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: Centro Comunidad de Cuidado **1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San Jose Sasaima.**

1.2 Localidad: Sasaima- Cundinamarca

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

5	8	2022	al	30	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: CUIDARTE TODA UNA FILOSOFÍA DE VIDA

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Letti Vargas Barrantes

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el autocuidado, autodeterminación e independencia por medio del apoyo, acompañamiento y supervisión en las diferentes actividades de la vida diaria y básicas cotidianas durante la ejecución del convenio 7456 en la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima a fin de contribuir al cuidado y bienestar de la población atendida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Disminuir la aparición de patologías que a través de los cambios fisiológicos presenta el hombre en el aparato genital masculino.
2. Sensibilizar en la importancia de la toma de peso periódico para la identificación de riesgos nutricionales a las personas mayores del Centro comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima
3. Evitar las enfermedades más comunes, manteniendo una adecuada higiene de la piel del paciente.
4. Proporcionar la ingesta nutricional a la persona mayor que no puede alimentarse por sí misma.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	En el mes de agosto del 2022, en la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional para la prevención y contención de Covid – 19 y sus variantes, distanciamiento social, ventilación de espacios y uso de tapabocas, se realizan las actividades de "Cuidarte toda una filosofía de vida" invitando a las personas mayores a participar de las mismas ya que estas actividades aportan a su cuidado personal. Se realizarán 4 actividades de autocuidado con las personas mayores en las siguientes fechas. 05 de agosto del 2022: Hábitos de higiene (Aparato reproductor masculino) 10,12, 13,16,18 y 22 de agosto del 2022: Toma de peso. 14 de agosto del 2022: Cuidados de la piel 30 de agosto del 2022: Toma de constantes vitales
	HÁBITOS DE HIGIENE APARATO REPRODUCTOR MASCULINO: El día 05 de agosto del 2022, En el patio central del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática de "hábitos de higiene del aparato reproductor masculino", se refuerza La actividad "hábitos de higiene" la cual busca fortalecer hábitos de autocuidado y la participación de las personas mayores en los mismos, recordando las partes del cuerpo y los cuidados de higiene que se debe tener en cada uno de ellos, se desarrolla con ayudas visuales, en donde se enfoca a explicar con herramientas ofimáticas tales como diapositivas y videos y refuerzo de adecuado higiene personal. Durante la actividad se contó con la participación de 36 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima. **TOMA DE PESO:** El día 10 de agosto del 2022; siendo las 9:30 a.m., se lleva a cabo la sensibilización por parte del profesional de nutrición frente a la importancia de la toma de peso periódica para la identificación de riesgos nutricionales en las personas mayores a los auxiliares de enfermería del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, luego se divide en grupos para iniciar la toma de peso de las personas mayores. Se realiza el proceso de pesaje los días 12, 13,16,18 y 22 del mes de agosto de 2022 en la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional, con la "y toma de peso" de las personas mayores, aportando a su cuidado e identificación de riesgos nutricionales, actividad que se realizó con el apoyo del Profesional de nutrición, se dividió en grupos cada uno de 20 personas y uno de 22. Estos parámetros de pesos tomados se le entregan al profesional de nutrición quien realiza la interpretación de los datos, dicha actividad estuvo a cargo de la enfermera profesional Letti Vargas. Durante la actividad se contó con la participación de 101 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

