Lugar	Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima
Fecha	11/04/2025 09:30 AM -11:00 AM
Tema	Prevención y tratamiento del estreñimiento con alimentos y actividad física
Desarrollo	ORDEN DEL DÍA: 1. Bienvenida 2. Presentación del equipo interdisciplinario. 3. Actividad física 4. Explicación de la actividad 5. Desarrollo de la actividad 6. Finalización y despedida La actividad inició con la presentación de los profesionales encargados de su desarrollo: el profesional en fisioterapia y la profesional en nutrición. Se explicó que el tema central sería personas Prevención y tratamiento del estreñimiento con alimentos y actividad física en las personas mayores, destacando la importancia de adoptar hábitos saludables. Como primer momento, el fisioterapeuta dirigió una sesión de actividad física con los asistentes, y durante la misma iba explicando la importancia de moverse como una estrategia preventiva frente al estreñimiento, les explico cómo los ejercicios de estiramiento y en general la movilidad favorece el tránsito intestinal, especialmente en personas que mantienen una postura todo el día dada las condiciones físicas (uso de silla de ruedas). Se realizaron ejercicios de movilidad articular, estiramientos y movimientos de bajo impacto, adecuados para la edad y condición física de las personas mayores. Después de la jornada de actividad física, la profesional en nutrición inicio su intervención con la siguiente pregunta: ¿Han tenido dificultades con la digestión o el estreñimiento en algún momento? A lo que las personas mayores respondieron afirmativamente, manifestando que síntomas presentan cuando tienen estreñimiento (pesadez, dolor, nauseas, y en general malestar), posteriormente, se procedió a mostrar la presentación sobre el papel de la fibra en la prevención y tratamiento del estreñimiento y el papel de la fibra en la adecuada digestión de los alimentos, adicionalmente, se presentaron los alimentos ricos en fibra y su clasificación en fibra soluble e insoluble. Y se realizo la dinámica el camino de la fibra, la cual busco que las personas

	mayores reconocieran la diferencia entre el tránsito intestinal con fibra y cuando esta no está presente, y se buscó que las personas mayores identificaran cuáles alimentos contienen fibra y cuáles no. Como cierre de la actividad, se realizó la siguiente pregunta: ¿Qué cambios pueden hacer en su alimentación para mejorar su digestión? Las personas mayores respondieron en su mayoría que consumir las frutas, verduras y tomar agua que se da en la institución les ayudaría a mejorar los episodios de estreñimiento, además manifestaron que van a desarrollar actividad física de manera frecuente para evitar los síntomas asociados.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Luisa Camila Vargas Sánchez	**Nutricionista**	**Hogar San José Sasaima**
	Hna. Nubia Esperanza Moya	**Coordinadora**	**Hogar San José Sasaima**
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar con actividades de la estrategia de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables y actividad física.	Nutricionista de la unidad operativa	Durante la ejecución del convenio 9580 de 2024
Próxima reunión	MAYO 2025		
Elaboró	Luisa Camila Vargas Sánchez		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. GOBIERNO, MOVILIDAD Y SEGURIDAD	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 : 11/04/2025	SERVICIO SOCIAL: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO		LOCALIDAD: SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: Prevención y tratamiento del estreñimiento con alimentos y actividad física		TOTAL HORAS:	1:00
PROFESIONAL RESPONSABLE: LUISA CAMILA VARGAS SÁNCHEZ		PROFESIÓN: NUTRICIONISTA DIETISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	8456996	USMA	MONTOYA	JOSÉ BENJAMÍN	
2	CC	19199384	PINILLA	SOTELO	EDUARDO SANTOS	
3	CC	17193146	FORERO	PEÑA	LUIS ALFONSO	No firma
4	CC	41773024	ARDILA		MARÍA ELVIRA	No firma
5	CC	52440510	PAEZ	HURTADO	CECILIA	
6	CC	20305149	CRIOLLO	DE SUAREZ	EDELMIRA	No firma
7	CC	2259006	BELTRAN	TORRES	RIGOBERTO	
8	CC	51731139	SOTO	ARISTIZABAL	ARACELI	
9	CC	20155893	PERALTA	GARZÓN	MARÍA MERCEDES	No firma
10	CC	41328681	HINCAPIE	BUSTOS	GLORIA MARINELY	no firma
11	CC	28521514	MUÑETÓN	FRANCO	MARÍA FANNY	Nofirma.
12	CC	41301354	PINZÓN		CECILIA	
13	CC	41326815	CUELLAR	CASTRO	MARÍA ILBERTA	No firma.
14	CC	53905851	IBAÑEZ		MARÍA DEL CARMEN	No firma.
15	CC	16613107	QUINTERO	ROMERO	WILSON	
16	CC	79318140	ROJAS	MORA	VICTOR HUGO	NO firma
17	CC	150967	JIMENEZ		LUIS ENRIQUE	
18	CC	41513833	HERNANDEZ	FARFÁN	BLANCA NELLY	Nofirma
19	CC	28029399	BENAVIDES	VELASCO	LUCRECIA	Nofirma
20	CC	79568346	GOMEZ	GUTIERREZ	JOSE VICENTE	No firma
21	CC	19088379	AUSIQUE	GONZALEZ	LUIS HERNANDO	
22	CC	28193262	OSMA		ANA INES	
23	CC	149682	NEMOCON	MATALLANA	HERACLITO	
24	CC	41758922	ESPARZA	PEÑA	ISOLINA	
25	CC	39555397	GUTIERREZ		LUZ	
26	CC	20569801	ROJAS	BARRERA	MARIA FLORINDA	No firma.
27	CC	39636717	RAMIREZ	CHAUX	VIRGELINA	
28	CC	31291639	CORRALES	SANDOVAL	LUZ MARINA	
29	CC	17056330	SASTOQUE	GARCÍA	ALFREDO EDUARDO	No firma
30	CC	19171590	GARCÍA		FERNANDO	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".

REGISTRO FOTOGRÁFICO





