Lugar	Comunidad de cuidado los Robles
Fecha	25/08/2025 9:00 a.m.– 11:00 a.m.
Tema	Estilos de vida saludable / alimentación saludable / OSTEOPOROSIS
Desarrollo	Orden del día 1. INTRODUCCIÓN 2. OBJETIVOS 3. METODOLOGIA 4. MATERIALES 5. COMPROMISOS 1. INTRODUCCION: La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que debilita los huesos y aumenta el riesgo de fracturas, afectando principalmente a personas mayores y, en especial, a las mujeres después de la menopausia. La charla busca sensibilizar a la comunidad sobre su prevención, diagnóstico temprano y manejo, promoviendo estilos de vida saludables que fortalezcan la salud ósea. 2. OBJETIVO: Promover la conciencia y prevención de la osteoporosis mediante la orientación sobre sus riesgos, consecuencias y cuidados, motivando la adopción de hábitos saludables y controles médicos que fortalezcan la salud ósea y mejoren la calidad de vida. 3. METODOLOGIA: La charla se desarrollará de manera participativa y dinámica, iniciando con una breve exposición apoyada en material visual (presentación, imágenes y ejemplos prácticos). Posteriormente se generará un espacio de preguntas y respuestas, acompañado de recomendaciones prácticas para el autocuidado. Se incluirán ejemplos cotidianos y testimonios para facilitar la comprensión del tema. **La osteoporosis** es una enfermedad que debilita y vuelve frágiles los huesos, haciéndolos más propensos a fracturarse. Se conoce como "la enfermedad silenciosa" porque no hay síntomas hasta que ocurre una fractura. Las causas incluyen la disminución de estrógeno en mujeres menopáusicas, falta de calcio y vitamina D, ciertos medicamentos y factores de riesgo como el tabaquismo y el sedentarismo. ¿Qué es la Osteoporosis? • **Pérdida de densidad ósea**: Tus huesos pierden densidad y masa, volviéndose menos resistentes. • **Mayor riesgo de fracturas**: Esto aumenta la probabilidad de romperse un hueso, incluso por una caída leve o un esfuerzo normal. • **Fracturas comunes**: Las fracturas por osteoporosis suelen ocurrir en la cadera, la muñeca o

la columna vertebral.

- **Síntomas tardíos**:

A menudo, la persona no sabe que padece osteoporosis hasta que sufre una fractura, la cual puede causar dolor.

Causas y Factores de Riesgo

- **Edad y hormonas**: La disminución de estrógeno en la menopausia (mujeres) y testosterona (hombres) es un factor clave.
- **Nutrición**: Insuficiente consumo de calcio y vitamina D.
- **Estilo de vida**: Tabaquismo, exceso de alcohol y falta de actividad física regular.
- **Medicamentos**: Ciertos tratamientos como corticoides o para algunos tipos de cáncer.
- **Antecedentes**: Antecedentes familiares de osteoporosis.

Prevención y Manejo

- **Dieta**: Asegura un consumo adecuado de calcio y vitamina D.
- **Ejercicio**: Practica ejercicio físico regularmente, como el yoga o el tai chi, para mejorar el equilibrio y la fuerza.
- **Hábitos**: Evita el tabaquismo y limita el consumo de alcohol.
- **Seguridad**: Toma medidas para prevenir caídas, como instalar pasamanos y usar calzado adecuado.
- **Chequeos médicos**: Consulta a tu médico si tienes factores de riesgo para un diagnóstico temprano y tratamiento.

4. MATERIALES

- Presentación en diapositivas o carteleras ilustrativas.
- Marcadores, tablero o rotafolio.
- Folletos o guías informativas para los asistentes.
- Equipo audiovisual (proyector, computador, parlantes).
- Material de apoyo didáctico (imágenes de huesos, alimentos ricos en calcio y vitamina D).

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa planilla de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Se realizará una nueva sesión en septiembre de 2025.		
Elaboró	Gian Carlos Diaz Galviz - Nutricionista.		