CUIDADOS DE LA PIEL: El 14 del mes de agosto del 2022 se llevó acabo en la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, con la temática
“cuidados de la piel” se inicia la actividad “Cuidarte toda una filosofía de vida” con la participación de las personas mayores del
Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José de Sasaima, explicando la importancia del cuidado de la piel
Recursos y materiales
□ Solución hidratante.
□ Guantes desechables.
□ Bloqueador
Examine el estado de la piel a diario.
2. Mantenga la piel de la persona mayor en todo momento limpio y seco.
3. Utilice jabones o sustancias limpiadoras con potencial irritativo bajo.
4. Lave la piel con agua tibia, aclare y realice un secado meticuloso sin fricción.
5. No utilice sobre la piel ningún tipo de alcoholes o sustancias irritantes.
6. Aplique cremas hidratantes, procurando su completa absorción.
7. Durante el tendido de la cama, evite que queden arrugas, ya que esto puede afectar la integridad de la piel.
8. Para reducir las posibles lesiones por fricción podrán utilizar almohadas que brinden protección a nivel de prominencias óseas.
9. No realizar masajes sobre prominencias óseas
Movilización: Realice cambios posturales: cada 2-3 horas a las personas mayores que no pueden hacerlo por sí mismas, siguiendo una
rotación programada e individualizada.
En períodos de sedestación se efectuarán movilizaciones horarias si puede realizarlo autónomamente, enséñele a movilizarse cada quince minutos.
Mantenga el alineamiento corporal, la distribución del peso y el equilibrio. Evite el contacto directo de las prominencias óseas entre sí. Evite el arrastre. En
decúbito lateral, no sobrepase los 30 grados
Si fuera necesario, eleve la cabecera de la cama lo mínimo posible (máximo 30°) y durante el mínimo tiempo. No utilice flotadores. Use dispositivos que
mitiguen al máximo la presión: colchones, cojines, almohadas, protecciones locales, etc. Recuerde que el uso de puntos de amortiguación. No sustituye la
movilización de la persona mayor.
Durante la actividad se contó con la participación de 101 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar san José Sasaima
TOMA DE CONSTANTES VITALES : El 30 del mes de agosto del 2022 se llevó acabo en el Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima,
siendo las 09:00 am y cumpliendo las normas de bioseguridad establecidas por parte del gobierno nacional, adoptadas por la Comunidad de Cuidado
para la prevención y contención de coronavirus, previo lavado de manos, distanciamiento social, apertura de ventanas y uso de tapabocas se la inicia actividad
“Cuidarte toda una filosofía de vida”, donde se realiza educación y toma de signos vitales a las personas mayores institucionalizadas,
aportando a su cuidado personal.
Recurso y materiales:
□ Termómetro,Tensiómetro, fonendoscopio, Pulso Oximetro y Reloj
Frecuencia cardiaca
Procedimiento
□ Coloque el reloj en un lugar visible
□ Elija la arteria donde va a controlar
□ Apoye la yema de los dedos, de los dedos índice y medio, sobre el punto del pulso y ejerza una presión media.
□ Cuente el número de pulsaciones en un minuto.
□ Observe si está regular y la firmeza.
Frecuencia respiratoria
Procedimiento
□ Coloque la mano sobre el tórax y cuente el número de ciclos respiratorios en un minuto
□ Observe ritmo y profundidad, uso de musculatura del cuello (anormal).
La temperatura
Procedimiento
1. Encienda el termómetro.
2. Coloque el termómetro en el centro de la axila, cuidando que el bulbo quede completamente cubierto de piel.
3.Mantenga el termómetro hasta que suene la alarma de término.
4. Retire el termómetro y lea el valor obtenido.
5. Limpie el termómetro con una torunda con alcohol.
Presión arterial
Procedimiento
1. Dejar en reposo de 10- 15 min a la persona
2. El brazo sin ropa y relajado
3. Anotar las cifras exactas
Registro del procedimiento
□ Registre el valor en el formato de constantes vitales
□ Registrar en la hoja de observaciones de enfermería cualquier incidencia.
Durante la actividad se contó con la participación de 100 personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar san José Sasaima

3.3.3. MOMENTO FINAL	Las actividades contaron con la participación activa de las personas mayores teniendo en cuenta temas como, hábitos de higiene aparato reproductor masculino,
	toma de peso, cuidados de la piel y toma de constantes vitales, logrando en ellos el impacto deseado que es el reforzar la importancia de la higiene personal.
	Dichas actividades estuvieron a cargo de la enfermera profesional Letti Vargas.

3.4.RECURSOS

Recurso humano	Recursos físicos		
□ Personas mayores	□ Computador	□ Vaselina	□ Tensiómetro
□ Personal auxiliar de enfermería	□ Sonido	□ Crema	□ Fonendoscopio
□ Profesional en enfermería	□ Sillas	□ Toallas	□ Pulso Oxímetro
	□ Tijeras	□ Cepillo	□ Reloj
	□ Bloqueador	□ Crema dental	
	□ Gorras	□ Agua	
	□ Tapabocas	□ Bateas	
	□ Agua	□ Vasos	
	□ jabón liquido	□ Termómetro	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

La actividad “Cuidarte toda una filosofía de vida” busca fortalecer la educación y el autocuidado en las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas, lo que se realiza mediante procesos como educación en : hábitos de higiene aparato reproductor masculino, sensibilización y toma de peso, cuidados de la piel y toma de constantes vitales de las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado del Hogar San José Sasaima, en donde hubo una participación de 100 personas mayores generando un adecuado impacto ya que se permitió educar, mantener y vigilar la existencia de posibles signos de alarma, entre otras. Mientras que se resaltaba la importancia del autocuidado propio y asistido por el personal de cuidado, las personas mayores aceptaron de forma adecuada los diferentes cuidados y refieren comprender que estas actividades apoyan su cuidado diario.

Fecha de evaluación del encuentro: _____30/Agosto/2022_____

Nombre del profesional que evalúa: Julieth Letti Vargas Barrantes (Enfermera Profesional)

REGISTRÓ FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Cuidarte toda una filosofía de vida.

Área encargada: Enfermería.

Hábitos de higiene (Aparato reproductor masculino) (05 de agosto del 2022)









Toma de peso. (10,12, 13,16,18 y 22 de agosto del 2022)










Sasaima
Hogar San José
Sasaima Cundinamarca
Cra 4# 6-21
16 ago. 2022 03:28:02 p.m.


Sasaima
Hogar San José
Sasaima Cundinamarca
Cra 4# 6-21
16 ago. 2022 03:32:15 p.m.


Sasaima
Hogar San José
Sasaima Cundinamarca
Cra 4# 6-21
18 ago. 2022 10:05:15 p.m.


Sasaima
Hogar San José
Sasaima Cundinamarca
Cra 4# 6-21
22 ago. 2022 10:15:41 p.m.

Cuidados de la piel (14 de agosto del 2022)









Toma de constantes vitales (30 de agosto del 2022)







