ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ PERIODO: JULIO - AGOSTO

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): WILLIAM ANDRÉS RODRÍGUEZ MOLINA - Nutricionista

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
JULIO - Uno de los logros más significativos de esta actividad fue que los adultos mayores lograron reconocer la importancia de mantener una adecuada hidratación diaria como una medida esencial para el cuidado de sus riñones y la prevención de problemas de salud relacionados con la deshidratación. A través de la información compartida y la reflexión grupal, los participantes no solo comprendieron los efectos que la falta de líquidos puede tener en su organismo, sino que también mostraron disposición para modificar sus hábitos, adoptando acciones concretas como aumentar el consumo de agua y estar atentos a señales tempranas de deshidratación. Este cambio en la percepción y actitud hacia el cuidado personal representa un avance importante en la promoción de la salud y el autocuidado en la vejez. AGOSTO- La actividad permitió que los adultos mayores comprendieran de manera clara y sencilla la importancia de consumir alimentos que contribuyen a la salud ósea y a la prevención de la osteoporosis. Los participantes demostraron interés y motivación al identificar los productos que contienen calcio, vitamina D y otros nutrientes esenciales, logrando reconocer cuáles de ellos forman parte de su alimentación cotidiana y cuáles podrían incorporar en adelante. Este logro refleja un avance significativo en la sensibilización hacia la adopción de hábitos alimentarios más saludables y en el fortalecimiento de la autonomía para el cuidado personal. SEPTIEMBRE: Los participantes reconocieron la importancia de mantener hábitos saludables —como reducir el consumo de sal, realizar actividad física y controlar periódicamente la presión arterial—, mostrando mayor disposición para aplicar estos cambios en su vida cotidiana. Además, se fortaleció la confianza en el autocuidado y en la consulta médica como herramientas clave para prevenir complicaciones de la hipertensión.	JULIO - Durante la actividad realizada algunos participantes presentaron dificultad para comprender algunos conceptos relacionados , debido a la complejidad de algunos términos o información recibida y debido a posibles problemas de escucha asociados a la edad y normales en el proceso de envejecimiento. AGOSTO - Durante la sesión se evidenció como principal dificultad la resistencia de algunos adultos mayores para modificar sus hábitos alimenticios debido a costumbres arraigadas y a la limitada variedad de alimentos disponibles en su entorno. Asimismo, algunos participantes manifestaron dificultades económicas para acceder de manera constante a ciertos productos ricos en calcio y vitamina D, lo que puede limitar la aplicación práctica de las recomendaciones compartidas. Esta situación pone de relieve la necesidad de continuar con procesos educativos que incluyan alternativas accesibles y adaptadas a la realidad de cada persona. SEPTIEMBRE: Algunos asistentes presentaron limitaciones en la comprensión de ciertos términos médicos y en la lectura del material escrito, lo que requirió adaptar el lenguaje, usar ejemplos cotidianos y reforzar la información mediante explicaciones visuales y dinámicas grupales.	Para abordar la dificultad de comprensión, se implementó el uso de materiales de apoyo visuales, como imágenes y videos, que refuercen los conceptos clave de manera clara y accesible. Además, utilizar dinámicas interactivas como juegos de preguntas a las personas que participaron en la actividad, ejercicios en vivo, para las próximas sesiones se utilizaran videos ilustrativos referente al tema tratado, para mejorar la comprensión del tema.