ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
2. Componente: Atencion integral para el desarrollo humano
3 Eje de Atención: Cuidado Integral
3.1 Línea de Atención: Cuerpo Y Mente
4. Nombre de la actividad: Reconociendo Y Cuidando Mi Salud Y Mi Cuerpo.

5. Fecha de ejecución: 1 3 2022 al 31 3 2022

6. Profesional a cargo de la actividad: Carlos Augusto Cañon Cadena, Enfermero Profesional

7. OBJETIVO GENERAL

Fomentar una cultura de respeto y trato digno a las personas mayores con el fin de fortalecer las acciones tendientes a procurar una atención oportuna en salud, y su autocuidado.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. insentivar en la persona mayor el autocuidado y generar responsabilidad al cuidado con su salud y el de sus pares.
2. Mantener la participacion activa de las personas mayores mas activas cognitivamente.
3. Fortalecer el autociodado en las personas mayores.

8. PLANEACION

Se convoca a las personas mayores en el area de cafeteria, con el fin de lograr alcanzar nuestros objetivos esto será evaluado mediante el diario vivir.

9. DESARROLLO

Se inicia manifestando a las personas mayores que estas acciones de autocuidado se han de adaptar en cada etapa de la vida; así los autocuidados son diferentes en bebés y niños pequeños que en adultos jóvenes o personas mayores. En los mayores, los autocuidados deben dirigirse a mantener, limitar y "suavizar" el declive general natural que comporta el paso del tiempo, para llegar a un envejecimiento pleno y saludable. Como a cualquier edad, la alimentación recomendada ha de basarse en la más saludable, pero adaptada a las peculiaridades de las personas mayores. En el envejecimiento encontramos disminución de la producción de saliva y de los movimientos del tubo digestivo, posibles pérdidas de piezas dentarias, y los requerimientos de nutrientes varían en proporción debido a los cambios en gasto calórico y otras necesidades. Además, aparte de la composición de la dieta, en la alimentación de los mayores hemos de recomendar que las comidas sean a horas regulares, ajustando su textura al estado de la boca y piezas dentarias, comiendo con el tiempo suficiente para evitar atragantamientos.Una de las señales más conocidas del envejecimiento son los cambios en la piel: se afina, se arruga, pierde firmeza y elasticidad. Es decir, se vuelve más frágil. Así pues, es importante ser más escrupulosos con el cuidado de la piel en las personas mayores.

10. EVALUACIÓN

Se realiza en el diario vivir.

11. RECURSOS

RECURSO HUMANO: Enfermero Profesional y personas mayores **MATERIALES**: Television, Microfono, Sillas, Mesas.

12. EVIDENCIAS

Carlos Augusto Cañon Cadena	Raul Martinez Moreno
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

Escaneado con CamScanner

Amado Tito
Amor
Jorge Leal G
6. Nombre y firma personas mayores



Escaneado con CamScanner

Fusagasugá, Marzo 31 del 2022.
Evidencia Fotográfica
Tema: Reconociendo Y Cuidando Mi Salud Y Mi Cuerpo.



Escaneado con CamScanner