	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	**11**	**JULIO**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	Imaginarios y practicas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas Practicas del Envejecimiento			Profesional a cargo:	Norma Constanza Quiroga Lopez
Nombre de la actividad:	Respiración El arte de vivir				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Garantizar el intercambio de gases entre el organismo y el ambiente en las personas mayores del centro transitorio Quiroga a traves de espacio donde se nivelen la captación de oxigeno contribuyendo a las funciones vitales del cuerpo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Optimizar el oxigenación del organismo, mejorando el aporte de oxigeno a los tejidos y organos en la persona mayor.

Apoyar procesos terapéuticos o de rehabilitación, especialmente en las personas mayores a traves del manejo de la respiracion

Mantener el rendimiento en la persona mayor para las actividades diarias, mejorando el control respiratorio durante la inhalación y exhalación.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Siendo las 10:00 am, se invitan a las personas mayores al salón Multi sensorial donde se da inicio a la actividad de respiración por parte del grupo el Arte de Vivir, quienes hablan iniciamente de la importancia que tiene la respiración en las funciones del organismo y el objetivo a tratar en esta misma. Se da inicio con musica para ambientar la actividad y se pide silencio para poder mejorar la concentración para el optimo desarrollo de la actividad.
MOMENTO CENTRAL	Para el correcto desarrollo de la actividad se debe mantener silencio y centrarse en la respiración, se sensibiliza a las personas mayores en la correcta respiración y esta es el intercambio de gases entre el organismo y el ambiente. El intercambio de gases Oxígeno y dióxido de carbono: Oxigenar el cuerpo: La respiración permite que el oxígeno del aire llegue a los pulmones y de allí a la sangre, donde se distribuye a todas las células Eliminar el dióxido de carbonbo: Al exhalar, el cuerpo se deshace del CO_2, un desecho tóxico del metabolismo celular. Producción de energía Respiración Celular: El oxigeno captado es utilizado por las células en la mitocondria para producir ATP Con una adecuada respiracion tendremos: 1. Aporta oxígeno al cuerpo: Al respirara bien, entra mas oxigeno a los pulmones y llega mejor a los órganos El oxigeno es necesario para que las células produzcan energia y funcionen correctamente 2. Mejora la concentración y el estado de animo: Una respiracion profunda y consciente activa el cerebro y mejora la atencion Reduce el estres, ansiedad y ayuda a sentirse mas tranquilo y positivo 3. Fortalce los pulmones: Respirara de forma completa llenando bien los pulmones mejora su capacidad y eficiencia Previene problemas respiratorios como el asmao la fatiga pulmonar 4. Favorece la circulación: El oxigeno transportado por la sangre mejora la circulación y mantiene el corazón sano Ayuda a que los musculos y órganos trabajen mejor
MOMENTO FINAL	Las personas mayores muestras una actitud de relajacion frente a la actividad, donde se mejorará el sueño, y sobre todo apoyar el sistema inmunologico, haciendo que las funciones del organismo mejoren con estas tecnicas de respiración. Respirar por la nariz, no solo por la boca, inhalar profundamente por la nariz, llenando el abdomen no solo el pecho inhalar lentamente por la boca y nariz hacen que sena mas consientes de estas maneras de mejorar su calidad de vida y autocontrol.

RECURSOS

Silla	Personas mayores
Sonido	Edu. fisica
Salon Multi sensorial	Facilitador

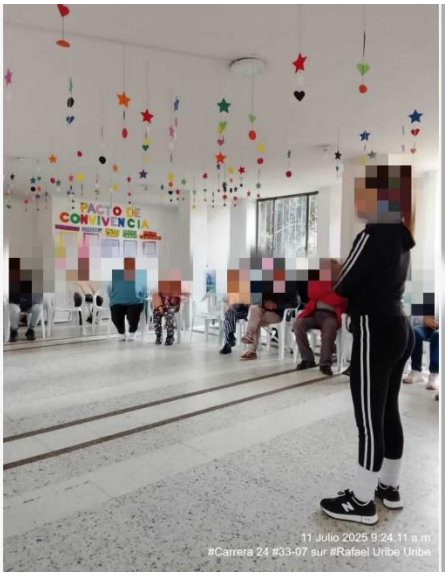
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se espera que con estas indicaciones las personas mayores realicen ejercicios que los ayuden a mejorar las funciones de los organos a traves de la respiración, una buena respiracion mejora la salud fisica, mental y emocional. Da mas energia. calma y bienestar. Los logros se alcanzaron y las personas mayores salieron muy relajadas y optimistas con estas tecnicas de respiración.

