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: Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: Fusagasugá

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

10	03	2023	al	10	03	2023

2.2. Nombre del encuentro: APRENDIENDO A COMER: CUIDANDO MIS RIÑONES

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: GIOVANNA RAMIREZ RIOS

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Educar a las personas mayores de la comunidad de cuidado en alimentación y nutrición mediante actividades formativas tales como talleres, piezas comunicativas y campañas informativas que favorezcan la implementación de estilos de vida saludable.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Socializar a la población la importancia de practicar adecuados estilos de vida saludable.
- Dar a conocer la importancia del consumo de alimentos saludables.
- Mejorar conocimientos sobre estilos de vida saludable, especificamente la relación entre la alimentación y el control de las enfermedades

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se realiza reunión entre profesionales de nutrición, fisioterapia y psicología para definir metodología, material a utilizar y momentos de intervención por cada uno. Se ubican las personas mayores en grupos con un representante por grupo que sabe escribir para poder realizar pre test y postest Se pasa grupo por grupo para trabajar con ellos en torno a las preguntas del pretest y discutir la respuesta que ellos otorgan.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se realiza actividad de Información, Educación y Comunicación sobre el cuidado de los riñones. Tal y como se describe en la planeación se realizo pre-test a las personas mayores para posteriormente dar inicio a la charla, arranca la explicación con la función del riñon y lo que sucede cuando hay una enfermedad o falla renal, esto se hace con ayuda de un colador para explicarles de una forma clara que es lo que pasa cuando este deja de hacer su principal función, eliminar y filtrar desechos. Se da inicio explicando los estadios; de la siguiente manera: se habla de las etapas de la enfermedad 5 ETAPAS : En las primeras etapas (de la 1 a la 3), los riñones aún son capaces de depurar los desechos de la sangre. En las últimas etapas (la 4 y la 5), a los riñones les cuesta más trabajo depurar la sangre y podrían dejar de funcionar por completo. En cada etapa de la ERC, el objetivo es tomar medidas para retrasar el daño renal y mantener el funcionamiento de los riñones el mayor tiempo posible. Posteriormente se explica cada una de las etapas y los posibles sintomas en cada una de las mismas. Para finalizar con el manejo nutricional, las restricciones en cuanto a ciertos alimentos y el establecimiento de ciertos hábitos y adopción de conductas, esto, con el fin de dar paso a la intervención del psicologo quien hace referencia al tema de la necesidad en ese establecimiento de hábitos y como debe llevarse a cabo al interior del hogar. Finalmente por parte de la fisioterapeuta se da paso a la explicación de como por medio del ejercicio o la actividad fisica se puede promover la estimulación del musculo y el aprovechamiento de la proteina que se consume y se realiza una actividad con las personas mayores en la cual se ponen en movimiento y se les indica los tiempos adecuados para lo mismo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se concluye que es muy importante respetar la dieta de cada uno, evitar el consumo de productos o alimentos ricos en sodio, disminuir el consumo de proteinas tanto vegetales como animales, establecer hábitos en cuanto al respeto de los horarios, el consumo de agua, evitar cambiarse de puesto, tomar alimentos de los otros platos, suspender el cigarrillo, asi como la promoción de la actividad física. Se invita a las personas mayores a que participen en las horas de la tarde en la actividad de bienestar y autocuidado dirigida por enfermeria en donde se ahondara el tema de la enfermedad A modo de postest y conclusion se ayuda a diligenciar el postest para que a todos les quede claro la información socializada durante la sesión. Las personas mayores muestran interes por la actividad participando de forma activa en la selección y ubicación de los hábitos que deben adquirir a fin de cuidar sus riñones.

3.4.RECURSOS

Sillas, mesas, esferos, papel, recortes, pegante	Nutricionista, Fisioterapeuta, Psicologo

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se evidencia que las personas mayores entendieron perfectamente el tema tratado puesto que responden todos al unisono las respuestas solicitadas en el postest, con las respuestas consignadas en el postest se evidencia que el 100% de los asistentes responden de forma correcta a la pregunta realizada, evidenciando claramente los hábitos que deben adquirir para cuidar sus riñones. El pretest esta vez se realizó en grupo a fin de que sirviera para que les quedara clara la función tan importante que cumple el riñon en sus cuerpo.

