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 comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ Comunidad de Cuidado 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:

16	5	2023	al	16	5	2023

2.2. Nombre del encuentro: Cuidando mis riñones

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Camila Vargas Sánchez

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 conciencia en las personas mayores frente a la importancia del cuidado de los riñones. Realizar una simulación de los riñones realizando un filtro artesanal Explicar la importancia de mantener un estado nutricional adecuado para el cuidado de los riñones.}

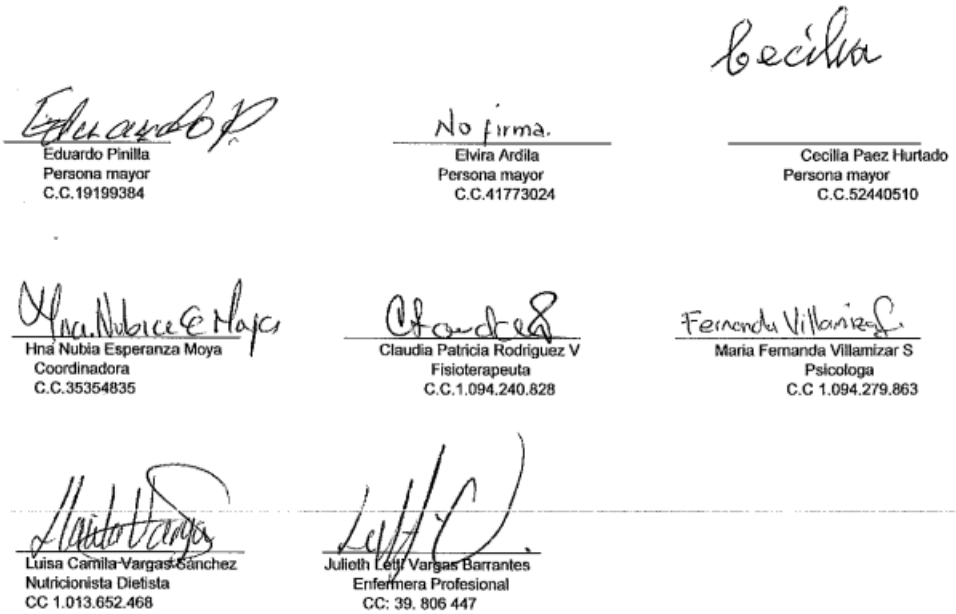
3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se proyecta realizar una jornada psicoeducativa con las personas mayores que conservan habilidades cognitivas, en donde se pretende explicar la importancia de los riñones, y el papel de estos en el estado de salud, además, se pretende realizar un filtro artesanal, el cual tendrá como tarea simular la acción de los riñones como filtro de la sangre para eliminar impuresas a través de la orina.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad que se llevó acabo el día 16 de mayo del 2023. Se dio inicio a la charla psicoeducativa organizando a las personas mayores en el espacio destinado para el desarrollo de la misma. Posterior a esto, se realizó presentación de la persona idónea en el manejo del tema Camila Vargas Nutricionista del servicio comunidad de cuidado, quien dio inicio a la actividad proyectando video sobre el cuidado y funcionamiento de los riñones, el cual explicaba de manera ilustrativa que los riñones son órganos en forma de frijol y que cada uno es de aproximadamente del tamaño de un puño, además de encontrarse ubicados debajo de la caja torácica (costillas) uno a cada lado de la columna vertebral. Luego de esto, menciono que los riñones son importantes porque eliminan los desechos y el exceso de líquido del cuerpo, además de que producen hormonas que ayudan a controlar la presión arterial, producir glóbulos rojos y mantiene los huesos fuertes y saludables, también mencionó la importancia de tener una alimentación adecuada para el cuidado de estos órganos, y de incluir hábitos saludables en su estilo de vida a fin de generar conciencia frente al cuidado de estos. Seguido a esto, elaboro un filtro artesanal con el objetivo de mostrar de manera creativa el funcionamiento que realizan los riñones en el cuerpo humano, explicando que cada uno de estos órganos está formado por muchos filtros llamados nefronas, y cada nefrona incluye un filtro, llamado glomérulo y un túbulo. Mencionando que el glomérulo filtra la sangre y el túbulo devuelve las sustancias necesarias a la sangre y elimina los desechos adicionales. Los desechos y el exceso de agua se convierten en orina. Para finalizar proyecto video titulado “Erase una vez” el cual recopilaba la información anteriormente expuesta. Una vez reproducido el video se realiza retroalimentación, y se pregunta a las personas mayores si fue de agrado y si comprendieron la información, se escucharon los aportes y se agradece a los presentes por la participación.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Se realizó la socialización y demostración del filtro elaborado, se brindó información relacionada con el cuidado de los riñones, se realizó jornada de actividad física dirigida por la profesional en fisioterapia, y se respondieron preguntas relacionadas con la temátca desarrollada.

3.4.RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS Personas Mayores. Profesionales de fisioterapia, psicología, nutrición y enfermería	Sonido Microfono Computador Carbón Activado Arena gruesa Arena delgada Algodón Recipientes transparentes Líquido turbio.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Al finalizar la actividad, se logró cumplir con el objetivo que era crear conciencia frente a la importancia de cuidar los riñones, a través de la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, que permitan el buen funcionamiento de estos organos, así mismo, se logró que las personas mayores identificarán la función de estos organos gracias a la elaboración del filtro artificial. Se contó con la participación de 18 personas mayores.



Fecha de evaluación del encuentro: La actividad denominada Estrategia Cuerpo y Mente se programó el día 16 de mayo de 2023

Nombre del profesional que evalúa: Claudia Patricia Rodriguez V C.C 1094240828 , Camila Vargas 1013652468, Fernanda Villamizar

REGISTRO FOTOGRÁFICO