REGISTRO FOTOGRAFICO

JULIO 11 DEL 2025

ACTIVIDAD FISICA



ACTIVIDAD CENTRAL



ANCTIVIDAD DE LA TARDE



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Fecha: 11-JUL-2025

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS

Jornada: Día [X] Noche: [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL GODOY

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional: NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional: JULIE HOSPITAL	Nombre del Profesional
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: BUENAS PRACTICAS	LINEA: ARTICULADO ARTE DE VIVIR	LINEA: ACTIVIDAD SENSORIAL OLFATIVO	LINEA:
1	CC	19.450.986	JOSE AGNIS	GALEANO GONZALEZ			20	20	20	
2	CC	6.079.633	LUIS ALFREDO	GONZALEZ BERMUDEZ			20	20	20	
3	CC	19.220.991	DARIO	VALENCIA GOMEZ			SI	20	20	
4	CC	17.115.416	HECTOR JOSE	MARTINEZ ALBARRACIN			20	20	20	
5	CC	28.013.770	CECILIA	RUIZ GOMEZ			20	20	20	
6	CC	14.439.916	MARIO ALBERTO	TABORDA			20	20	20	
7	CC	12.094.634	CARLOS ALBERTO	CUPITRE			SI	20	20	
8	CC	37.241.218	LUZ ALBA	CUELLAR MELGAREJO			SI	20	20	
9	CC	17.110.949	TIBERIO	LOPEZ			20	20	20	
10	CC	9.511.268	JUAN HERNANDO	GARCIA RODRIGUEZ			SI	20	20	
11	CC	6.055.249	JOSE MACIA	RODRIGUEZ			SI	SI	SI	
12	CC	5.761.587	ANCIZAR	VANEGAS			SI	20	20	
13	CC	3.335.508	LUIS EDUARDO	CASTELLON VALLEJO			SI	20	SI	
14	CC	4.774.236	ABDENAR	ORTEGA			SI	20	20	
15	CC	17.173.937	EDGAR MILTON	CALCEDO QUIROGA			20	20	20	
16	CC	1.020.777.173	XIOMARA	IBARGUEN MARTINEZ			SI	SI	SI	
17	CC	51.745.547	CONSUELO	FLOREZ MARTINEZ	NO FIRMA	SEGUN CEDULA	SI	SI	SI	
18	CC	51.784.922	MACIA	CORREA			20	20	20	
19	CC	41.538.340	ANA ISABEL	FORERO ROA			SI	SI	20	
20	CC	19.088.770	FRANCISCO	CARANTA RODRIGUEZ			SI	SI	SI	
21	CC	17.192.455	LUIS ENRIQUE	JAMAICA			20	20	20	
22	CC	14.990.621	ALVARO	VACELA REYES			20	20	20	
23	CC	19.093.995	CARLOS AUGUSTO	LUQUE MUÑOZ			20	20	20	
24	CC	19.084.685	JOSE LUIS	FERRO GAEZ			SI	20	20	
25	CC	19.267.492	JULIO ROBERTO	NUMPAQUE SANABRIA			20	SI	20	
26	CC	6.784.404	LUIS CRACIBEL	CORREA RESTREPO			20	20	20	
27	CC	19.281.886	GUSTAVO	VELANDIA VELASQUEZ			20	20	20	
28	CC	2.982.028	JOSE DANIEL	REY BARQUERO			SI	20	20	
29	CC	19.167.009	ABELARDO	RIVERA BERNAL			SI	20	20	
30	CC	19.176.170	FABIO	GONZALEZ CUBILLOS			SI	SI	20	
31	CC	79.252.341	JUAN JOSE	HEREDIA PINEDA			SI	SI	20	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código FOR-PSS-525
Versión 2
Fecha Memo Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL GORDILLO

