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 1

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

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ Hogar San José Sasaima Fuera de Bogotá

1.2 Localidad: Fuera de Bogotá: Municipio Sasaima

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

10	2	2023	al	10	2	2023

2.2. Nombre del encuentro: Vamos a la acción cuidamos el corazón

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Crear estrategias de vinculación y sensibilización en frente a la adopción de hábitos y estilos de vida saludable, educación alimentaria/nutricional, importancia de la ejecución de las actividades de la vida diaria, básicas cotidianas, y procesos psicológicos saludables a través de la vinculación en actividades de envejecimiento activo enfocado a ejercicios dirigidos activos libres de la estructura corporal y tipos de prevención de enfermedades en las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, para el mantenimiento de las capacidades , habilidades motoras , emocionales y cognitivas.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Generar un espacio de psicoeducación y sensibilización para el cuidado del corazón a las personas mayores con el fin de que estas adopten hábitos saludable teniendo en cuenta la actividad física, nutricional y mental.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Para el mes de febrero se planea llevar acabo un encuentro grupal para la realización de la actividad denominada "vamos a la acción cuidamos el corazón" Se invita a las personas mayores a ser partícipes del encuentro que se llevara a cabo. Se da saludo, se realizara la lectura de un mensaje del dia. Se da inicio a la actividad, se procede a preguntar "¿Cómo están?" "¿Que dia es hoy?" y a generar un ambiente para el disfrute de la persona mayor, se explicara el tema y porque se aborda según la linea de atención. Según el día se da a conocer el tema.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	El día 10 de febrero de 2023 se llevó a cabo la actividad "vamos a la acción cuidamos el corazón" una vez realizado el momento inicial, se da paso desde del área de fisioterapia a realizar activación física por medio del uso de música y dando una seria de indicaciones para que las personas mayores ejerzan la actividad, se recuerda la importancia de la activación del cuerpo para evitar enfermedades cardiovasculares, luego de esto el área de psicología aborda la población hablando como el estado mental afecta e influye en el corazón, como cuando se tiene una baja gestión emocional esto puede ocasionar alteraciones cardiacas, se pregunta a las personas mayores que cuando se siente rabia que cambios a nivel físico experimenta el cuerpo, las personas mayores participan activamente y generan una relación como el ponerse rojos, agitación, dolor de cabeza, entre otros síntomas que pueden afectar el sistema cardiovascular, así también se habla de cómo una enfermedad mental puede generar malos hábitos ocasionando daños al cuerpo se preguntan cuales serían estos malos hábitos donde los participantes refieren el consumir alcohol, drogas, comer mal, no realizar actividad física entre otros hábitos que afectan el corazón. El área de enfermería realiza por medio ayudas audiovisuales educación acerca de las enfermedades cardiovasculares, prevención primaria, signos y síntomas de alarma, los factores modificables y no modificables.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Para dar paso momento final se lleva a cabo una actividad con corazones donde cada uno de ellos tenía un numero por esto se invita a los participantes debían elegir un número y cada numero tenía una pregunta dirigida al tema socializado, cada uno respondía a la pregunta y se le regala el corazón con el número que eligió, se realiza retroalimentación y de esta manera se da por terminada la actividad, se agradece la participación.

3.4.RECURSOS

RECURSOS HUMANOS	
Personas Mayores. Profesionales de fisioterapia, psicología, nutrición y enfermería	Sonido Microfono Computador Video Beam Bombas Tablero

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Al finalizar la actividad las personas mayores lograron comprender la importancia del cuidado del corazon a partir de buenos habitos, se observa gran participacion y conocimiento del tema, dan respuesta a las preguntas de manera satisfactoria, asi mismo realizan preguntas, se continuaran generando espacios de promocion de buenos habitos de tipos nutricional, mental y fisico. se conto con la participacion de 25 personas mayores.

Eduardo Pinilla
Persona mayor
C.C.19199384

Ilberta Cuellar
Persona mayor
C.C.41326815

Luis Alvaro Velasquez
Persona mayor
C.C.7787047

Hna Nubia Esperanza Moya
Coordinadora
C.C.35354835

Claudia Patricia Rodriguez V
Fisioterapeuta
C.C.1.094.240.828

Maria Fernanda Villamizar S
Psicologa
C.C 1.094.279.863

Luisa Camila Vargas Sánchez
Nutricionista Dietista
CC 1.013.652.468

Julieth Letti Vargas Barrantes
Enfermera Profesional
CC: 39. 806 447

Fecha de evaluación del encuentro: La actividad denominada Estrategia Cuerpo y Mente se programó y evaluó el día 10 de febrero de 2023.

Nombre del profesional que evalúa: Julieth Letti Vargas Barrantes

REGISTRÓ FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Cuerpo, mente y alimentación saludable

Área encargada: Enfermería.

Fecha: Febrero 2023





