ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Integral de bienestar y cuidado para personas mayores

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ Comunidad de cuidado Hogar San Jose Saramita

1.2 Localidad: _____NA_____

2. Linea: ___CUERPO Y MENTE_____

2.1. Fecha de Ejecución:

10	11	2022	al	10	11	2022		

2.2. Nombre del encuentro: ___MANEJO DE LA DIABETES EN CASA_____

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ___DIANA MARCELA GARZON G_____

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Orientar a las personas mayores acerca del manejo de la Diabetes en casa con el fin evitar complicaciones asociadas a esta enfermedad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Concientizar a las personas mayores acerca de laimportancia de mantener la glicemias dentro de parametros normales.
2. Recordar cuales son los factores desencadenantes de la Diabetes Mellitus
3. Promover elautocuidado y bienestar de las personas mayores por medio de estilos de vida saluble para asi evitar coplicaciones.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO	10/11 /2022 Siendo las 2:15 pm se inicia convocatoria a las personas mayores para la capacitacion acerca del manejo de la Diabetes en casa por medio de llamado por la emisora , una vez ubicadas las personas mayores en el comedor se inica con saludo de Bienvenida a todos los participantes en la actividad del dia, la profesional inicia el desarrollo de la capacitacion dando a conocer el objetivo del del tema.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Mantener el nivel de azúcar en sangre dentro del límite recomendado por el médico . Esto se debe a que muchas cosas hacen que el nivel de azúcar en sangre cambie, en ocasiones, de repente. A continuación encontrarás algunos factores que pueden afectar el nivel de azúcar en sangre.
	La alimentación saludable es la piedra angular de una vida sana, con o sin diabetes. Pero si tienes diabetes, debes saber cómo los alimentos afectan tus niveles de glucosa en la sangre. No es solo el tipo de comida que comes, sino también cuánto comes y las combinaciones de tipos de comida que comes.
	La actividad física: es otro aspecto importante de tu plan de control de la diabetes. Cuando haces ejercicio, tus músculos utilizan el azúcar (glucosa) para obtener energía. La actividad física regular también ayuda a tu cuerpo a usar la insulina de manera más eficiente. las actividades livianas, como las tareas domésticas, la jardinería o estar de pie durante largos periodos, pueden mejorar el nivel de glucosa en la sangre.
	Medicamentos: La insulina y otros medicamentos para la diabetes están diseñados para reducir los niveles de glucosa en la sangre del momento y del tamaño de la dosis. Los medicamentos que tomas para otras afecciones aparte de la diabetes también pueden afectar los niveles de glucosa en la sangre.
	Hágale frente a la diabetes: El estrés puede incrementar su nivel de azúcar en la sangre. Aprenda diferentes maneras de reducir el estrés Haga respiraciones profundas, jardinería, camine, medite, distráigase con un pasatiempo favorito o escuche su estrés Haga respiraciones profundas, jardinería, camine, medite, distráigase con un pasatiempo favorito o escuche su Consuma alimentos con más fibra, como cereales, panes, galletas, arroz o pasta integrales.Escoja alimentos como frutas, granos, panes y cereales integrales, y leche y quesos sin grasa o bajos en grasa.vegetales, Tome agua en lugar de jugos o sodas regulares. Tome agua en lugar de jugos o sodas regulares.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Se finaliza la actividad despejando las dudas de cada una de las personas mayores, se realizan preguntas aleatorias acerca de los factores de riesgo, prevencion de la Dibetes , y las complicaciones en donde la mayoria de los asistentes respondieron de manera adecuada.

3.4.RECURSOS

cartelera	Profesional de Enfermeria
mesas	
sillas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Las personas mayores participaron activamente en la capacitacion programada se evidencio integracion y comunicación asertiva durante la tematica, se dio cumplimiento a los objetivos propuestosen la actividad los cuales pretendian sensiblizar acerca de manejo de la Diabetes y asi evitar complicaciones futuras.

En constancia firman lo anterior:

Raul Pinto Cholo CC 19054692

Julio Pinto Cholo CC 19266018

Harol Humberto Manzi CC 19 156482

Diana Marcela Garzon G CC 39628538

Fernando Salcedo Cordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 10/11/2022

Nombre del profesional que evalúa: Diana Marcela Garzon G

Escaneado con CamScanner





Escaneado con CamScanner