Lugar	*Centro de Cuidado Transitorio Los Caminantes*
Fecha	*21/11/2025* - 07:00 pm a 8:00 pm
Tema	Comprendiendo la EPOC y su Cuidado Diario
Desarrollo	La actividad desarrollada con las personas mayores tuvo como propósito brindar una comprensión clara y accesible sobre la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), sus síntomas más frecuentes y los factores que pueden favorecer su aparición o empeoramiento. Durante este espacio se empleó un lenguaje sencillo, acompañado de ejemplos cotidianos y material visual que facilitó la apropiación del tema. Se explicó cómo la EPOC afecta el flujo de aire en los pulmones, la manera en que se presentan signos como tos persistente, dificultad respiratoria, cansancio o silbidos, y las condiciones que aumentan el riesgo, como el humo, la contaminación o infecciones respiratorias. Asimismo, se resaltó la importancia de identificar tempranamente cualquier signo de descompensación para evitar crisis respiratorias que puedan comprometer su bienestar. Posteriormente, se orientó a las personas mayores sobre cuidados esenciales que permiten controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida. Entre estos se incluyó la adherencia a los medicamentos e inhaladores formulados por el personal médico, la necesidad de mantener ambientes ventilados y libres de humo, y la importancia de realizar ejercicios respiratorios y actividad física adaptada según la condición de cada persona. Se generó un espacio de diálogo para resolver dudas, aclarar mitos y escuchar experiencias de los participantes respecto a su salud respiratoria. Esta interacción permitió fortalecer el reconocimiento de la autonomía, el autocuidado y la importancia de asumir hábitos saludables que prevengan complicaciones. Finalmente, se promovió la reflexión sobre la responsabilidad individual en el mantenimiento de buenos hábitos de higiene, alimentación adecuada y asistencia regular a controles médicos. Las personas mayores expresaron su agradecimiento por la información recibida y manifestaron motivación para continuar fortaleciendo su autocuidado. Además, se resaltó que, aunque la EPOC no tiene cura, sí es posible mantener estabilidad y funcionalidad a través de prácticas cotidianas sencillas. La actividad contó con una participación significativa, lo que permitió un intercambio colectivo enriquecedor y un proceso educativo que favorece una mejor comprensión de la enfermedad y de las estrategias para su manejo diario.





Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se Anexa FOR GD 023 Con listado de asistentes a la actividad.		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	No aplica.		
Elaboró	Angelica Bohórquez – Aux de Enfermería – Centro Cuidado Transitorio Los Caminantes.		

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: Comprendiendo la ESOC y su cuidado diario 2. Lugar o Localidad o Sede: Los Caminantes 3. Fecha y hora: 21-11-2025

4. Nombre responsable: Angelica Bohorquez 5. Dependencia responsable:

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	Saul Barbosa	CC	17153628	No Aplica	Persona Mayor	No Aplica	— " —	— " —	
2	Fabio Quintero	CC	19051631	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
3	Jorge Lazo	CC	19131581	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
4	Jaime Tirado	CC	8305070	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
5	Hetor Mesa	CC	5257368	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
6	Carlos Albarran	CC	14960529	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
7	German Fajardo	CC	17209416	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
8	Anibal Pineda	CC	3328984	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
9	Efrain Larrota	CC	19281379	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
10	Jose Zapata	CC	13456249	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
11	Jose Saavedra	CC	19146741	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
12	Jorge Quintero	CC	4579158	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
13	Hernando Ramos	CC	19215901	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
14	Jose Hernandez	CC	19108597	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
15	William Leon	CC	3078186	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
16	German Delgado	CC	19146337	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
17	Jesus Saiz	CC	17629299	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
18	Luis Parolo	CC	19476102	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
19	Jose Salazar	CC	93121328	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	
20	Carlos Paez	CC	19335201	No Aplica	Persona mayor	No Aplica	— " —	— " —	

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.

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.

Powered by CamScanner