ACTA N° 820

FECHA: Bogotá 8 de Julio 2022

HORA: 14:00 pm – 15: 00 pm

LUGAR: Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra

TEMA: Sesión artística para el fomento de la actividad física y la alimentación saludable.

ASISTENTES: Angélica Poblador Lizarazo (Fisioterapeuta), Jessica Cabrera (coordinadora responsable de la unidad operativa). Carolina Rendón (Enfermera Sub red integrada de servicios en salud sur.)

ORDEN DEL DÍA:

1. Alistamiento de las Personas Mayores
2. Presentación
3. Desarrollo de la actividad
4. Despedida y agradecimiento.
5. Protocolo lavado de manos de las personas mayores, talento humano y desinfección de materiales lúdicos

DESARROLLO:

OBJETIVO: Generar sesión interdisciplinaria con la población de modalidad severa, enfocado en el fomento de la actividad física y alimentación saludable.

INTRODUCCION: La práctica de actividad física junto con una alimentación balanceada trae grandes beneficios sobre la salud de las personas mayores. El envejecimiento es un proceso natural donde todos los sistemas que componen el organismo van degenerándose y perdiendo su funcionalidad inicial y su capacidad de respuesta ante los cambios, lo que genera un incremento a desarrollar patologías crónicas entre ellas la sarcopenia, que se caracteriza por la presentar atrofia muscular con pérdida de la fuerza y funcionalidad. Uno de los factores que conlleva al desarrollo de esta condición es la malnutrición esto es muy frecuente en las personas mayores debido a factores ambientales, cambios cognitivos y una disminución en la actividad física. La ciencia y la práctica clínica han demostrado que un estilo de vida saludable que combine la buena alimentación y la actividad física en esta población, ayuda a mantener la masa muscular, evidenciando mejoras en cuanto a la movilidad y funcionalidad, incluso en personas que han sido sedentarios durante la mayor parte de su vida.

Se ubican a las personas mayores en el comedor principal, se reparte material (aros) se inicia la actividad dando la bienvenida por parte del equipo de la sub red sur, se inicia la actividad con estimulación sensorial por medio de la propiocepción en el cual la psicóloga del equipo genera una introspección y una relajación dirigida, la cual se busca una conciencia corporal , se continua con la fase de calentamiento articular dirigido por la fisioterapeuta, luego por medio de la música se establece un entorno enfático en el cual las personas mayores reconocen la música en su ser, se sigue con la fase aeróbica con actividades rítmicas y música tradicional Colombiana, por medio de la expresión corporal y actividad física, se espera que aumente la respiración y la frecuencia cardiaca, teniendo en cuenta el tipo de población y realizando los ejercicios a tolerancia de las personas mayores, se trabajan también ejercicios de resistencia orgánica, fuerza y resistencia muscular , coordinación, equilibrio y ritmo. Se realizan ejercicios de movilidad articular en tren superior, se finaliza la sesión con estiramientos pasivos de forma gradual y ejercicios de respiración.

Terminada esta fase y se entrega a cada participante, una imagen a color de un alimento, para que ellos lo identifiquen, mostrando los beneficios que puede tener ese alimento en la salud, se genera una socialización, donde se incentiva a la participación de todos los asistentes. Para el cierre se realiza la puesta en común por parte del grupo sobre lo realizado, se permite canalizar las evidencias de las personas mayores, compartirlas y ofrecer: opiniones y sugerencias para

un posterior trabajo.

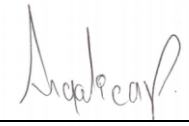
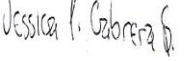
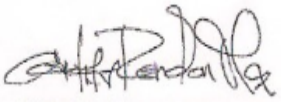
Protocolo para la prevención de COVID-19

Para la ejecución de esta actividad, se realizó correspondiente desinfección del material lúdico antes y después de su uso con hipoclorito a cargo de servicios generales, luego de la participación de las personas mayores se realizó lavado de manos con el apoyo de enfermería.

