Lugar	Hogar San José Saramita
Fecha	11/04/2025 9:00 am – 11:00 am
Tema	La hipertensión arterial, enfermedad renal y sus cuidados
Desarrollo	ORDEN DEL DÍA 1. Bienvenida y pretest oral a los participantes 2. Presentación del tema (La hipertensión arterial, enfermedad renal y sus cuidados) con el enfoque de salud a cargo del invitado de la sesión (enfermería) 3. Sesión de actividad física 4. Desarrollo de actividad lúdica de alimentación saludable 5. Postest y evaluación de la actividad INTRODUCCIÓN: En esta sesión No2. Los participantes conocerán acerca de la hipertensión arterial y la enfermedad renal y en que consiste cada una para de esta manera asimilar la importancia del manejo adecuado relacionado con el tratamiento médico, farmacológico, nutricional y la realización de actividad física RECURSOS: Cartelera, micrófono, parlante, televisor, wifi, imágenes, recortes, chinches METODOLOGIA: Utilización de videos, rutina de ejercicio aeróbico de baja intensidad y de corta duración, juego del ahorcado DESARROLLO: 1. Inicialmente se formularon preguntas abiertas relacionadas con el tema para de esta manera dar inicio a la sesión de conceptualización, se indago entre ellos, que pensaban que era hipertensión arterial y enfermedad renal y la relación que hay entre estas dos, encontrando que en general los participantes han escuchado acerca de los problemas de tensión, pero no saben que órganos se encuentran afectados y tampoco saben mucho acerca del papel que juegan los riñones en el cuerpo. 2. Presentación del tema (La hipertensión arterial, enfermedad renal y sus cuidados) con el enfoque de salud a cargo del invitado de la sesión (enfermería): Se realiza socialización de videos alusivos a la hipertensión arterial y a la enfermedad renal, a medida que los videos van avanzando se van deteniendo y se les va explicando lo que está pasando, allí pueden entender que pasa a nivel del corazón en la hipertensión y la función de los riñones, el lugar donde están ubicados y las consecuencias de que estos fallen. A continuación, el jefe Miguel procede a hacer una demostración visual de lo que es un riñón sano y lo que es un riñón que deja de funcionar adecuadamente, esto con la ayuda de un colador, un trapo, un recipiente y agua. La dinámica permite que ellos entiendan de una forma práctica la importancia a nivel del organismo de estos órganos y su adecuado funcionamiento. 3. Sesión de actividad física: Para finalizar la presentación de los videos se coloca música (rock and roll de los presos) y se incentiva a las personas mayores a ponerse en movimiento, y se concluye que es necesario movernos todo el tiempo como parte de un estilo de vida saludable y una adecuada calidad de vida, para de esta manera incentivar un adecuado bombeo del corazón. 4. Desarrollo de actividad lúdica de alimentación saludable: Se da inicio a la actividad lúdica leyendo unos enunciados o pistas para que ellos adivinen respuestas relacionadas con lo que puede pasar si se come mucha sal y algunas alternativas saludables que se pueden utilizar en reemplazo de este condimento. Al finalizar se procede a explicar en qué consiste el popular juego del ahorcado y se colocan las líneas en el tablero, cada persona mayor da una letra y se va completando el enunciado, cada vez que no contestan adecuadamente comienza a dibujarse el "ahorcado". La frase que deben completar al final es: "Evita enfermedades desde hoy consumiendo menos sal". Al final, antes de completarlo una de las personas mayores logró adivinar y de esta manera se le dio un premio. 5. Postest y evaluación de la actividad: Finalmente se procede a indagar entre los

	asistentes, 3 preguntas: 1. que tal les pareció la actividad encontrando que solamente el 83% votaron, de los cuales se observa que al 95% le agrado la actividad, 2. acerca de la comprensión de la temática: el 87% entendió lo que se explicó, dando ejemplos claros acerca de lo que se habló: "para cuidar el corazón debemos comer sin que esté salado", "también debemos bajarle al azúcar", "aprendí que tengo que comer más fruta" y "el problema de la tensión es un problema que viene desde jóvenes cuando tomábamos alcohol y fumábamos cigarrillo" y 3. sí regresaría o no: el 100% refiere que volvería a participar en las actividades. En total participaron un total de 23 personas mayores en la sesión número 2 de la estrategia IEC. *Anexos: Registro fotográfico y Formato control de asistencia capacitación FOR-PSS-296*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Diana M. Carvajal	Coordinadora	Hogar San José Saramita
	Giovanna Ramírez	Nutricionista	Hogar San José Saramita
	Carolina Alvarado	Fisioterapeuta	Hogar San José Saramita
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Aplicar conocimientos adquiridos en el diario vivir	Personas mayores de la comunidad de cuidado	Diario
Próxima reunión	Mayo/2025		
Elaboró	Giovanna Ramírez		

REGISTRO FOTOGRÁFICO SESIÓN N°2 DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA: La hipertensión arterial, enfermedad renal y sus cuidados






viernes, 11 de abril de 2025 10:56:12
Fusagasugá, Cundinamarca
#C.C. Hogar San José Saramita


Date gusto
19
1
11 abr 2025 11:03:00 a. m.
#Hogar San José Saramita

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 : 11/04/2025	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD: SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENFERMEDAD RENAL Y SUS CUIDADOS	TOTAL HORAS: 2 HORAS	
PROFESIONAL RESPONSABLE: GIOVANNA RAMIREZ	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	19063756	Escorcia	Brochero	Alfredo De Los Reyes	
2	CC	17170597	Giraldo	Gutiérrez	Álvaro Enrique	
3	CC	23601889	Huertas	Torres	Ana Elvia	NO FIRMA
4	CC	53906066	Ardila		Blanca	NO FIRMA.
5	CC	41301616	Paez		Blanca Cecilia	
6	CC	52796039	Piragauta	Inocencio	Elizabeth	NO FIRMA.
7	CC	1033702162	Santos		Flor	NO FIRMA
8	CC	19121422	Gonzalez	Chaves	Hernando	NO FIRMA
9	CC	23545134	Vega	De Hernandez	Leonor	NO FIRMA.
10	CC	1115063015	Torres	Ortiz	Lucia De Los Angeles	NO FIRMA
11	CC	4260826	Nomezque	Alvarez	Luis Alberto	
12	CC	1141457	Gomez		Luis Antonio	NO FIRMA.
13	CC	19072000	Rozo	Rodríguez	Luis Eduardo	NO FIRMA.
14	CC	20728619	Buitrago	Buitrago	Margarita	NO FIRMA
15	CC	20543379	González		María Julia	
16	CC	23265325	Sanchez	Perez	María Magdalena	NO FIRMA
17	CC	28812167	Aguirre	Gonzalez	Maria Olga	NO FIRMA
18	CC	20085134	Moreno		Obdulia	NO FIRMA
19	CC	17105699	Monroy		Saul	
20	CC	12950551	Illera	Velasco	Jairo Manuel	
21	CC	20332704	Sogamoso		Gilma	NO FIRMA.
22	CC	51899624	Miranda	Simanca	Nayibe Isabel	NO FIRMA.
23	CC	37796983	Arnaya	Alarcón	María Amparo	

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.