En constancia de lo anterior firman:

Fernando Salcedo	Coordinador	79595023	
Teresa Rodriguez	Persona Mayor	41498932	Teresa Rodriguez
Lesbia Lopez	Persona Mayor	25158853	Lesbia Lopez
Luis Eduardo Alvarez	Persona Mayor	19089366	Luis Alvarez

Fecha de evaluación del encuentro: 10/03/2023

Nombre del profesional que evalúa: GIOVANNA RAMIREZ

REGISTRO FOTOGRAFICO ESTRATEGIA IEC PERSONA MAYOR
MARZO 2023 – CUIDANDO MIS RIÑONES






10 mar 2023 9:57:11 a. m.
#Hogar San José Saramita


10 mar 2023 10:18:01 a. m.
#Hogar San José Saramita

PRE TEST

Powered by CamScanner

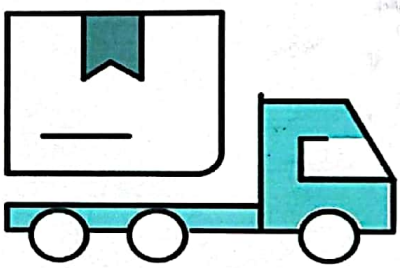
HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

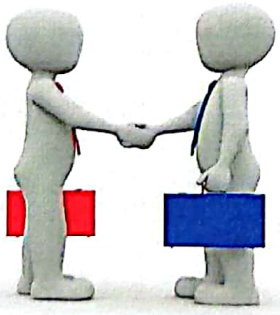
NOMBRES María Teresa Rodriguez
digna M Polanía
Esperanza Diaz.

FECHA 10/03/2023

¿CUAL ES LA FUNCION DEL RIÑON?









Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

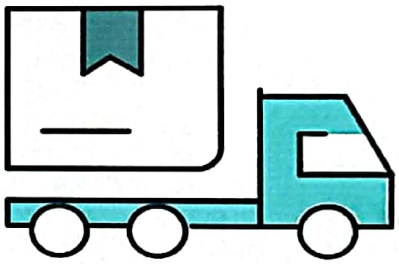
NOMBRES Rosmira Bedoya **FECHA 10/03/2023**

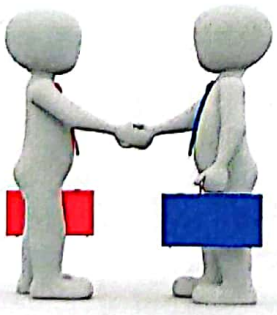
Elizabet López Sadid Bernal

Edgar Arana

¿CUAL ES LA FUNCION DEL RIÑON?









Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES

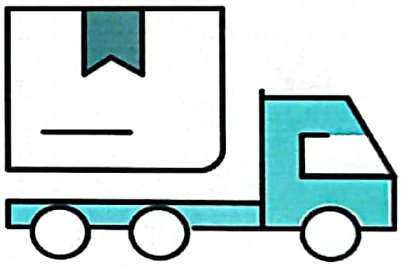
Nyda
Justino Jurcas
Laura Florez
Gustavo Elbuiyo

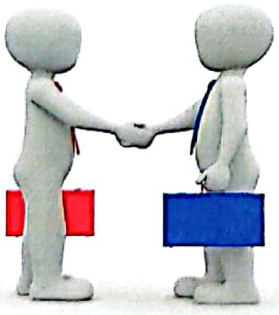
FECHA 10/03/2023

Rafael Cortes

¿CUAL ES LA FUNCION DEL RIÑON?









Powered by CamScanner

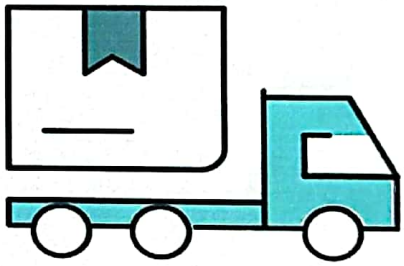
HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

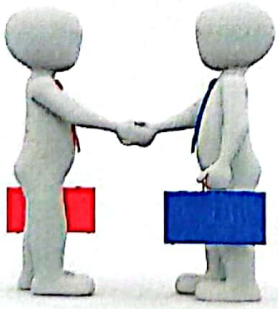
NOMBRES Lesbia Lopez Enrico Abril

FECHA 10/03/2023

¿CUAL ES LA FUNCION DEL RIÑON?









