Lugar	*Cuidado Transitorio Antonia Santos*
Fecha	*18/11/2025 – 10AM – 11AM*
Tema	*Articulación Sub Red (Hábitos Saludables)*
Desarrollo	***Actividad rompe hielo:*** *Los números Se realiza actividad rompe hielo denominada los números, la moderadora de la actividad indicará a los usuarios que una acción tendrá un número, por ejemplo, así:* ***1. Aplaudir*** ***2. Gritar*** ***3. Tocar la nariz*** ***4. Tocar las caderas*** ***5. Tocar las rodillas*** *Actividad que tiene como objetivo fomentar la movilidad articular así como fortalecer la memoria, atención y concentración, puede tener variaciones durante la intervención de acuerdo a la capacidad de movilidad articular del grupo abordado.* ***Hábitos Saludables:*** *Son todas aquellas prácticas diarias que se implementan para el cuidado propio, las cuales impactan positivamente en el estado físico y mental.* ***Alimentación Saludable:*** *La implementación de una dieta sana a lo largo de la vida puede prevenir la malnutrición de cualquier manera, al igual que enfermedades no transmisibles y trastornos. Dentro de la alimentación diaria es importante evitar alimentos hipercalóricos, que contengan grasa, azúcar y sal; y aumentar el consu8mo de frutas, verduras y fibra, siempre teniendo en cuenta las recomendaciones médicas de acuerdo a posibles diagnósticos. Para lograr la implementación de una alimentación saludable, cuando se quiere el consumo de alimentos de poco agrado o totalmente nuevos se puede sugerir:* *● El plato debe ser agradable a la vista, que contenga muchos colores, porciones moderadas.* *● Comer 5 veces al día estableciendo tiempos de alimentación como desayuno, medias nueves, almuerzo, onces, y cena.* *● Realizar un menú de forma semanal, conlleva a obtener mayor variedad y evitar aburrirse de los alimentos.*

Actividad Física:

Según la OMS la actividad física corresponde a todos aquellos movimientos producidos por el musculo esquelético ya sea de forma intensa o moderada, lo cual contribuye a mejorar la salud física y mental. Dentro de las actividades a desarrollar se encuentra correr, caminar, montar bicicleta, correr, trotar entre otras. Todas aquellas que contienen una exigencia física y se adaptan a cualquier tipo de capacidad. Según la OMS las personas que se encuentran en la edad entre los 18 y 64 años deberían desarrollar actividades aeróbicas de baja intensidad entre 150 y 300 minutos a la semana, de alta o moderada intensidad entre 75 y 150 minutos. También es importante fortalecer el tono muscular en donde se realicen mínimo dos veces a la semana. Para el caso de adultos mayores de 65 años la única diferencia de la anterior es que las actividades deben ser variadas con el fin de que se fortalezca el equilibrio funcional y prevención de caídas.

Higiene del sueño:

El sueño es un hábito que permite la restauración del cuerpo y el cerebro de lo que ha pasado durante el día, de forma que permite la liberación de tensiones y recuperación de probables situaciones de estrés que pudieron ocurrir, lo cual permite que al dormir el tiempo necesario después de la noche de sueño las personas se puedan sentir más optimistas, eficientes, activas y tomar mejores decisiones sin ser apresuradas. Así mismo dormir y tener un descanso reparador logra combatir diferentes enfermedades. Por ello se recomienda llevar una rutina diaria antes de dormir en la que se establezca una hora específica para dormir y despertar, evitar manipulación de dispositivos electrónicos, observar contenido estresante, garantizar un sueño conciliador continuo entre 6 y 8 horas diarias, además de implementar ejercicios de respiración y relajación antes y después de dormir.

Relajación:

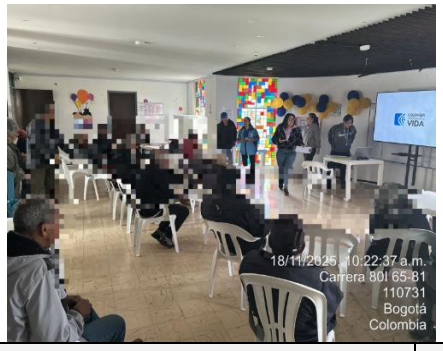
Es un estado natural de los seres humanos que puede aportar un descanso reparador, equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. También permite la liberación de tensiones acumuladas, ya sean de tipo muscular o mental. Al implementar alguna técnica de relajación se consigue una sensación de bienestar, calma y tranquilidad, parecida a la que se obtiene con el sueño profundo, pero con la diferencia de disfrutarla en un estado de vigilia. La relajación permite encontrar un estado de sensibilidad y activación de los sentidos de manera natural, lo que garantiza mayor atención desde cada una de las células del cuerpo. De esta forma, el gasto de energía es bajo y se relaciona de manera positiva en el estado general, sobre todo a nivel mental.

