ACTA N° 77

FECHA: Fusagasugá, 22 julio de 2021

HORA: 3.00 pm a 4.00 pm

LUGAR: Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita

TEMA: Socialización Geropsicosocial

ASISTENTES:

- Personal de Servicios Generales
- Personal de Enfermería
- Personal de Cocina
- Personal profesional
- Hna. Elia Edit Mendoza Avilez- Coordinadora
- Eduin Enrique Ayala -Psicólogo
- Leidy Johanna Moreno R- Gerontóloga

ORDEN DEL DIA:

1. Alistamiento de espacio, materiales requeridos para la capacitación.
2. Saludo y bienvenida
3. Desarrollo de la capacitación
4. Taller de mindfulness
5. Cierre

DESARROLLO:

En el marco de la ejecución del convenio de Asociación 7458 de 2021, la Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita; desde el área de Geropsicosocial, se sirve adelantar acciones encaminadas a fomentar espacio de

socialización al talento humano con el fin de brindar pautas para fortalecerse en la tarea de cuidar, durante el mes de julio 2021 se desarrolló la temática "Salud emocional en mi quehacer y envejecer" entre las áreas de psicología y gerontología. Cuidar a personas mayores puede tener muchas recompensas. Para la mayoría de los cuidadores, requieren una preparación adicional para asumir esta tarea. Por ello, cuidar implica un cambio de roles y emociones. Es natural sentirse enojado, frustrado, exhausto, solo o triste. El estrés del cuidador, el estrés emocional y físico del cuidado, es común.

Los cuidadores que experimentan estrés pueden ser vulnerables a cambios en su propia salud. Los factores de riesgo del estrés del cuidador incluyen los siguientes:

- Vivir con la persona a la que cuida
- Aislamiento social
- Depresión
- Dificultades financieras
- Mayor número de horas dedicadas al cuidado
- Falta de habilidades de afrontamiento y dificultad para resolver problemas

Signos de estrés del cuidador

Como cuidador, podrá estar tan concentrado en tu quehacer laboral que no se da cuenta de que tu propia salud y bienestar están en riesgo. Por ello, es tan importante prestar atención a los signos de estrés:

- Sentirse abrumado o constantemente preocupado
- Sentir cansancio gran parte del tiempo
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente
- Subir o bajar de peso
- Irritarse o enojarse con facilidad
- Perder el interés en actividades que solías disfrutar

- Sentirse triste
- Tener dolores de cabeza frecuentes, dolor corporal u otros problemas físicos
- Consumir alcohol o drogas en exceso, incluso medicamentos recetados

Sufrir mucho estrés, en especial, por mucho tiempo, puede perjudicar la salud. Como cuidador, tiene más probabilidades de presentar síntomas de depresión o de ansiedad. Además, es posible que no duermas ni te ejercites lo suficiente, ni lleves una alimentación equilibrada; esto aumenta el riesgo que corres de tener problemas de salud, como enfermedades cardíacas y diabetes.

De ahí, que identificar estrategias para controlar el estrés en los cuidadores es una herramienta fundamental para poner en practica en el proceso de envejecimiento individual.

Para controlar el estrés del cuidador, debemos de tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Acepta ayuda. Prepara una lista de formas en las que otros pueden ayudar y permite que la persona que te ayudará elija qué le gustaría hacer.

Establece objetivos realistas. Divide las tareas grandes en pasos más pequeños que puedes hacer de uno a la vez. Prioriza, haz listas y establece una rutina diaria.

Establece objetivos personales de salud. Por ejemplo, establece objetivos para lograr una rutina de sueño adecuada, encuentra tiempo para estar activo físicamente la mayoría de los días de la semana, mantén una alimentación saludable y bebe una cantidad abundante de agua. Muchos cuidadores tienen problemas para dormir. No dormir bien durante un período prolongado puede generar problemas de salud. Consulta al médico si tienes problemas para dormir bien durante la noche.

Consulta al médico. Aplícate las vacunas recomendadas y hazte las exploraciones correspondientes. Asegúrate de contarle al médico que eres cuidador. No dudes en mencionar las inquietudes o los síntomas que tengas.
Plan respiro: establezca espacios diarios para desarrollar actividades que permitan mitigar el estrés laboral y enfocarnos hacer una cosa a la vez. Esto ayudará a desarrollar de una mejor manera la tarea de cuidar, favorecemos nuestro propio proceso de envejecimiento y mejoramos la calidad de vida de quien cuidamos.

