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

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Hogar San Jose Saramita
2. Componente: Atencion Integral para el desarrollo humano
3 Eje de Atención: Cuidado Integral
3.´ Línea de Atención: Cuerpo y mente
4. Nombre de la activi Autocuidado y Bienestar

5. Fecha de ejecución

15	O7	2022	al	15	O7	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

DIANA MARCELA GARZON G

7. OBJETIVO GENERAL

1. Sensibilizar a las personas mayores acerca de la importancia del Autocuidado en cada uno de ellos con el fin de mejorar la calidad de vida.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1, Sensibilizacion a las personas mayores acerca de la importancia del Autocuidado y Bienestar de cada uno de ellos .

8. PLANEACION

Esta actividad se programara para el dia 15 de Julio del 2022 en el horario de 14:30 pm a 15:30 pm, Teniendo en cuanta la necesidad en la Unidad Funcional se considera importante reforzar en las tematicas del Autocuidado en casa, con el fin de cuidar y mantener la autonomia en cada una de las persona mayores el hogar, de esta manera se hara uso del medio informativo de la institucion que es la Emisora, con el fin de invitar a las personas mayores a que asistan a la capacitacion programada, para las personas mayores con dependencia en su movilidad y cognitiva se desplazaran con ayuda de los auxiliares al comedor donde se llevara a cabo la capacitacion. Se iniciara con la bienvenida y agradecimiento por la asistencia a la capacitacion, se desarrollara el tema teniendo en cuenta el nivel educativo de las personas mayores el cual se utilizaran terminos sencillos y de facil comprension, el contenido se enfatizara teniendo en cuenta los factores de riesgo y signos de alarma, con el fin de detectar tempranamente complicaciones de la persona mayor.

9. DESARROLLO

Siendo las 14:30 pm se dio inicio a la capacitacion en el comedor de la institucion el cual se encuentra organizado cumpliendo con las normas de bioseguridad y distanciamiento social, se inicia la socalizacion presentando el objetivo general de la capacitacion y el desarrollo del tema.

Autocuidado son todas aquellas acciones que los individuos realizan para mantener y promover su salud, asumiendo voluntariamente la responsabilidad sobre el cuidado de su salud, vida y bienestar.

Alimentos que no pueden faltar:

Alimentación de las personas mayores es necesario que haya un ligero aumento de la proporción de proteínas (principalmente provenientes de pescados y carnes blancas y menos de carnes rojas). Importante también es el aporte de fibra (fruta, verduras, cereales integrales), sobre todo teniendo en cuenta el enlentecimiento de los movimientos del intestino, que predispone al estreñimiento. Las comidas sean a horas regulares, ajustando su textura al estado de la boca y piezas dentarias, comiendo con el tiempo suficiente para evitar atragantamientos, es importante asegurar también la hidratación; las personas mayores pierden la sensación de sed, de manera que la toma de agua, infusiones, zumos.

Consejos para ir al baño

En la persona mayor solemos encontrar problemas como estreñimiento e incontinencia urinaria, asociada o no a debilidad del suelo de la pelvis o a problemas prostáticos. Siendo conscientes de estas situaciones, ya hemos hablado de la necesidad de aumentar la ingesta de fibra, y de evitar el sedentarismo (el movimiento del cuerpo comporta movimiento de los intestinos). Ayuda también mantener un horario para ir al baño a defecar.

Respecto la micción, es conveniente asegurar un acceso fácil al cuarto de baño; así como asegurar ropas que sean sencillas de poner y quitar a la hora de ir al baño. Las personas mayores han de evitar pasar mucho rato sin orinar (es mejor ir cada tres o cuatro horas para evitar ir con prisas después y arriesgarse a un "accidente").

Aprende a conciliar el sueño y descansar bien

Es conveniente equilibrar la actividad física con el descanso, evitando de todas formas un cansancio excesivo, se recomienda asimismo que las siestas no excedan los 30 minutos. Se han de evitar comidas copiosas antes de acostarse, así como la toma de excitantes (café, colas, té, chocolates). En la medida de lo posible se ha de respetar una rutina a la hora de acostarse y levantarse, y asegurarnos que el entorno sea cómodo, bien ventilado evitando temperaturas extremas, y aislado de estímulos externos como luz y ruidos.

Practica ejercicio y evita caídas tontas

La actividad física mantiene articulaciones, huesos y músculos en buen estado, mejorando el equilibrio y disminuyendo el riesgo de caídas y lesiones. Sin embargo, el ejercicio debe ajustarse a la situación en la que esté la persona, evitando el agotamiento. Y sobre todo que sea una actividad regular y agradable de hacer.

Las caídas en las personas mayores constituyen un riesgo importante, por las lesiones y secuelas que pueden comportar. Además de mantener actividad física que ayudará a mejorar el equilibrio, es importante que el entorno también esté adaptado: bien iluminado, sin elementos sueltos en el suelo (alfombras, cables, etc.).

Cuida tu higiene y salud dental

Una de las señales más conocidas del envejecimiento son los cambios en la piel: se afina, se arruga, pierde firmeza y elasticidad. Es decir, se vuelve más frágil. Así pues, es importante ser más escrupulosos con el cuidado de la piel en las personas mayores.
La higiene corporal ha de ser diaria (mejor ducha que baño) con agua tibia y usando escasa cantidad de jabón (preferiblemente neutro para la piel). El secado se hará sin frotar, insistiendo en los pliegues para evitar el acúmulo de humedad. También es aconsejable la aplicación de cremas o lociones hidratantes.
El cuidado de la boca también es importante. Cepillado tras cada comida (o al menos dos veces al día) con cepillo suave.

10. EVALUACION
Las personas mayores en el desarrollo de la actividad , participaron durante el desarrollo de la actividad el cual se despejaron dudas acerca del tema, las persona mayores quedaron satisfechos con el desarrollo del tema y metodologia utilizada.
11. RECURSOS
Sillas , Imágenes ilustrativas, Enfermera.
12. EVIDENCIAS
Se adjunta evidencia fotografica.

DIANA MARCELA GARZON G	FERNANDO SALCEDO MENDEZ
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

MARTHA LUCIA CASASBUENAS DIAZ
DIANA MARIA OLAYA SANTOS
SAUL BERNAL MARTINEZ
15. Nombre y firma personas mayores

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



