Lugar	*CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL*
Fecha	*25/11/2025 - 10:30 am*
Tema	*Hidratación y actividad física*
Desarrollo	*<u>OBJETIVO:</u>* Reforzar en las personas mayores con discapacidad de la CC Tierra del Sol, la importancia de mantener una adecuada hidratación para asegurar el correcto funcionamiento del cuerpo, así como reconocer los beneficios de la actividad física, con el fin de promover hábitos saludables que mejoren su bienestar, autonomía e independencia. *<u>INTRODUCCIÓN:</u>* La hidratación es la capacidad del cuerpo para absorber agua y mantener el equilibrio adecuado de líquidos y electrolitos, y es esencial para la salud humana. La deshidratación puede afectar negativamente el metabolismo, la termorregulación, la digestión y las funciones neurológica, renal y cardíaca. El envejecimiento, así como las enfermedades y los medicamentos, afectan los niveles de agua y electrolitos en el cuerpo y pueden provocar deshidratación en los adultos mayores Bibliografía: https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-la-hidratacion-en-las-personas-mayores https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12300510/ *<u>DESARROLLO DEL TEMA:</u>* 1. La Nutricionista, Fisioterapeuta y Auxiliar de Fisioterapia, convocaron a un grupo de personas mayores en el gimnasio, ubicado al interior de las instalaciones del centro, para llevar a cabo, el tema planteado, agradeciendo la asistencia y diligenciando el listado de asistencia. Se dio comienzo con la intervención de la Nutricionista, quien explicó con terminología sencilla, la importancia de mantenerse hidratado con las diferentes bebidas que pueden ingerirse, siendo el agua el líquido por excelencia dada su pureza y cualidades. Mencionó que el hidratarse con agua es fundamental porque este participa en casi todas las funciones del cuerpo, siendo las más importantes, regular la temperatura, mantener el buen funcionamiento de los órganos, prevenir deshidratación y con ello mareos, cansancio, confusión, dolor de cabeza, fatiga, falta de concentración, calambres musculares y otros riesgos muy importantes en adultos mayores, también ayuda a mantener en adecuado funcionamiento el sistema digestivo ya que facilita el tránsito intestinal y previene el estreñimiento; protege las articulaciones ayudando a lubricarlas, facilitando así el movimiento y disminuyendo molestias, así como favorece la circulación al mantener la sangre fluida, contribuyendo así que el corazón no se sobre esfuerce. Luego y haciendo uso de un crucigrama que elaboró como herramienta didáctica y pedagógica para esta sesión, empezó a hacer las siguientes preguntas a los asistentes para ir diligenciando el material, siendo una de las compañeras de Fisioterapia quien escribió la totalidad de las respuestas hasta completarlo: 1. Señal del cuerpo que indica que necesitamos tomar algún líquido: Sed. 2. Acción que hace el cuerpo cuando hace ejercicio: Sudar. 3. Actividad suave que se realiza antes y después de hacer ejercicio: Estirar. 4. Bebida que más ayuda a mantener el cuerpo hidratado: Agua.

5. Fruta jugosa de color rojo y consistencia suave con mucha agua: Sandia.
6. Verdura verde con alto contenido de agua, ideal para ensalada: Pepino.
7. Fruta jugosa con que exprime y que ayuda a hidratar: Naranja.
8. Bebida natural que se elabora con frutas: Jugo.

En este espacio se las personas mayores Pablo Ladino, Rufina Riaño, Luis Ladino, Carmen Bravo y Saturia Forero fueron quienes más participaron, identificando con ello concentración de la información durante la dinámica.

Después se dio paso al área de Fisioterapia, quienes dirigieron el siguiente espacio con una actividad de yoga adaptado, que enfatizó en la respiración profunda unida a movimientos suaves. Los ejercicios se llevaron a cabo en posición supina sobre colchoneta con flexión y extensión de piernas, apertura y cierre de piernas, elevación de extremidades inferiores y levantamiento de glúteos. También se promovieron movimientos coordinados de manos y brazos para favorecer la movilidad articular. Claramente los adultos mayores con discapacidad cognitiva leve o sin ella, fueron quienes realizaron los ejercicios de manera independiente o voluntaria, teniendo que apoyar de manera personal a aquellos que presentan discapacidad física o en quienes tienen mayor dificultad motora para desarrollarlos por sí solos.
De manera general se identificó que el tema y las actividades complementarias fueron del interés de una parte de los asistentes, en el que se continúa resaltando ser un espacio de integración y disfrute para las personas mayores.
Al final se agradeció la asistencia, dando por terminada la sesión, convocándolos para el próximo mes como es habitual.

MATERIALES A UTILIZAR
Crucigrama, marcadores, cinta adhesiva, colchonetas, bafle, celular.

