| 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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 2 |
|---|---|---|

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado 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 | 03 | 2023 | al | 10 | 03 | 2023 |

2.2. Nombre del encuentro: MANEJO DE LA OBESIDAD 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 de la importancia de mantener el peso adecuado en la persona mayor con el fin mantener funcionalidad.

**3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1, Concientizar a las personas mayores acerca de la importancia de mantener el peso adecuado en la persona mayor con el fin mantener funcionalidad.

2, Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias, evita el riesgo ardiovascular.

3.Promover el autocuidado y bienestar de las personas mayores por medio de estilos de vida saluble para asi evitar coplicaciones.

**3.3. METODOLOGÍA**

**3.3.1 MOMENTO INICIAL**

10/03 /2023 Siendo las 14:00 pm se inicia convocatoria a las personas mayores para la capacitacion acerca de manejo de la obesidad en casa por medio de llamado por la emisora , una vez ubicadas las personas mayores en el area de comedor, se inicia 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**

**¿Que es la nutricion y porque es importante en las personas mayores ?** La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer

**¿Como influye el peso en los adultos mayores?**
Su riesgo de desarrollar problemas de salud como enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular y problemas renales aumenta si tiene obesidad y estos factores de riesgo: Presión arterial alta (hipertensión) Colesterol o triglicéridos altos en la sangre. Glucosa (azúcar) alta en la sangre, un signo de diabetes.

**¿Como una mala alimentacion puede afectar la calidad de vida?**
Muchos problemas de salud en el adulto mayor están asociados a la mala nutrición y puede provocar por ejemplo valores elevados de colesterol y triglicéridos, que son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares

**¿Como afecta la obesidad en la vejez?**
la obesidad aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas, hipertensión, diabetes y apnea del sueño.

**¿Cuales son los factores que influyen en la obesidad?**
Los factores que pueden contribuir a la obesidad: el comportamiento, el entorno, la genética, y los patrones de sueño pueden tener un efecto en hacer que las personas tengan sobrepeso y obesidad.

**Las verduras y frutas en la alimentación para mayores**
Una dieta para personas mayores debe incluir un consumo mínimo de dos raciones de verduras y hortalizas al día, así como de al menos 3 raciones de frutas entre comidas. Las verduras para la tercera edad son vitales, ya que aportan nutrientes necesarios que ayudarán a tener un mejor proceso de digestión y a mantenerse saludable.

Para facilitar el proceso de masticación, los vegetales deben estar cocidos y preparados en forma de puré, mientras que las frutas pueden consumirse en forma natural si están bien maduras y suaves, en caso contrario en compotas, zumos o batidos, pero sin que estos incluyan azúcares procesados en su preparación.

Mayor consumo de fibra y agua durante la vejez
Con el paso de los años, el tránsito intestinal y el proceso de digestión se vuelven más lentos, por lo que pueden llegar a agudizarse los problemas de estreñimiento.

Alimentación sana para mayores: 5 comidas al día:
La comida, se puede repartir entre 5 o más ingestas al día, combinando las proteínas, fibras, hortalizas y vegetales, cereales y frutas. Siempre será mejor optar porciones pequeñas más veces al día, que las tres tradicionales comidas en porciones abundantes.

El baile es uno de los mejores ejercicios que puede realizar el adulto mayor ya que genera en él múltiples sensaciones que le permiten tener una respuesta positiva mejorando así su salud física y mental.

**3.3.3. MOMENTO FINAL**

Se finaliza la actividad realizando actividad fisica con las personas mayores, involucrando unos en rumbo terapia, aerobicos, se realizan preguntas aleatorias acerca de los factores de riesgo, complicaciones en donde la mayoria de los asistentes respondieron de manera adecuada.

| 3.4.RECURSOS | |
|---|---|
| sonido | Profesional de Enfermeria |
| mesas | |
| sillas | |
| globos, sombreros, luces | |
| | |

4. EVALUACION 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 del control de peso en casa con el fin mantener funcionalidad.

En constancia firman lo anterior:

Nydia Jimenez cc 2664665

Orlando Arturo Salomon Camargo cc 1910349

Luis Eduardo Alvarez cc 19089366

Diana Marcela Garzon G cc 39628538

Fernando Salcedo cc 79595023

Fecha de evaluación del encuentro: 10/03/2023

Nombre del profesional que evalúa: Diana Marcela Garzon G

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**