Fecha: 11-JUL-2025

Jornada: Día X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional: NORMA [illegible]	Nombre del Profesional: JULIE HOSPITAL	Nombre del Profesional
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: CUENTAS PRACTICAS	LINEA: ACTIVIDAD ACTE DE VIVIR	LINEA: ACTIVIDAD SENSORIAL DIFATIVO	LINEA:
32	CC	19.278.346	JESUS MARIA	CABRA			NO	NO	SI	
33	CC	19.267.523	EDUARDO	SANCHEZ MATIZ			SI	NO	SI	
34	CC	19.219.030	CAMILO EDUARDO	SAGAT CAMARGO			NO	NO	NO	
35	CC	19.319.672	ALBERTO ANTONIO	MONTES LONDOÑO			SI	SI	NO	
36	CC	70.096.024	ORLANDO	NORATES GOMEZ			NO	SI	NO	
37	CC	19.210.833	JORGE ENRIQUE	CARANTA			SI	SI	NO	
38	CC	2.258.522	LUIS ERNESTO	SORADILLA			NO	NO	NO	
39	CC	19.382.097	FABIO ALBERTO	RUEDA ZULETA			SI	NO	NO	
40	CC	6.381.959	HERIBERTO	SARMIENTO			SI	NO	SI	
41	CC	52.388.850	LINA	MENDEZ ORTEGA			NO	NO	NO	
42	CC	13.837.666	JUAN CRISTOBAL	MONTOYA CADAVID			NO	SI	NO	
43	CC	12.113.487	RAFAEL DANIEL	AMAYA			NO	NO	NO	
44	CC	2.482.897	ALBERTO	CIFUENTES RODRIGUEZ			NO	NO	NO	
45	CC	19.067.162	JAIME	FARFAN DIAZ			NO	NO	NO	
46	CC	3.115.784	RAFAEL ANTONIO	PRADA			NO	NO	NO	
47	CC	19.229.566	ARMANDO ELIAS	GARZON JIMENEZ			SI	SI	NO	
48	CC	17.186.292	MARIO ENRIQUE	ESTRADA GONZALEZ			NO	NO	NO	
49	CC	21.229.503	ALBA INES	MONTES LONDOÑO			SI	SI	NO	
50	CC	41.519.388	MELIDA	LOMBANA			SI	SI	NO	
51	CC	41.418.881	HILDA MARIA	AYALA SOLACA			SI	SI	NO	
52	CC	41.435.200	ESCOLASTICA	BERNAL RUIZ			SI	SI	SI	
53	CC	19.352.169	LUIS ALBERTO	ARIAS HERNANDEZ			SI	NO	NO	
54	CC	19.213.743	WALDIR GIOVANNI	AGUIRRE PAEZ			SI	NO	NO	
55	CC	19.133.132	JOEL DE JESUS	OSORIO PEÑA			SI	NO	NO	
56	CC	19.095.352	ALVARO	BOHORQUEZ BOHORQUEZ			NO	SI	NO	
57	CC	17.301.899	LUIS OLIVERIO	MONTES LONDOÑO			NO	SI	NO	
58	CC	5.024.857	BELISARIO ANTONIO	HERRERA RIVERA			SI	NO	NO	
59	CC	19.234.319	ALFREDO	MAHAGON				NO	NO	
60	CC	19.359.471	MANUEL	SANCHEZ ROJAS			NO	NO	NO	
61	CC	19.481.499	CELSO ABSALON	VELASQUEZ GARZON			SI	NO	NO	
62	CC	19.096.096	JORGE ENRIQUE	CETINA CUBERO			NO	NO	NO	