprendan a identificar los síntomas de la misma, y eviten el consumo de carbohidratos simples para evitar su aparición o sus complicaciones. 3. METODOLOGIA: La actividad se va a realizar por medio de taller, en el cual las personas mayores van a participar activamente de los temas a tratar. La idea es que las personas mayores conozcan cual es el órgano encargado de producir la insulina en el cuerpo humano. Se pretende que entiendan las consecuencias para la salud cuando no siguen el tratamiento recomendado, que incluye ejercicio, dieta balanceada baja en carbohidratos complejos y sin azucares simples, y el tratamiento farmacológico. Al finalizar las personas deberán evitar el consumo de dulces y otras golosinas que pueden aumentar la glicemia en sangre. Al principio de la primera sesión, y a partir del momento en todas las sesiones, se iniciará la actividad, con ejercicios de calentamiento desde los pies hasta el cuello. Seguidamente se iniciará la actividad central con ejercicios lúdicos de juego o baile, para aumentar el ritmo cardiaco, y se finalizará con el enfriamiento del cuerpo. (Duración 20 minutos) Para contextualizar a la población se proyectará un video, en el cual se explica de manera detallada el funcionamiento del páncreas, la función de la insulina, la progresión de la diabetes, los órganos blanco y el tratamiento farmacológico y no farmacológico. Seguidamente la jefe de enfermería explicará la fisiopatología de la diabetes por medio de charla participativa y ejemplos de la vida cotidiana. duración (20 minutos) A continuación la profesional en nutrición explica el tratamiento no farmacológico, alimentos restringidos y alimentos permitidos, la importancia de la actividad física. (duración 20 minutos) Concurso "Que tanto sabes de..." metodología para

evaluar conocimientos (duración 20 minutos) Para finalizar se realizará la evaluación sobre la satisfacción de la actividad.

MARCO TEORICO

DIABETES La diabetes sacarina o diabetes mellitus (que aquí denominaremos, para simplificar, «diabetes») es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre, es decir, la glucemia. Un efecto común de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (es decir, la glucemia elevada) que, con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas del organismo, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos. Síntomas Los síntomas de la diabetes pueden ocurrir repentinamente. En la diabetes de tipo 2, los síntomas pueden ser leves y tardar muchos años en notarse. Los síntomas de la diabetes son:

• sensación de mucha sed;
• necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual;
• visión borrosa;
• cansancio;
• perder peso sin querer.

Con el tiempo, la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos del corazón, los ojos, los riñones y los nervios. Las personas con diabetes corren más riesgo de sufrir problemas de salud, como infartos de miocardio, derrames cerebrales e insuficiencia renal. La diabetes puede causar pérdida permanente de la visión por daño de los vasos sanguíneos de los ojos. Muchas personas con diabetes presentan problemas en los pies debido al daño causado a los nervios y al flujo sanguíneo insuficiente. Esto puede causar úlceras en los pies y llevar a la amputación. Diabetes de tipo 1 La diabetes de tipo 1 (denominada anteriormente diabetes insulinodependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. En 2017 había 9 millones de personas con diabetes de tipo 1, la mayoría de ellas en países de ingresos altos. Todavía no se conoce la causa de este tipo de diabetes ni se sabe cómo prevenirla. Diabetes de tipo 2 La diabetes de tipo 2 afecta a la forma en que el cuerpo usa el azúcar (glucosa) para obtener energía, impidiendo que use la insulina adecuadamente, lo que puede aumentar las concentraciones de azúcar en la sangre si no se trata. Con el tiempo, la diabetes de tipo 2 puede causar daños graves al organismo, sobre todo a los nervios y los vasos sanguíneos. La diabetes de tipo 2 se puede prevenir en muchos casos. Hay factores que contribuyen a su aparición, como el sobrepeso, no hacer suficiente ejercicio y la herencia genética. El diagnóstico precoz es importante para prevenir los peores efectos de la diabetes de tipo 2. La mejor manera de detectarla temprano es acudir a un proveedor de atención médica para hacerse exámenes regulares y análisis de sangre. Los síntomas de la diabetes de tipo 2 pueden ser leves y tardar varios años

en notarse. Pueden ser similares a los de la variante de tipo 1 pero, a menudo, menos intensos. En consecuencia, es posible que la enfermedad se diagnostique años después de manifestarse los primeros síntomas, cuando ya han aparecido complicaciones. Más del 95% de las personas con diabetes tienen el tipo 2. Esta variedad de diabetes se denominaba anteriormente «no insulinodependiente» o «de inicio en la edad adulta» porque, hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en los adultos. Sin embargo, en la actualidad se da cada vez con más frecuencia en los niños.