Evidencia fotográfica Estrategia Comunidad de cuidado los Robles Estrategia IEC 25/08/2025













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-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 2

FECHA :25 /08/2025	SERVICIO SOCIAL:COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD:SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: Estilos de vida saludable / alimentación saludable / OSTEOPOROSIS	TOTAL HORAS:2 horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Gian Carlos Diaz Galviz	PROFESIÓN:Nutricionita	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	41594881	ACEVEDO	TORRES	LILIA	
2	CC	2300340	ARANGO		MARIO	
3	CC	51802534	AREVALO	GOMEZ	BLANCA LILIA	
4	CC	41667959	AVILA	GUZMAN	BLANCA	
5	CC	41759062	BEDOYA	BEDOYA	MARÍA ELIZABETH	
6	CC	1013668244	BEJARANO		GLORIA	No Firma
7	CC	20343416	BERBESI	BELLO	MARÍA DEL CARMEN	
8	CC	1033765436	BERNAL		LUIS FERNANDO	No Firma
9	CC	37812352	BLANCO		MARIA SARA	
10	CC	37791079	BONILLA	MENDEZ	ERNESTINA	No Firma
11	CC	19342324	BRIÑEZ		GUILLERMO	
12	CC	51550844	CAMELO	PASCAGASA	MARÍA LEONILDE	
13	CC	27197197	CANCIMANCE		HERMINDA	
14	CC	4089886	CASTELBLANCO	DUARTE	JULIO ARTURO	
15	CC	19446967	CASTELLANOS	BLANCO	RAFAEL ALBERTO	
16	CC	8662363	CASTILLA	RICO	RAIMUNDO	
17	CC	19136954	CAUCHA		MANUEL SALVADOR	
18	CC	51638334	CERVERA		MARGARITA	
19	CC	19084981	CORTES	CORTES	GUILLERMO	
20	CC	39631062	CUELLAR	LAGOS	POLA	
21	CC	20313157	GOMEZ	NARVAEZ	LILIA	No Firma
22	CC	5682295	HERRERA	SANCHEZ	RAMON	No Firma
23	CC	3077701	HUESO	ALONSO	HERMENEGILDO	
24	CC	19292137	JIMENEZ	SAMPAYO	CARLOS ALBERTO	
25	CC	11429905	LEON	BARBOSA	WILLIAM	

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".

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: 2 de 2

FECHA :25 /08/2025	SERVICIO SOCIAL:COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD:SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: Estilos de vida saludable / alimentación saludable / OSTEOPOROSIS	TOTAL HORAS:2 horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Gian Carlos Diaz Galviz	PROFESIÓN.Nutricionita	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	52869095	MANCO		MARIA LIGIA	
2	CC	41731131	MARTÍNEZ	DE ACUÑA	CAROLINA	
3	CC	24472617	MESA		PAULINA	NO Firma
4	CC	19086934	MONROY	ARDILA	HECTOR JOSE	
5	CC	79331124	MORALES	MARTINEZ	HORACIO	NO Firma
6	CC	17150952	MORENO	FONSECA	GUILLERMO	
7	CC	17145608	MUÑOZ	SANTILLANA	LUIS MARIA	
8	CC	452554	OBANDO		JUAN ANTONIO	
9	CC	39634241	OLAYA		MERCEDES	
10	CC	1218213359	OSORIO	LAMPREA	RAUL	
11	CC	20198405	PARRA		ELSA	
12	CC	7533406	PINEDA	DUQUE	JULIO CESAR	
13	CC	51646873	PINZÓN	CORTES	BLANCA MIRYAN	
14	CC	71598713	POSSO		CARLOS ENRRIQUE	
15	CC	79183952	RAMOS		MARTIN	NO firma
16	CC	20183605	SANCHEZ	TORRES	LILIA	NO firma
17	CC	79142096	RODRIGUEZ		NEFTALY	
18	CC	164926	ROJAS		DANIEL	NO firma
19	CC	79103816	SALAMANCA	ROZO	FABIO	
20						
21						
22						
23						
24						
25						

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 caracter 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"