Lugar	Comunidad de cuidado los Robles
Fecha	15/09/2025 09:00 a.m.– 11:30 a.m.
Tema	Estilos de vida saludable
Desarrollo	Orden del día 1. INTRODUCCIÓN 2. OBJETIVOS 3. METODOLOGIA 4. MATERIALES 5. COMPROMISOS 1. INTRODUCCION: 2. OBJETIVO: Información: Reconocer las acciones de vida saludable Educación: Identificar la importancia de adoptar un estilo de vida saludable Comunicación: Conocer alimentos, acciones de higiene personal y actividades físicas sin equipo que permitan acercarse a un estilo de vida saludable 3. METODOLOGIA: De acuerdo con la Ley 1122 de 2007, la salud pública está constituida por un conjunto de políticas que buscan garantizar, de manera integrada, la salud de la población mediante acciones dirigidas tanto de forma individual como colectiva, cuyos resultados se reflejan en indicadores de condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad. Dentro de estas acciones se encuentra la promoción de estilos de vida saludables, con énfasis en la actividad física. En el caso de las personas mayores de 60 años, se recomienda que sean físicamente activas según sus capacidades y condiciones, dando prioridad a actividades de intensidad moderada que puedan realizarse en sesiones acumuladas de mínimo 10 minutos. Se deben fomentar actividades que mejoren el equilibrio y la fuerza, con el fin de prevenir caídas y favorecer la independencia en las actividades diarias. Estas actividades deben ser agradables, adaptadas a sus gustos y preferencias, buscando siempre que las personas disfruten y se diviertan mientras las realizan. • o evitar el alcohol, especialmente en casos de hipertrigliceridemia. • Cese del tabaquismo: Esencial para reducir el riesgo cardiovascular.

La salud nutricional, los alimentos y las bebidas buscan promover una alimentación balanceada y saludable, así como garantizar el derecho a una alimentación sana y equitativa a lo largo del curso de vida. Esto se logra mediante acciones orientadas a la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos, y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con enfoque territorial.

También se promueve la prevención del tabaquismo, dado que este hábito puede desencadenar enfermedades como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Asimismo, se fomenta el control del peso corporal, entendido como saludable cuando permite mantener un buen estado de salud y calidad de vida. El peso saludable corresponde a valores dentro de los cuales no existe riesgo para la salud de la persona. Para determinarlo, existen métodos confiables como el Índice de Masa Corporal (IMC), que describe la relación entre el peso y la estatura. Este índice se calcula mediante una fórmula matemática sencilla y permite estimar de forma más precisa la cantidad de grasa corporal, más allá del peso en kilogramos.

Además, se busca promover una adecuada higiene, especialmente el lavado de manos, considerado una de las acciones más económicas y efectivas para prevenir enfermedades. El lavado de manos con agua y jabón interrumpe la cadena de transmisión de enfermedades como la diarrea aguda, la neumonía, afecciones de la piel, enfermedades oculares y parasitismo intestinal.

Finalmente, se trabaja por la salud bucal, visual y auditiva, con el objetivo de fomentar hábitos, estilos y condiciones de vida que permitan a las personas, desde el nacimiento hasta la adultez mayor, disfrutar plenamente de las experiencias que brindan estos sentidos. Aunque las afecciones en estas áreas no suelen comprometer directamente la vida, sí afectan la integridad personal y la calidad de vida. Una alta proporción de estos casos puede prevenirse mediante acciones oportunas, mientras que otros pueden controlarse eficazmente, contribuyendo a reducir la carga económica que sus complicaciones generan tanto a nivel individual como social.

Se realizó una intervención grupal con la población, desarrollada en tres etapas, cada una liderada por una de las profesionales del equipo ACGRO: nutrición, fisioterapia y enfermería.

La **primera etapa**, con una duración de 20 minutos, consistió en ejercicios de calentamiento progresivo, iniciando desde los pies hasta el cuello. Posteriormente, se dio inicio a la actividad central con ejercicios guiados de zumba, orientados a aumentar el ritmo cardíaco. Finalmente, se realizó el enfriamiento del cuerpo para cerrar adecuadamente la sesión física.