Powered by CamScanner

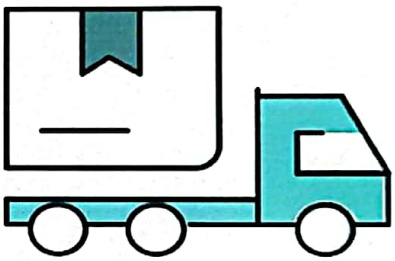
HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

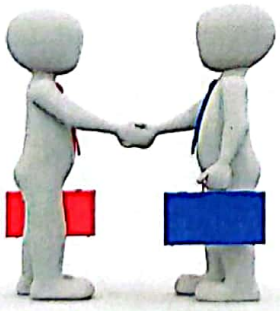
NOMBRES Mabel Varela FECHA 10/03/2023

Claudina Medina
Ricardo Rodrigues
Ana silvia E

¿CUAL ES LA FUNCION DEL RIÑON?









Powered by CamScanner

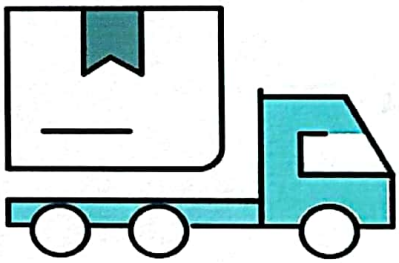
HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

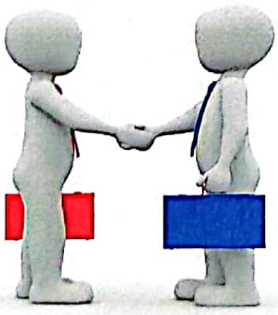
NOMBRES Arturo gonzales
Jorge Castillo
Jorge Rinco Julian Castillo

FECHA 10/03/2023

¿CUAL ES LA FUNCION DEL RIÑON?









Powered by CamScanner

POS TEST

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Martha Cossbuenos - **FECHA 10/03/2023**

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE AVANCE LA ENFERMEDAD RENAL

Esperanza Diaz.
Maria-teresa Rodriguez.
Martha Cossbuenos
diana Forero -



Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES **FECHA 10/03/2023**

Nydia.
Justino.
Anna.
Ricardo.
Elvira Rodr.
Fernando Reyo

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE AVANCE LA ENFERMEDAD RENAL



Powered by CamScanner

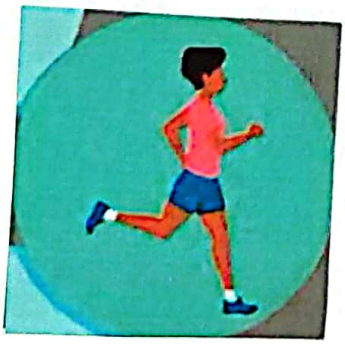
HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

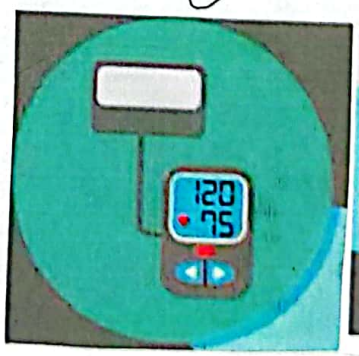
NOMBRES **FECHA 10/03/2023**

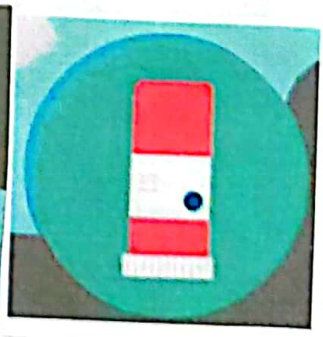
5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE AVANCE LA ENFERMEDAD RENAL

