Fecha	14 /Nov/2024
Hora	10:00 am
Lugar	Centro Comunidad de Cuidado Caminos de vida.
Tema	Hábitos y rutinas en el adulto mayor
Desarrollo	**Objetivo** Fortalecer conocimientos de los auxiliares de terapia ocupacional en lo referente a los beneficios de los hábitos y rutinas en las personas mayores **Introducción** Contar con una rutina de hábitos saludables es clave para personas de cualquier edad, pero si hay un colectivo al que le beneficia especialmente es al de las personas mayores. La actividad física y las rutinas saludables aportan grandes beneficios a todas las personas, pero especialmente a aquellas de edad avanzada, ya que el hecho de crear una serie de hábitos para seguir en el día a día es fundamental para frenar o prevenir posibles futuros deterioros cognitivos. Sabemos que tener una rutina nos proporciona una estructura diaria y nos brindan cierta seguridad. La manera en la que cada persona decide organizarla, cuánto tiempo le dedicará a cada ocupación, cuáles priorizará sobre otras, dependerá de las necesidades e inquietudes personales y culturales, inherentes a los roles que elegimos asumir. Las rutinas, a su vez, están compuestas por hábitos, entendidos como comportamientos específicos y automáticos, con poca variación que realizamos a lo largo del día. Estos pueden ser saludables o no saludables. **Metodología** Esta actividad de capacitación a auxiliares de terapia ocupacional, se llevó a cabo el día 14 de noviembre de 2024, en el área de terapia ocupacional con el objetivo de reforzar conocimientos acerca de la importancia y los beneficios de estructurar hábitos y rutinas en el adulto mayor con el fin de mejorar su calidad de vida. Esta actividad se desarrolló de la siguiente manera:

Se dio inicio aplicando pre test a los auxiliares de terapia ocupacional con el fin de identificar los conocimientos a cerca de la temática a tratar, seguidamente se hizo entrega de folleto informativo y se explicó la importancia de estructurar e instaurar hábitos saludables y rutinas gratificantes y facilitadoras en el adulto mayor y por último se aplicó post test a los participantes de la capacitación con el fin de identificar la adherencia a la capacitación.

¿Qué es un hábito saludable?

Esencialmente, un hábito saludable es una conducta que asumimos en nuestra vida cotidiana y tiene un impacto positivo en nuestro bienestar físico, social y mental. Este término describe las prácticas que mantenemos de mediano a largo plazo, clasificándolas en estos seis tipos:

- Nutrición o alimentación: Comer alimentos nutritivos y saludables, como frutas, verduras, carnes magras y cereales integrales.
- Ejercicio: Realizar actividad física o practicar algún deporte al menos dos o tres horas a la semana.
- Sueño: Dormir lo suficiente para mantener una buena salud.
- Atención plena: Estar plenamente consciente de nuestros sentimientos y comportamientos para mejorar la calidad de vida.
- Gestión del estrés: Aprender a gestionar el estrés para evitar que perjudique nuestra salud.
- Recreación y socialización: Establecer relaciones sanas con otros y dedicar suficiente tiempo a actividades recreativas.

¿Por qué es importante que los adultos mayores establezcan hábitos saludables?

Mantener hábitos saludables es importante y positivo a cualquier edad. Sin embargo, estas prácticas se vuelven particularmente importantes al llegar a la tercera edad. El ejercicio y una dieta balanceada tienen un impacto positivo en la salud física, ya que pueden fortalecer los músculos y los huesos, reduciendo el riesgo de heridas y enfermedades.

Además, el sueño de calidad, la socialización, recreación y reducción del estrés pueden mejorar considerablemente la salud mental y el bienestar emocional. Esto es muy importante en la tercera edad, ya que los adultos mayores son más vulnerables a la depresión, ansiedad, sentimientos de soledad y problemas similares.

Los principales beneficios derivados de fijar rutinas son:

- Estimular las capacidades mentales. Ejercitar la mente durante unos minutos cada día, ayuda a mantenerla activa y a frenar el deterioro cognitivo. La lectura y la escritura, los juegos de mesa tradicionales, los crucigramas, sopas de letras y otros pasatiempos o los cuadernos específicos de estimulación cognitiva son grandes aliados para este objetivo.

- Reforzar el sentimiento de propia identidad. A las personas aquejadas de enfermedades como el Alzheimer, les ayuda a mantener la percepción de su propio yo y reconectar su cuerpo y mente. También se recomienda realizar tareas relacionadas con la lectoescritura, el entretenimiento mental con ejercicios específicos, y tareas que ayuden a practicar la psicomotricidad fina.

- Aumentar la autoestima y ofrecer seguridad. Sentirse útil y superar con éxito los pequeños retos del día a día hacen que los mayores se sientan mejor consigo mismos.

- Disminuir la tensión emocional y evitar reacciones anómalas. Para no generar un estrés innecesario.

- Aumentar la autonomía personal. Con tareas diarias que hagan que se sientan con mayor capacidad de decisión.

- Evitar la desconexión con el entorno

- Fortalecer las relaciones sociales. Pasar tiempo de calidad con familia o amigos.

- Mejorar el rendimiento cognitivo. Para que funcione mejor su cerebro y que los signos del envejecimiento se verán retrasados.

- Favorecer la producción de actos motores voluntarios. Practicar habilidades que ayuden a preservar las destrezas motoras les ayudará a tener un mayor control y consciencia sobre su cuerpo.

- Contribuir a la mejora global en otros ámbitos. Si la rutina es adecuada al individuo, se verá un incremento en la calidad de

vida de la persona.

Finalizada la capacitación, se aplicó post test a los auxiliares de terapia identificando la adherencia del tema socializado y se resolvieron inquietudes presentadas

Materiales

Hojas
Lápices
Folleto informativo

Anexos

Se relacionan los siguientes anexos:

- Registro fotográfico de la capacitación
- Listado de asistentes

.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver listado de asistentes		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	12/Dic/2024		
Elaboró	Carolina Montes Ávila - Terapeuta Ocupacional		

Capacitación Auxiliares de Terapia ocupacional





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Hábitos y rutinas en el adulto Mayor 2. Lugar o Localidad o Sede: Caminos de vida 3. Fecha y hora: 14-NOV-2024 10:00 am

4. Nombre responsable: Carolina Montes Avila 5. Dependencia responsable: Terapia ocupacional

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Camilo Andres Padilla Valbuena	CC	1033733374	CCC Caminos de vida	Tallerista	Contratista	Camilopadilla0@gmail.com	3212874693	
2	Alberto Contreras	CC	11`384-595	CCC caminos de Vida	tallerista	Contratista	alberto Contreras 26@6.mail	3125933737	
3	Sebastian Ruiz D.	CC	1069754851	Caminos de Vida	Tallerista	Contratista	ruizdimatesebastian@gmail.com	3125653499	
4	Carolina Montes Avila	CC	1065891545T	CCC. Caminos de vida	Terapeuta ocupacional	Contratista	caminosdevida Terapia @gmail.com	3165389387	
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									