Controles médicos:

	Son asistencias de manera oportuna y regular al médico, esto hace referencia a todos los profesionales del equipo de salud según la condición del usuario, por ello es importante conocer la resolución 3280/2018 que permite saber de acuerdo al ciclo vital, sexo y si tiene condición crónica cada cuanto debe ser la asistencia a dichos controles. Es importante resaltar la asistencia a citas de salud oral, psiquiatría y psicología, las cuales tienen el objetivo de brindar un tratamiento completo a los usuarios, ya que muchas veces solo se asiste a citas de medicina general. ***Autocuidado:*** *Se menciona que todas las prácticas anteriormente mencionadas hacen parte del autocuidado que se relaciona con todos aquellas acciones y actitudes que se realizan para el bienestar propio, además de las nombradas con anterioridad, es importante mantener un estado mental y espiritual adecuado en donde se cree, fortalezca y mantenga una conexión consigo mismo.* ***Desarrollo de la actividad:*** *Se realiza un primer momento de actividad física a través de música y movilidad articular, a continuación, a través del diálogo activo y participativo entre todos construiremos la temática, de manera conjunta con los usuarios, permitiendo abordar mitos, realidades y concepciones previas de cada temática, Adicional se hace uso de una lotería de los hábitos el cual contiene imágenes de las actividades y el aporte en la salud. Se realizan recomendaciones frente al Covid-19 en donde se mantengan las medidas de prevención como uso de tapabocas, lavado de manos cada 3 horas, desinfección de objetos y distanciamiento físico. Vigilar signos de alarma asociados e implementar la estrategia DAR en caso de presentarse. Además de la importancia de completar el esquema de vacunación para disminuir riesgo de gravedad.* ***Cierre de la actividad:*** *Al finalizar la actividad se realizará comunicación redundante con los usuarios frente a lo realizado con el objetivo de garantizar una apropiación conceptual y fomentar la práctica de estas herramientas.*

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">






</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Ver anexo FOR-GD-023
Formato listado de asistencia</td><td>No Aplica</td><td>No aplica</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>No se dejan compromisos</td><td>No Aplica</td><td>No Aplica</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">No se propone próxima reunión</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Johan Esneider Huerfano Londoño – Auxiliar de Enfermeria</td></tr>
</table>

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 I2024018983 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: ARTICULACIÓN SUB RED 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT ANTONIA SANTOS 3. Fecha y hora: 18-11-2025 10:00AM

4. Nombre responsable: JOHAN HUERFANO 5. Dependencia responsable: CCT ANTONIA SANTOS

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	Jeimy Lara Martínez	C.C	52304848	Subred sur occidente	Terapeuta ocupacional	Contratista	yeimywork2023@gmail.co	3005561851	
2	Alejandra Pinton	CC	1014218090	SDS	Psicologa.	Contratista	alejapc@gmail.com	3008410417	
3	Diana Marcela Gamba Hernandez	CC	1098661787	Subred sur occidente	enfermera	Contratista	dgamba87@hsn.edu.co	3003380381	
4	Beatriz Elena mazo	CC	42796043	CCT antonia santos					
5	maria de Jesus Forero	CC	23992893	CCT antonia santos					
6	waldino montaño	CC	5805889	CCT antonia santos					
7	misael Español	CC	17174946	CCT antonia santos					
8	Hernando Diaz	CC	17174937	CCT antonia santos					
9	martha lucia Posso	CC	31406353	CCT antonia santos					
10	Jose isidro Baque	CC	17130958	CCT antonia santos					
11	Germán Soto	CC	19235243	CCT antonia santos					
12	Dioscorides pedraza	CC	7450737	CCT antonia santos					
13	Rosa Elena Rojas	CC	41370218	CCT antonia santos					NO FIRMA
14	alberto mosquera	CC	4192538	CCT antonia santos					
15	myriam Rodriguez	CC	41835329	CCT antonia santos					
16	Jose Guillermo lopez	CC	7837467	CCT antonia santos					NO FIRMA
17	Rafael Reinaldes	CC	19194395	CCT antonia santos					
18	mercedes Puentes	CC	36154592	CCT antonia santos					
19	Jose Alvaro Diaz	CC	17196751	CCT antonia santos					
20	Luz marina Pineda	CC	24328898	CCT antonia santos					
21	Efrain medina	CC	19183054	CCT antonia santos					
22	omar de Jesus Yepes	CC	3533310	CCT antonia santos					
23	Jose Ignacio Muñoz	CC	3506214	CCT antonia santos					
24	Noel morales	CC	19297043	CCT antonia santos					
25	Belsbe Gamba	CC	41503472	CCT antonia santos					
26	Jose Baldeon Gonzalez	CC	3280140	CCT antonia santos					NO FIRMA
27	Eduardo Carmona	CC	19080189	CCT antonia santos					
28	cayetano lopez	CC	1073475	CCT antonia santos					
29	Luis Mario Reyes	CC	17148908	CCT antonia santos					NO FIRMA
30	Juan Camilo Moreno	CC	1005914142	CCT antonia santos					
31	Amadeo Rodriguez	C.C	19178063	CCT antonia santos					

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

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: ARTICULACION SUB RED 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT ANTONIA SANTOS 3. Fecha y hora: 18-11-2025 10:00AM

4. Nombre responsable: JOHAN HUSFANO 5. Dependencia responsable: CCT ANTONIA SANTOS

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						
32	Humberto Bernal	CC	17119581	CCT Antonia santos					
33	Hernando carrion	CC	19392232	CCT antonia santos					
34	Luis casallas	CC	19162921	CCT antonia santos					
35	Ana cecilia arias	CC	39555753	CCT antonia santos					
36	Jorge enrique suarez	CC	79280474	CCT antonia santos					
37	Johan Hufano Cardano	CC	1018604865	CCT Antonia Santos	Referente	Contratista	Johanhufano@gmail.com	3202180045	
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Scanned with CamScanner