ANEXO
Registro fotográfico, listado de asistencia, ficha técnica.

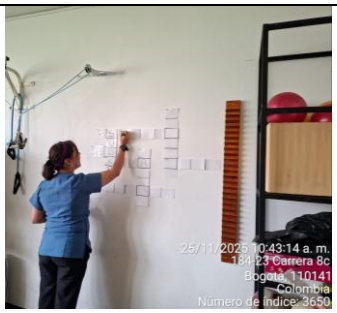
Nota: Debido a que la población a quien se dirige la formación es modalidad severa, no es posible realizar pre test ni post test de manera escrita, por ello se realizó de manera verbal como fue anotado durante la metodología.

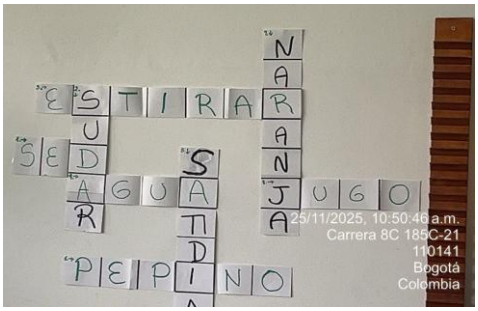
Registro fotográfico













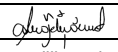




Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa listado de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar incentivando actividades que promuevan estilos de vida saludable, mediante acciones lúdicas y dinámicas que motiven a la población a participar activamente, fortaleciendo sus hábitos, conocimientos y bienestar integral.	Nutricionista – Talento Humano	Permanente
Próxima reunión	Diciembre 2025		
Elaboró	Angélica Cifuentes Avendaño - Nutricionista		

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 1

FECHA: 25/11/2025	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD: USAQUÉN
PRÁCTICA O TEMA: HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	TOTAL HORAS: 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: ANGÉLICA CIFUENTES AVENDAÑO	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	26416766	BARREIRO	PEÑA	ALICIA	NO FIRMA
2	CC	41386699	GONGORA	SARMIENTO	FLOR ALBA	NO FIRMA
3	CC	32523097	CALLE	SUAREZ	MARTHA ELENA	NO FIRMA
4	CC	51720407	FUENTES		AVICENA	NO FIRMA
5	CC	20529831	RAIGOSO	AGUDELO	MARÍA DE LOS ÁNGELES	NO FIRMA
6	CC	3294895	LADINO	PARDO	LUIS ALFREDO	NO FIRMA
7	CC	41335841	VAQUERO	DE WALTEROS	MARÍA FIDELA	NO FIRMA
8	CC	39786058	FORERO	CORREDOR	SATURIA	NO FIRMA
9	CC	41409571	BRAVO		CARMEN ALICIA	NO FIRMA
10	CC	1033714817	GAMBA		MARÍA DEL CARMEN	NO FIRMA
11	CC	41447051	GONZÁLEZ	DE TORO	MARÍA INÉS	NO FIRMA
12	CC	20316250	RIAÑO	CHAPARRO	RUFINA	NO FIRMA
13	CC	17056697	AZUERO	MAYORGA	JOSÉ VICENTE	NO FIRMA
14	CC	39630198	BOGOTÁ	GARCÍA	ANA CRISTINA	NO FIRMA
15	CC	3114777	LADINO	PINZÓN	JOSÉ PABLO	NO FIRMA
16	CC	52371846	CASTRILLÓN		FAIR YANCY	
17	CC	1006476367	RIVEROS		ELENA	
19	CC	52838845	CIFUENTES	AVENDAÑO	ANGÉLICA	

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".