4 MATERIALES: Computador, proyector, presentación, conexión a internet, equipo profesional.

Se anexa evidencia fotográfica

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa planilla de asistencia		

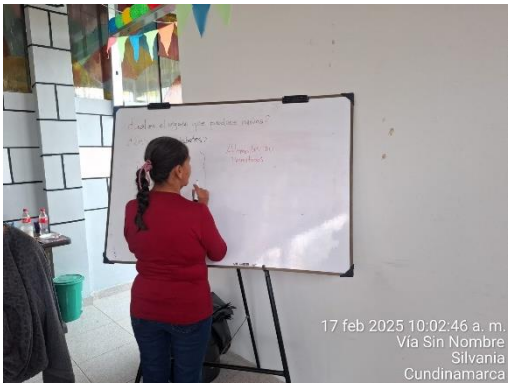
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Se realizará en marzo de 2025.		
Elaboró	Gloria Villalobos - nutricionista.		

Evidencia fotográfica Comunidad de cuidado los Robles Estrategia IEC 17/02/2025













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: 17/02/2025	SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado	LOCALIDAD: Santa Fé
PRÁCTICA O TEMA: Diabetes	TOTAL HORAS: 2	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Gloria Villalobos	PROFESIÓN: Nutricionista	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	79.103.816	SALAMANCA	ROZO	FABIO SAUL	
2	C.C.	23.478.221	VILLAMIL	GOMEZ	CARMEN ELISA	
3	C.C.	20.343.416	BERBESI	BELLO	CARMEN	
4	C.C.	79.183.952	RAMOS		MARTIN	No firma
5	C.C.	19.136.954	CAUCHA		MANUEL SALVADOR	
6	C.C.	23.519.075	LOPEZ	DE COMEZAQUIRA	BENITA	No firma
7	C.C.	20.165.581	BARRAÁN	DE IDOATE	MARIA STELLA	
8	C.C.	17.150.952	MORENO	FONSECA	GUILLERMO	
9	C.C.	1.013.668.244	BEJARANO		GLORIA	No firma
10	C.C.	27.197.197	CANCIMANCE		HERMINDA	
11	C.C.	1.818.213.359	OSORIO	LAMPREA	RAUL	
12	C.C.	79.142.096	RODRIGUEZ		NEFTALI	
13	C.C.	19.446.967	CASTELLANOS	BLANCO	RAFAEL ALBERTO	
14	C.C.	19.086.934	MONRROY	ARDILA	HECTOR JOSE	
15	C.C.	39.631.062	CUELLAR	LAGOS	POLA	
16	C.C.	6.244.413	RODRIGUEZ	CAÑAS	JUVENAL	
17	C.C.	41.759.062	BEDOYA	BEDOYA	ELIZABETH	
18	C.C.	51.646.873	PINZON		MYRIAM	
19	C.C.	51.802.534	AREVALO		BLANCA	
20	C.C.	20.198.405	PARRA		ELSA	No firma
21	C.C.	24.472.617	MESA		PAULINA	No firma
22	C.C.	452.554	OBANDO		JUAN ANTONIO	
23	C.C.	17.145.608	MUÑOZ	SANTANILLA	LUIS MARIA	
24	C.C.	14.205.002	CABRERA	BONILLA	ALBERTO	No firma
25	C.C.	5.682.295	HERRERA		RAMON	No firma

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 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 :17/02/2025	SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado	LOCALIDAD: Santa Fé
PRÁCTICA O TEMA: Diabetes	TOTAL HORAS: 2	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Gloria Villalobos	PROFESIÓN: Nutricionista	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	19.316.915	MESA	HENAO	LUIS ALBERTO	
2	C.C.	2.923.377	SILVA		CRISTO JESUS	
3	C.C.	17.138.493	VELASQUEZ		GERARDO	
4	C.C.	41.731.131	MARTINEZ	DE ACUÑA	CAROLINA	
5	C.C.	19.292.137	JIMENEZ	SAMPAYO	CARLOS ALBERTO	
6	C.C.	51.638.334	CERVERA		MARGARITA	
7	C.C.	52.869.095	MANCO		MARIA LIGIA	
8	C.C.	39.634.241	OLAYA		MERCEDES	
9	C.C.	20.183.605	SANCHEZ	TORRES	LILIA	No firma
10	C.C.	37.812.352	BLANCO		MARIA SARA	
11	C.C.	51.550.844	CAMELO	PASCAGASA	LEONILDE	
12	C.C.	2.300.340	ARANGO		MARIO	
13	C.C.	10.082.473	ECHEVERRY	SOTO	CAMILO	
14	C.C.	7.533.406	PINEDA	DUQUE	JULIO CESAR	
15	C.C.	41.667.959	AVILA		BLANCA	
16	C.C.					
17	C.C.					
18	C.C.					
19	C.C.					
20	C.C.					
21	C.C.					
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".