ACTA N° 200 CAMINOS DE VIDA

FECHA: Fusagasugá, 03 Diciembre de 2021.

HORA: 9:00 a.m.

LUGAR: Centro comunidad de cuidado Social Caminos de Vida

TEMA: Pausa activa: Respiro a cuidador

ASISTENTES

Talento humano
Enfermería

ORDEN DEL DIA:

Crear un breve espacio activo durante la jornada laboral donde se genere un impacto positivo frente a la importancia de un tiempo libre y generar conciencia de la importancia de este para prevenir posibles alteraciones osteomusculares causadas por la fatiga física, el personal cuidador es convocado para que asistan a esta sensibilización de forma presencial en sala administrativa.

1. Alistamiento del lugar
2. Desinfección de materiales
3. Convocatoria a cuidadores
4. Desarrollo de la actividad
5. Registro de actividad y firma de planilla de asistencia.

DESARROLLO:

Esta actividad se llevó a cabo los días 3 y 10 de diciembre de 2021 teniendo en cuenta medidas de bioseguridad y distanciamiento social. Se realiza actividad de pausa activa por medio de actividad lúdico-recreativa desarrollando ejercicios de movilidad articular, estiramientos musculares, fuerza muscular y alineación postural. Se realiza una retroalimentación acerca de las diferentes posturas y alteraciones osteomusculares a las que está sometido el cuerpo al realizar una labor física; se dan a conocer diferentes estrategias y ejercicios para modular el impacto de las posturas forzadas, antigravitacionales y mantenidas generadas en sus labores diarias.

Esta retroalimentación se da en base a un estudio con evidencia científica y un informativo en web:

- Valoración de la carga postural y riesgo musculoesquelético en trabajadores de una empresa metalmecánica: María Montiel[1], Jesus Romero, Adonias Lubo Palma, Ana Luisa Quevedo, Liliana Rojas, Betulio Chacin, Charles Sanabria

Se evidencia óptima participación de los cuidadores convocados realizando retroalimentación de la actividad desarrollada.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Se realizará sesión de pausa activa a personal cuidador del área de talento humano	Katerine consuegra marchena - Fisioterapeuta	03-diciembre2021
Se realizará sesión de pausa activa a personal cuidador del área de enfermería	Katerine consuegra marchena - Fisioterapeuta	10-diciembre -2021

FIRMAS

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Raúl Armando Martínez	Coordinador	C.C caminos de vida	
Ximena Quevedo	Psicóloga	C.C caminos de vida	
Katerine consuegra Marchena	Fisioterapeuta	C.C caminos de vida	

Anexos: Listado de asistencia y evidencias fotográficas
Elaboró: Katherine consuegra Marchena
Fisioterapeuta

Escaneado con CamScanner

Centro comunidad de cuidado ‘’Caminos de Vida’’

Fusagasugá, diciembre de 2021
Evidencia Fotográfica
Tema: Pausa activa y sensibilización a cuidadores






10 Dic. 2021 9:08:13
Santa María del Viento
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca


FELIZ NAVIDAD
2022
10 Dic. 2021 9:15:03
Santa María del Viento
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-BS-047 Versión: 0 Fecha: Memo Int 43805 – 23/08/2017 Página: 1 de 2

Tema: Pausas Activas Lugar: CC Caminos de vida Fecha y hora: 3-12-21

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo Institucional y/o personal	Teléfono y Ext. / fax	Firma
1	Carmen Ibañez	39665086	caminos de vida	Aux enfermeria	—o—	5102070 4301	
2	Mireya Gomez	1069735773	caminos de vida	Aux enfermeria	—1—	3227549	
3	Camilo Diaz	1069719305	Caminos de vida	Aux. Enfermeria	—o—	3504769859	
4	Nubia Romero	39614085	Caminos de vida	Aux. Enferm	——	3146154522	
5	Luz Avendaño	52866549	caminos de vida	Aux enfermeria	——	3126281501	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-BS-047 Versión: 0 Fecha: Memo Int 43805 – 23/08/2017 Página: 1 de 2

Tema: Pausas activa - Lugar: CC Caminos de vida Fecha y hora: 10-12-21

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo institucional y/o personal	Teléfono y Ext. / fax	Firma
1	CAROLINA PEÑALOZA	52.213.439	CC Caminos de vida	T.O	—	3115926660	
2		1018484914	C.C Caminos	Psicóloga	—	3193578885	
3	Zulay Rojas	1108934060	CC Caminos de vida	Trabajadora Social	—	3102611711	
4	Sergio Rincón	1069711241	CC. Camino de vida	Gestor Documental	—	3228924976	
5	Carlos A Cañón	82397255	CC Camino Vida	Enfermera	—	3193310730	
6	ANDRES CASTILLO	1069738858	CCC CAMINOS DE VIDA	AUX T.O.	—	3223570450	
7	Diana Ortega Rojas	1069752749	CCC Caminos de Vida	Ing. Ambiental	—	3232920674	
8	Raul Martinez M	18.399248	CC caminos de vida	coordinador	—	3114159777	
9	Gina Alexandra Chaux	1.069.735.983	C.C caminos de vida	AUX T.O	—	3138527106	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.

Escaneado con CamScanner