1. Introducción

2. En el transcurso de los años, el cuidado del corazón se convierte en una senda vital para las personas mayores, donde la atención meticulosa a la salud se transforma en una necesidad apremiante. Este órgano intrépido, que late incansablemente a lo largo de nuestras vidas, merece una consideración especial, especialmente en las etapas avanzadas. En este contexto, la alimentación se erige como un poderoso aliado, una herramienta que puede fortalecer o debilitar nuestro motor vital. La relación entre la dieta y la salud del corazón es profunda y compleja, y las decisiones que tomamos en cada comida pueden moldear el destino de nuestra salud cardiovascular.

3. En esta travesía hacia el bienestar, nos sumergiremos en el fascinante mundo de la alimentación consciente y equilibrada para las personas mayores. Exploraremos los nutrientes esenciales, los hábitos alimenticios beneficiosos y las prácticas culinarias que no solo nutren el cuerpo, sino que también cuidan amorosamente del corazón. Además, abordaremos los desafíos específicos que enfrentan las personas mayores en términos de nutrición y cómo superarlos para fomentar una vida activa y saludable. A través de esta exploración, descubriremos juntos cómo una dieta adecuada puede ser una poderosa forma de expresar el amor y el cuidado hacia nuestros seres queridos mayores, asegurando que sus corazones sigan latiendo fuerte y enérgicos, llenando sus vidas de vitalidad y felicidad.

4. Objetivos

4.1 General

Crear estrategias de promoción y prevención encaminadas al cuidado de la salud a nivel integral (física, mental y nutricional), de las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima por medio de encuentros grupales e individuales fortaleciendo la autonomia, el autocuidado y la independencia.

4.2 Específicos

- Desarrollar abordajes individuales sobre la estructura corporal, a través de la asistencia en marcha o cambios de posición que permitan preservar la salud física y oxigenar los tejidos y bienestar en las personas mayores con movilidad escasa, o habilidad residual en marcha.

- Promover estilos de vida saludable a través de espacios individuales y grupales, donde las personas mayores identifiquen factores protectores a nivel físico, mental y nutricional.

- Fortalecer la realización de las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas promoviendo el autocuidado, autodeterminación y la independencia de las

- personas mayores del servicio de comunidad de cuidado hogar san José Sasaima

5. Glosario

Calidad de vida[1]: bienestar óptimo entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.
Comportamiento sedentario[2]: comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía ≤1.5 equivalentes metabólicos (MET), mientras está sentado, recostado o acostado e incluyen actividades como, sentarse, acostarse, ver televisión y otras formas de entretenimiento de pantalla.
Salud[3]: estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

6. Descripción

4.1 Marco Teórico

1. Envejecimiento y Salud Cardiovascular: El proceso de envejecimiento conlleva cambios fisiológicos en el cuerpo, incluidos aquellos que afectan al sistema cardiovascular. Con el envejecimiento, las arterias tienden a volverse menos elásticas (arteriosclerosis) y aumenta el riesgo de acumulación de placa en las arterias (aterosclerosis). Estos cambios hacen que las personas mayores sean más propensas a enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y otros problemas cardiovasculares.

2. Nutrientes Esenciales para la Salud del Corazón: Existen varios nutrientes que desempeñan un papel crucial en la salud del corazón. Entre ellos se encuentran los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en pescados grasos y nueces, y que han demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Además, los antioxidantes presentes en frutas y verduras, como las vitaminas C y E, ayudan a proteger las arterias y a mantener un sistema cardiovascular saludable.

3. Importancia de una Dieta Balanceada: Una dieta equilibrada para las personas mayores debe incluir una variedad de alimentos ricos en fibras, como granos enteros, frutas y verduras. La fibra ayuda a controlar el colesterol y a mantener un peso corporal saludable. Reducir el consumo de sodio y grasas saturadas también es esencial para mantener la presión arterial en niveles óptimos y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

4. Desafíos Nutricionales en Personas Mayores: Las personas mayores pueden enfrentar desafíos específicos relacionados con la nutrición, como la pérdida de apetito, problemas de masticación y dificultades para absorber ciertos nutrientes. Estos desafíos pueden llevar a

[1] Ibid.
[2] Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E. & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 75.
[3] Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? [Internet]. [actualizado 2014; citado 2014 Dic 09]. Disponible en http://www.who.int/suggestions/faq/es/

deficiencias nutricionales si no se abordan adecuadamente, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

5. Intervenciones y Educación: Las intervenciones educativas desempeñan un papel fundamental en la promoción de una alimentación saludable en personas mayores. Programas de educación nutricional, orientación sobre la preparación de comidas saludables y apoyo para abordar los desafíos nutricionales específicos pueden marcar la diferencia en la salud cardiovascular de las personas mayores.

4.2 Metodología
4.2.1 Número de Integrantes.
Se realiza la convocatoria en el patio central de la comunidad de cuidado y se invita a las personas mayores a participar de esta actividad, y se solicita al equipo auxiliar de enfermería presente trasladar a las personas mayores que desean participar del encuentro.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 2 horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	20 minutos	Saludo e introducción al taller.
1	20 minutos	Dinámica rompe hielo con la población
2	30 minutos	Actividad física con la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado
3	30 minutos	INTERVENCIÓN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DESARROLLO DE ACTIVIDAD
4	20 minutos	ACTIVIDAD DE CIERRE
TOTAL	2 horas	

4.2.3 Desarrollo del Taller.
Introducción al taller (10 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a la población.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
- Hacer el test inicial de acuerdo con las características de la población.

