| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES | Código: FOR-PSS-XXX<br>Versión:<br>Fecha:<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita

2. Componente: Atención integral para el desarrollo humano

3 Eje de Atención: Cuidado Integral

3.1 Línea de Atención: Autocuidado y Bienestar

4. Nombre de la actividad: Estilos de vida Saludable

5. Fecha de ejecución

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 9 | 2021 | al | 17 | 9 | 2021 | |

6. Profesional a cargo de la actividad

Aura María García Yate

**7. OBJETIVO GENERAL**

Socializar a las persona mayores sobre la importancia de los estilos de vida saludable

**7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1.Fomentar el consumo de la alimentación Sana
2.Promover la actividad física
3. generar conciencia en la población frente a la importancia de mantener buenos estilos de vida

**8. PLANEACION**

Esta actividad se programará para el día 17 de septiembre del 2021 de 02:00 p.m. a 02:30 .pm., el tema proyectado es estilos de vida saludable: se realizara la invitación de la actividad mediante los mecanismos del perifoneo y el voz a voz, motivando a las personas mayores a la participación activa, se apoyara a las personas que no pueden desplazarse al lugar, se dará inicio con la bienvenida y el agradecimiento por asistir y participar, se dan a conocer las normas de bioseguridad que se deben tener para la realización de la actividad, el objetivo de la actividad y el tema a tratar, se les indaga a las personas mayores sobre el conocimiento de los estilos de vida saludable y de que manera están aplican estas actividades a su vida cotidiana, teniendo el nivel de conocimiento se dispone a crear conceptos con los participante desde sus experiencias.
Teniendo los conceptos, se expone las enfermedades de transmisión sexual son infecciones que se contagian de una persona a otra usualmente durante el sexo vaginal, anal u oral. Son muy comunes y muchas personas que las tienen no tienen síntomas. Por eso, es importante hacerte exámenes sin importar si tienes síntomas de las ETS o no. Sin tratamiento, las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden causar serios problemas de salud. Se dará el espacio para que los asistentes resolvieran sus dudas e inquietud respecto al tema.

**9. DESARROLLO**

**17/09/2021:** la actividad inicia siendo las 02:00 pm.se realizó la actividad en la carpa de San Enrique la cual se encuentra organizado previamente para que las personas mayores se ubicaran cumpliendo con las normas de bioseguridad, se desplazaron a las personas mayores al sitio, se da el saludo y agradecimiento a las personas asistentes, se dio a conocer el objetivo y el tema de la actividad, y se aplicó un cuestionario verbal sóbrelos estilos de vida saludaba, ya teniendo el tipo de conocimientos previos se dispone a crear dichos conceptos desde la cotidianidad y vivencias de cada persona, se les informa que podemos aportar a nuestra salud desde nuestro autocuidado en actividades sencillas como lo es la alimentación sana; la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Se les enseña el plato saludable que debe que nos muestra que se debe consumir 5 porciones de frutas y verduras a día ya que estos alimentos reducen los niveles altos de grasas saturadas, colesterol. la grasa, la sal y el azúcar se deben consumir con mesura es una forma de evitar daños en la salud. se les recalca de la importancia de evitar el insumo de empaquetados por su alto contenido en sal favorece para que ciertas enfermedades cardiovasculares aparezcan o se compliquen. prevenir hábitos tóxicos: el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.se informa además de Ejercicio físico: las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

Higiene: una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. también se hace énfasis en que la dieta y el actividad física depende del estado de salud de la persona. la actiividad se da por terminada a las 2:30 pm

**10. EVALUACIÓN**

Los participantes de la actividad se presentaron muy atentos y perceptivos a la información e instrucciones dadas sobre el tema a tratado, se identificó interés
y acogida y manifestaron agrado a la actividad, pero se conto con poca participación de las personas mayores, así mismo se refuerzan los conocimientos de cada persona mediante prácticas y mecanismos de aprendizaje enfocados los hábitos de vida saludables ya que influyen de manera positiva a la salud de las personas. Se proyecta continuar con actividades educativas de su interés. Se conto con la participación de 20 personas mayores.

**11. RECURSOS**

Enfermera

Computador

**12. EVIDENCIAS**

Se adjunta evidencias de Registro fotográficos de la actividad

| | |
|---|---|
| AURA MARIA GARCIA YATE | HNA. ELIA EDIT MENDOZA AVILEZ. |
| 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato | 14. Nombre y firma del Coordinador |

| |
|---|
| NAPOLEON TELLEZ |
| LUIS ALBERTO PAEZ |
| EVA MARIA BEJARANO |
| 15. Nombre y firma personas mayores |

# REGISTRO FOTOGRAFICO







