ACTA N°

FECHA: Bogotá, abril, 04 de 2023.

HORA: 2+00 pm

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos.

TEMA: **CUIDADO AL CUIDADOR "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"**

ASISTENTES: Ver listado anexo

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Socialización cuidado al cuidador "estilos de vida saludable"
3. Actividad dinámica y compartir
4. Cierre

DESARROLLO:

1. Siendo las 2+00 pm se da la bienvenida al talento humano de la unidad operativa Antonia Santos y se explica tema a tratar cuidado cuidador Estilos de Vida Saludable.
2. Tema Estilos de vida saludable:

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor.

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar.
- NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada.
- Cuidar los dientes.
- Controlar la hipertensión arterial.
- Seguir buenas prácticas de seguridad.

La importancia de llevar un estilo de vida saludable radica en que se tendrá una mejor calidad de vida en general. Los estilos de vida saludable son considerados como factores determinantes del estado de salud de una persona. La salud es el resultado de los cuidados que el individuo se da a sí mismo y a los que lo rodean. Dentro de los factores de riesgo para el desarrollo de una enfermedad crónica no transmisible (ECNT) están: una alimentación inadecuada, sedentarismo, obesidad, tabaco, alcohol, presión alta, glucosa alta y colesterol alto. Llevar un estilo de vida saludable disminuye considerablemente la posibilidad del desarrollo de una ECNT.

Todos estos factores de riesgo pueden ser controlados con la implementación de un estilo de vida saludable. La clave está en seguir los 5 pasos que serán mencionados más adelante. Además, es importante buscar ayuda de un profesional en la nutrición, psicología o medicina quien podrá ser un gran apoyo en el cambio dando consejos valiosos, guiando al individuo a tomar decisiones inteligentes y proponiendo pequeños cambios que tendrán un gran impacto en la salud. Ahora que se tiene claro el término de estilo de vida saludable se va a hablar sobre estrategias para lograr alcanzar a llevar un estilo de vida saludable sin fracasar en el intento.

3. Se realiza una actividad dinámica relacionada con un “stop” con el tema mencionado estilos de vida saludable. Y al participante que llene primero los casilla y diga stop se le dio un premio.
4. Se finaliza la actividad con un compartir y se retroalimenta el tema.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Ninguno		
Ninguno		

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Esneda Garzon M	Aux enfermería	CCT Antonia Santos	

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 04-04-2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDADO AL CUIDADOR “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”	RESPONSABLE: ESNEDA GARZON









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Cuidado al Cuidador "Estilos de vida Saludables" Lugar: C.C.T Antonia Santos Fecha y hora: 04-04-23 / 2:00 PM

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Leonardo Rodriguez	1.017.366.761	C.C.T Antonia Santos	Psicologo	— o —	— o —	Rodríguez
2.	Yesenia Rubio León	52466849	CCT Antonia Santos	Trabajadora Social	Yesubio@unimonserrate.edu.co	3114580060	Yesenia R
3.	Deisy Rodriguez S	52973866	C.C.T Antonia Santos	Servicios Generales	— o — o	3007033347	
4	Katherine Angelica Riveros	1032424225	CCT Antonia Santos	Operaria de cocina	K-t_river@hotmail.com	3167541970	Angelica Riveros
5.	Natalia Parada Nieto	53015370	C.C.T. Antonia Santos.	Artes	sickoflowplastica@gmail.com	3105506503	Natalia Parada Nieto
6.	Yaneth Montenegro Vargas.	52479701.	C.C.T Antonia Santos	Terapeuta ocupacional		3155650385	
7	Claudia M. Barilla	52171552	CCT Antonia Santos	Nutrí	clamevban@gmail.com	3147530765	
8	Aleyda Marin	24435374	CCT Antonia Santos	S Generales	o — o —	3143595907	Aleyda
9	Marleny Hernandez	52133223	C.C.T Antonia Santos	Auxiliar cocina	— o —	3138776598	Marleny H
10	Yisney Vega	1067903224	CCT Antonia Santos	Generales	— o —	3209735435	

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.

Powered by CamScanner

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Página: 1 de 2

Tema: Cuidado al Cuidador 'Estilos de vida Saludable' Lugar: C.C.T. Antonia Santos Fecha y hora: 04-04-23 / 2:00 PM

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Mary S. Peralta.	53153744	CCT Antonia Santos	AUX cocina	— o —	3154141463	Mary Peralta.
12	Esneda Garzón M	52937265	CCT Antonia Santos	Aux enfermería	—	3116752043	Esneda Garzón M
13	Carolina Ospina Molina	53071706	C.C.T. Antonia Santos	Facilitadora	— o —	3074249527	Carolina Ospi

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.

Powered by CamScanner