La **segunda etapa**, también de 20 minutos, durante la actividad, las

personas mayores participaron en un juego interactivo que simulaba una escalera, donde cada peldaño representaba un hábito positivo relacionado con la alimentación y la actividad física. A medida que avanzaban en el recorrido, se les formularon preguntas dinámicas sobre estilos de vida saludables, como la importancia de consumir frutas y verduras, evitar alimentos ultraprocesados, y realizar ejercicio regularmente.

La **tercera etapa** estuvo a cargo de la jefe de enfermería, quien explicó los hábitos de higiene personal que contribuyen a una vida más saludable. Esta explicación se realizó mediante una charla participativa con ejemplos de la vida cotidiana, con una duración de 20 minutos.
Para finalizar, se llevó a cabo un juego de conocimiento denominado *"¿Qué tanto sabes de"*, con una duración de 20 minutos. A través de preguntas simples, se buscó evaluar la comprensión y apropiación de la información transmitida durante la actividad.
El propósito de esta intervención fue lograr que las personas mayores participaran activamente, identificaran qué son los estilos de vida saludables, qué los componen y cuáles son las consecuencias negativas de no aplicarlos.

4. MATERIALES
   Mesas, sillas, marcadores, tablero, proyector, computador, equipo profesional y personas mayores, juego de escalera, dado grande

5.COMPROMISOS
Las personas mayores se comprometieron a seguir participando de las actividades de la IEC activamente.

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 octubre de 2025.		
Elaboró	Anys Gisset Arias Vásquez - Nutricionista.		

Evidencia fotográfica Estrategia IEC_Comunidad de cuidado los Robles
15/09/2025




ESCALERA
15/09/2025 10:30:46 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca


ESCALER
15/09/2025 10:32:18 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca


SALIDA
15/09/2025 10:29:12 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca


SALIDA
ABORES Y COLORES SALUDABLES
Meta
ESCALERA
Salida
15/09/2025 10:30:03 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca


ESCALERA
15/09/2025 10:34:09 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca



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: 1 de 2

FECHA: 15 /09/2025	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD:SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: Estilos de vida saludable	TOTAL HORAS: 2 horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Anys Gisset Arias Vasquez	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	No Firma
8	CC	1033765436	BERNAL		LUIS FERNANDO	No Firma
9	CC	37812352	BLANCO		MARIA SARA	
10	CC	37791079	BONILLA	MENDEZ	ERNESTINA	
11	CC	19342324	BRIÑEZ		GUILLERMO	
12	CC	51550844	CAMELO	PASCAGASA	MARÍA LEONILDE	
13	CC	27197197	CANCIMANCE		HERMINDA	No Firma
14	CC	4089686	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".

Scanned with CamScanner

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 I2024027868 - 30/09/2024 Página: 2 de 2

FECHA: 15 /09/2025	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD:SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: Estilos de vida saludable	TOTAL HORAS: 2 horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Anys Gisset Arias Vasquez	PROFESIÓN: Nutricionista	

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	37798044	MESA	RIVERA	BLANCA NURY	
5	CC	19086934	MONROY	ARDILA	HECTOR JOSE	
6	CC	79331124	MORALES	MARTINEZ	HORACIO	
7	CC	17150952	MORENO	FONSECA	GUILLERMO	
8	CC	452554	OBANDO		JUAN ANTONIO	
9	CC	39634241	OLAYA		MERCEDES	
10	CC	1218213359	OSORIO	LAMPREA	RAUL	
11	CC	20198405	PARRA		ELSA	
12	CC	51646873	PINZÓN	CORTES	BLANCA MIRYAN	
13	CC	71598713	POSSO		CARLOS ENRRIQUE	
14	CC	79183952	RAMOS		MARTIN	No Firma
15	CC	20183605	SANCHEZ	TORRES	LILIA	No Firma
16	CC	2923377	SILVA		CRISTO JESUS	C. Visto
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 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".

Scanned with CamScanner