Dinámica Rompehielos (20 minutos)

Haciendo uso de un balón, se pretende realizar una dinámica rompehielos en la cual la población participante se active y genere interacción con el medio.

Actividad física:

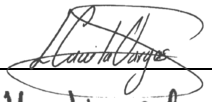
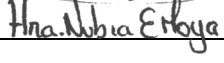
Bajo la guía y supervisión de la profesional en fisioterapia, las personas mayores de la comunidad de cuidado realizan ejercicios físicos dirigidos, enfocados en el movimiento de tren superior e inferior, y en general las partes del cuerpo que cada persona mayor pueda mover, teniendo en cuenta la dependencia severa y el grado de deterioro físico de la población.

Intervención de la profesional de nutrición.

- Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos básicos de nutrición y la importancia de una alimentación adecuada en la vejez.
- Se resaltarán los desafíos nutricionales comunes que enfrentan las personas mayores y cómo una dieta equilibrada puede mejorar su calidad de vida, especificamente la funcionalidad del corazón.
- Se proyectará una presentación la cual contiene diferentes imágenes y textos relacionados con la salud del corazón, además se creara un conversatorio con las personas mayors.

Tema No. 6: Cierre (10 minutos).

- Se realiza el test final, de acuerdo a la dinámica establecida para el grupo de personas mayores con dependencia severa.
- Cerrar la sesión educativa y agradecer la participación.
- Ordenar el sitio en donde se realizó la actividad

FECHA		NOMBRE	CARGO	FIRMA
Elaboró	8/09/2023	Luisa Camila Vargas Sánchez	Nutricionista	
Aprobó	8/09/2023	Hna. Nubia Moya	Coordinadora	

REGISTRO FOTOGRÁFICO







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019036890 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA 08/09/2023	POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES	SERVICIO SOCIAL: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO
TEMA: Activo y sano: El Corazón	No. PERSONAS CAPACITADAS: 26	TOTAL HORAS:02:00
PROFESIONAL RESPONSABLE: CAMILA VARGAS, CLAUDIA RODRÍGUEZ, MARIA FERNANDA VILLAMIZAR, LETTI VARGAS	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: PROFESIONALES EN NUTRICIÓN, FISIOTERAPIA, PSICOLOGÍA Y ENFERMERIA HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41773024	MARIA	ELVIRA	ARDILA		71	X		No Firma
2	FUERA DE BOGOTÁ	CC	79318140	VICTOR	HUGO	ROJAS	MORA	69		X	No Firma
3	FUERA DE BOGOTÁ	CC	17105699	SAUL		MONROY		79		X	
4	FUERA DE BOGOTÁ	CC	2259006	RIGOBERTO		BELTRAN	TORRES	83			
5	FUERA DE BOGOTÁ	CC	24028953	MARIA	NAZARETH	CARREÑO	DE MARTINEZ	88	X		No Firmó
6	FUERA DE BOGOTÁ	CC	20305149	EDELMIRA		CRIOLLO	DE SUAREZ	95	X		
7	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41326815	MARÍA	ILBERTA	CUELLAR	CASTRO	91	X		No Firma
8	FUERA DE BOGOTÁ	CC	20271221	BLANCA	MARÍA	GARCÍA		87	X		No Firma
9	FUERA DE BOGOTÁ	CC	1069717935	LUIS	ENRIQUE	GUTIERREZ	TORRES	82		X	
10	FUERA DE BOGOTÁ	CC	36620096	MARÍA	NOHELIA	RESTREPO		79	X		No Firma
11	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41328681	GLORIA	MARINELY	HINCAPIE	BUSTOS	78	X		No Firma
12	FUERA DE BOGOTÁ	CC	150967	LUIS	ENRIQUE	JÍMENEZ		88	X		No Firma
13	FUERA DE BOGOTÁ	CC	1070386260	MARIA	DEL CARMEN	MEDINA	SUBA	70	X		No Firma
14	FUERA DE BOGOTÁ	CC	1106349	LUIS	JESUS	MORA	LOPEZ	88	X		No Firma
15	FUERA DE BOGOTÁ	CC	28521514	MARIA	FANNY	MUÑETÓN	FRANCO	91	x		No Firma
16	FUERA DE BOGOTÁ	CC	1070781326	ZACARIAS		NIÑO	GÓMEZ	79		X	ZACARIAS
17	FUERA DE BOGOTÁ	CC	52440510	CECILIA		PAEZ	HURTADO	77	X		No Firma
18	FUERA DE BOGOTÁ	CC	20155893	MARÍA	MERCEDES	PERALTA	GARZÓN	86	X		No Firma
19	FUERA DE BOGOTÁ	CC	19199384	EDUARDO	SANTOS	PINILLA	SOTELO	70	X		No Firma
20	FUERA DE BOGOTÁ	CC	16613107	WILSON		QUINTERO	ROMERO	69	X		No Firma
21	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41552177	HILDA	MARÍA	RANGEL		72	X		No Firma
22	FUERA DE BOGOTÁ	CC	19088379	LUIS	HERNANDO	AUSIQUE	GONZÁLEZ	74		X	No Firma
23	FUERA DE BOGOTÁ	CC	51731139	ARACELY		SOTO	ARISTIZABAL	70	X		No Firma
24	FUERA DE BOGOTÁ	CC	8456996	JOSÉ	BENJAMÍN	USMA	MONTOYA	76	X		
25	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41513633	BLANCA	NELLY	HERNANDEZ	FARFÁN	74	X		No Firma.
26	FUERA DE BOGOTÁ	CC	28193262	ANA	INÉS	OSMA		87	X		

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"