Compromisos: No aplica

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angélica Poblador Lizarazo	Fisioterapeuta	Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra	
Jessica Cabrera	Coordinadora	Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra	
Carolina Rendón	Enfermera	Sub red sur	

Anexos: Registro fotográfico y planilla de asistencia

Elaboró: Angélica Poblador Lizarazo.

Fisioterapeuta – T.P: 1032388478.

REGISTRO FOTOGRÁFICO:









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código FOR-GD-023 Versión 0 Fecha Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página 1 de 4

Tema: Sesión artistica para el fomento de la actividad fisica y la alimentación saludable Sub red sur

Lugar: Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra

Fecha y hora: 08/07/2022 14 00 pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	AGUILAR JOSE JOAQUIN	2.242.306	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
2	AGUILERA CHITIVA PEDRO	254.757	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
3	AMADO QUINTERO ANDRES	2.849.072	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	
4	BERENICE GUERRERO	20548677	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
5	MARIA LUIZA GUZMAN RIOS	41345700	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
6	BORBON GOMEZ LIGIA	20.367.214	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
7	AURA BERTILDA JIMENEZ MALAGON	24052213	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
8	TIRSO DIONISIO LANCHEROS	4157097	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	
9	HERNANDO MOLANO CAMARGO	19402945	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
10	ENRIQUE MOLINA DELGADO	79806871	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
11	MARIA NOHELIA RESTREPO	36620098	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
12	CARVAJAL CORREA LEONEL	4.700.265	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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

13	JOSE CERBELEON LOPEZ	2857133	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
14	CHACON BELTRAN LILIO MARIA	79.183.810	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
15	CHAPARRO LUIS FRANCISCO	17.117.528	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
16	BERTA ALICIA MARIN PINEDA	21208608	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
17	CARMEN MARTIN	23603570	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	
18	CORTES BONILLA JORGE	14.265.933	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
19	ANA MELO MELO	23603570	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
20	JUAN ANGEL MIRQUE RUIZ	17005481	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
21	DE LA TORRE RODRIGUEZ GERMAN ALONSO	1.026.583.743	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
22	JORGE EDUARDO MURILLO SEGURA	240444	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
23	ELOISA MONCADA MONTENEGRO	20757033	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
24	ESPINOSA JOSE ALFREDO	19.256.469	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
25	MARIA AMINTA PULECIO	41409847	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
26	FALLA VARON EDILBERTO	2.373.100	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
27	FARFAN FARFAN LEONILDE	20.490.834	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.

28	GLORIA INES QUITIAN	28194492	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
29	FUENTES GOMEZ PABLO	4.311.194	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
30	GALINDO VARGAS MERCEDES	51.585.104	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
31	LUIS NESTOR REYES	13952862	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
32	GARCIA CASALLAS MARIO	17.137.073	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
33	GERMAN RAMOS VALERO	17104023	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
34	GABRIEL VARELA CESPEDES	19338122	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	
35	GUILLERMO DE JESUS REBOLLEDO RAMIEZ	19409983	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
36	BARTOLOME TORRES RIASCOS	34415023	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
37	ALIRIO TORRES ROJAS	19070846	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	
38	MARIA ESTHER SARMIENTO	20065324	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
39	ANGELICA VELASQUEZ ALVAREZ	52501105	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
40	MELCHOR VERGARA SINISTERRA	12796338	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
41	GUTIERREZ SIABATTO SEGUNDO JOSE DEL CARMEN	19.059.959	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	
42	JOSE ANTONIO SANCHEZ SACRISTAN	19405161	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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

43	HIGUERA GARCIA CLARA	52.763.142	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
44	ELSA FUENTES	41437193	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
45	JIMENEZ CORTES MARIA AGUEDITA	20.203.171	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
46	JIMENEZ GONZALEZ CARLOS JULIO	79.040.092	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA
47	JIMENEZ JOSE DE LOS SANTOS	5.761.915	Hogar Casa Nostra	Residente	hogarcnostra @hotmail.com	2301052	NO FIRMA

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.