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	11
Práctica (s) o tema (s)	Hidratación y actividad física
Mensaje	“Mantenerse activo y bien hidratado es fundamental en la adultez mayor, ya que la actividad física regular —como caminar, realizar estiramientos o ejercicios suaves— ayuda a conservar la movilidad, fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio, mientras que beber suficiente agua antes, durante y después del ejercicio previene la deshidratación, mantiene la energía y reduce mareos, especialmente porque con la edad la sensación de sed disminuye; combinar movimiento diario con una hidratación adecuada contribuye a mejorar la salud, el ánimo y la autonomía en la vida cotidiana.”
Objetivo IEC	Reforzar en las personas mayores con discapacidad de la CC Tierra del Sol, la importancia de mantener una adecuada hidratación para asegurar el correcto funcionamiento del cuerpo, así como reconocer los beneficios de la actividad física, con el fin de promover hábitos saludables que mejoren su bienestar, autonomía e independencia.
Marco de referencia	La hidratación es la capacidad del cuerpo para absorber agua y mantener el equilibrio adecuado de líquidos y electrolitos, y es esencial para la salud humana. La deshidratación puede afectar negativamente el metabolismo, la termorregulación, la digestión y las funciones neurológica, renal y cardíaca. El envejecimiento, así como las enfermedades y los medicamentos, afectan los niveles de agua y electrolitos en el cuerpo y pueden provocar deshidratación en los adultos mayores Bibliografía: https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-la-hidratacion-en-las-personas-mayores https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12300510/
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se espera que las personas adultas mayores conozcan que, debido a los cambios propios de la edad, se disminuye la sensación de sed y aumenta el riesgo de deshidratación, siendo importante que reconozcan la necesidad de tomar líquidos durante el día, a menos que haya una indicación médica distinta, así como reconocer los signos de deshidratación, como boca seca, orina oscura, mareos o cansancio excesivo. Es fundamental que comprendan la relación entre hidratación y actividad física, ya que mantenerse bien hidratados mejora la fuerza, el equilibrio, la movilidad y la tolerancia al esfuerzo, además de prevenir calambres, agotamiento y problemas cardiovasculares. Asimismo, deben entender que ciertos factores, como enfermedades crónicas, medicamentos diuréticos o altas temperaturas, incrementan aún más la necesidad de una hidratación adecuada y constante. Se espera que apliquen, dentro de los hábitos saludables en su vida diaria, beber agua a intervalos regulares aunque no tengan sed, hidratarse antes, durante y después del ejercicio, y evitar bebidas con azúcar o alcohol así como realizar actividad física moderada con calentamiento y enfriamiento, usar ropa cómoda y evitar las horas de calor intenso, para favorecer un envejecimiento activo, seguro y con mejor calidad de vida. La Nutricionista dío comiezo al encuentro, explicando con terminología sencilla, la importancia de mantenerse hidratado con las diferentes bebidas que pueden ingerirse durante el día, siendo el agua el líquido por excelencia dada su pureza y cualidades. Mencionó que el hidratarse con agua es fundamental porque este participa en casi todas las funciones del cuerpo, siendo las más importantes, regular la temperatura, mantener el buen funcionamiento de los órganos, prevenir deshidratación y con ello mareos, cansancio, confusión, dolor de cabeza, fatiga, falta de concentración, calambres musculares y otros riesgos muy importantes en adultos mayores, también ayuda a mantener en adecuado funcionamiento el sistema digestivo ya que facilita el tránsito intestinal y previene el estreñimiento; protege las articulaciones ayudando a lubricarlas facilitando así el movimiento y disminuyendo molestias, así como favorece la circulación al mantener la sangre fluida, contribuyendo así que el corazón no se sobre esfuerce. Luego y haciendo uso de un crucigrama que elaboró como herramienta didáctica y pedagógica para esta sesión, empezó a hacer las siguientes preguntas a los asistentes para ir diligenciando el material, siendo una de las compañeras de Fisioterapia quien escribió la totalidad de las respuestas hasta completarlo: 1. Señal del cuerpo que indica que necesitamos tomar algún líquido: Sed. 2. Acción que hace el cuerpo cuando hace ejercicio: Sudar. 3. Actividad suave que se realiza antes y después de hacer ejercicio: Estirar. 4. Bebida que más ayuda a mantener el cuerpo hidratado: Agua. 5. Fruta jugosa de color rojo y consistencia suave con mucha agua: Sandia. 6. Verdura verde con alto contenido de agua, ideal para ensalada: Pepino. 7. Fruta jugosa con que exprime y que ayuda a hidratar: Naranja. 8. Bebida natural que se elabora con frutas: Jugo.. Después y dando continuidad al tema, la Fisioterapeuta y Auxiliar lideraron el espacio realizando una sesión de yoga acorde a las capacidades de las personas adultas mayores, haciendo uso de las colchonetas que se encuentran en el gimnasio, lugar donde se llevó el encuentro. De manera general, la actividad tuvo buena acogida entre la mayoría de los asistentes a pesar de su condición cognitiva o de discapacidad, además de la interacción e integración entre ellos.
No. de participantes por sesión	15 personas mayores
Herramienta pedagógica	Escucha de la información que aborda la importancia de mantense hidratado y mucho más junto con la realización de actuvidad física, empleando un crucigrama como herramienta didáctica y pedagógica, por medio del cual se hacen preguntas, se promueve la participación de los asistentes y se refuerza a la vez, la información previamente impartida. Posteriormente, se refuerza el tema con una actividad práctica guiada "yoga" (espacio con Fisioterapia), promoviendo la integración entre la hidratación y ejercicio físico.
Recursos	Crucigrama, marcadores, cinta adhesiva, colchonetas, bafle, celular, Nutricionista, Fisioterapeuta y Auxiliar del área.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.