Por ello, para finalizar el encuentro se realizó un ejercicio de ***mindfulness en alimentos,*** como una estrategia de autocuidado y plan respiro para nuestros cuidadores, enfocada en seguir la instrucción de ingerir un dulce y su conexión de el sonido, aroma y sabor que produce y con que nos conecta de nuestro pasado y presente. Este tipo de ejercicios, nos ayudan a entender la importancia de vivir un momento a la vez, vivimos muy afanados por el futuro que no ha llegado y esto solo afecta nuestro presente y salud física y emocional. ***"Recuerda que, si no cuidas de ti mismo, no podrás cuidar a alguien más".***

Con esta socialización se logró sensibilizar al talento humano de la importancia de desarrollar actividades de que respondan a gustos e intereses, pero mitiguen el estrés laboral a nivel físico y emocional con el animo de promover un envejecimiento activo y saludable.

Se contó con la participación de 26 personas del talento humano.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA: No Aplica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Hna. Elia Edit Mendoza Aviléz	Coordinadora	Comunidad de Cuidado Saramita	
Eduin Ayala Carmona	Psicólogo	Comunidad de Cuidado Saramita	
Leidy J Moreno Rodríguez	Gerontóloga	Comunidad de Cuidado Saramita	

Anexos: Se anexa listado de asistencia y registro fotográfico
Elaboró: Leidy Moreno R / Gerontóloga

REGISTRO FOTOGRAFICO







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Salud emocional en mi quehacer y envejecer Lugar: Salon de T.O Fecha y hora: 22/07/2021 3pm a 4pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
14	Viviana Gomez	1069747816	CC saramita	AS. Adm.	— o —	3038196750	Viviana G
15	Ana M Garcia	1110177370	Comunidad Cuidado Saramita	Enfermera	———	3125439780	Ana G.
16	Doreen Torres	1069729982	Comunidad cuidado Saramita	Aux enfermeria	— o —	— o —	Doreen
17	Leonardo Castiblanco	1069745916	comunidad de cuidado saramita	AUX enfermeria	———	5143508420	Leonardo C.
18	Ana Milena Perez Franco	53932513	Comunidad de cuidado de saramita	Aux enfermeria	———	3209436572	Ana
19	WILMAR URUEÑA	82391323	COMUNIDAD DE CUIDADO SARAMITA	AUX ENF	— o —	3143422975	WILMAR U
20	cuyelo calanso	1069737307	comunidad de cuidado	Aux ENF	———	3107208402	cuyelo calanso
21	Yeimi Pardo Mora	1069732071	comunidad de cuidado	AUX enf	———	3102069093	Yeimi.
22	Gladys Gonzalez	39611 73	Comunidad de cuidado Saramita	AUX 6	— o —	———	Gladys G
23	Nuvia Camargo	52473817	comunidad de cuidado saramita	AS 6	— o —	-	Nuvia
24	Chalom Prato	1000330233	COMUNIDAD DE CUIDADO SARAMITA	AS 6			Chalom P
25	Maria Bonilla	32276556	Comunidad cuidado saramita	AUX 6			Maria
26	Paola Morales	1234967935	Comunidad de cuidado saramita	Aux Cocina	———	1234967935	Paola M

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Salud emocional en mi quehacer y envejecer Lugar: Salón T.O. Fecha y hora: 22/07/2021 3pm a 4pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	LEIDY GONZALEZ	52492409	Saramita	Farmacia		3124225722	
2	Maria Linely Segura Mora	23795285	Comunidad de cuidado Hogar San José Saramita	A. operativa.	— o —	3124966573	
3	Juan David Sanchez	1069748066	Comunidad de cuidado Hogar San José Saramita	T. Ambiental	— o —	3124527117	
4	Laura Alberracin V.	1070921209	Comunidad de cuidado Hogar San José	Trabajo Social	——	3003635180	Laura A. V.
5	Hayra dayth Escobar	1020817381	Comunidad de Cuidado San José Saramita	Fisioterapia	— o —	3224573850	Hayra Escobar
6	JHON CORTES	1072184093.	COMUNIDAD CUIDADO SARAMITA	AUX.	—o—	3228406380.	JHON CORTES.
7	Rocio Cabrera	1081592080	comunidad cuidado	T.O	—— — o	3149c387231	
8	Yenny Liliana Lopez	35.253.174	C. Cuidado. Saramita	Aux T.O	— o —	3143796086	Yenny L
9	Jazmin Suarez	1069733641	Saramita	T. Archivo	——	3132306942	Jazmin Suarez
10	Andrs Camargo	1069815514	Comunidad Casa	operativo Casa	——	3214217049	
11	Felipe Castellanos	1069754866	Operario saramita	OP Cocina	~ O —	310 785 5950	
12	Olga Lucia Parada	1096952621	Saramita AUX SE.	AUX SE	— o	3212416 66	
13	Sandra Patiño	53925.099	Comunidad de cuidado Saramita	A.S.E	— o —	3224080699	Sandra P

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.