Rosmira Bedoya
Elizabet
Saul
Edgar

no fumar
no comer mucha grasa
Aser ejercicio







Powered by CamScanner

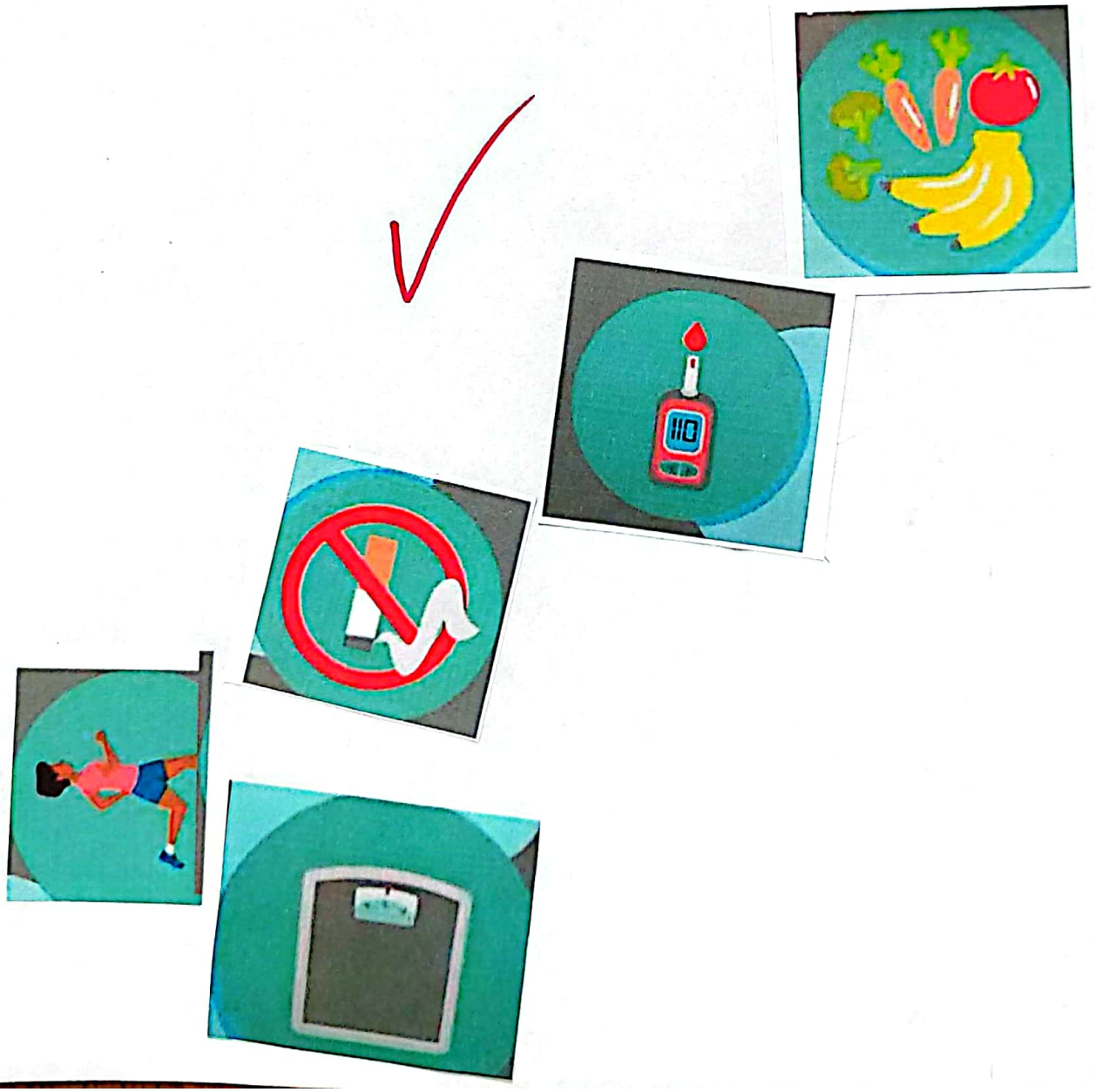
HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES

Lesbia Lopez
Emiro Abril
Luis
Marina Becerra

FECHA 10/03/2023

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE AVANCE LA ENFERMEDAD RENAL



Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Luis E. Alvarez

FECHA 10/03/2023

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE AVANCE LA ENFERMEDAD RENAL

Victor Tortes
Ramiro
Guillermo Mendietos
Arturo

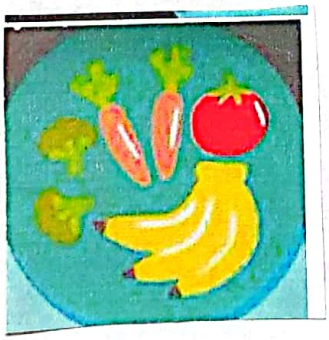
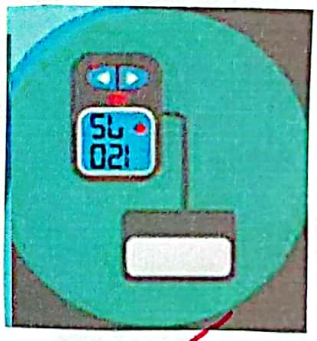
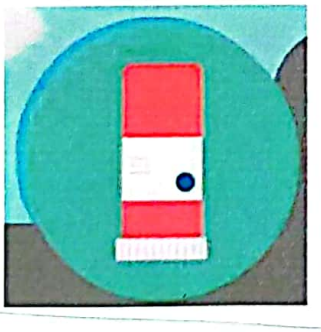


HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Mamabel Varela **FECHA 10/03/2023**

Claudina Medina
Ricardo Rodrigues
Luis Hernando Monroi

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE AVANCE LA ENFERMEDAD RENAL


Powered by CamScanner