ACTA N° 010

FECHA: Bogotá 17 de enero 2024

HORA: 14:00 – 15:00

LUGAR: Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra

TEMA: Vacunación-Hábitos de vida saludable y ejercicios respiratorios

ASISTENTES:

Alejandra Celis y Magdy Zambrano profesionales de la subred integrada de servicios de salud sur E.S.E. Myriam Yaneth Fuentes Hernández (fisioterapeuta) Adriana del Pilar Amortegui (coordinadora responsable de la unidad operativa).

ORDEN DEL DÍA:

1.Saludo

2. Presentación de los profesionales

3. Educación en vacunación y hábitos de vida saludable

4. Ejercicios respiratorios

5. Cierre

DESARROLLO:

OBJETIVO: Educación en vacunación - hábitos de vida saludables y ejercicios respiratorios a los adultos mayores del Hogar Casa Nostra.

INTRODUCCION:

VACUNACION

INFLUENZA: La finalidad principal de la vacunación contra la influenza estacional es evitar los casos graves de gripe y sus complicaciones.

La infección por el virus de la influenza (A y B), es de fácil adquisición y diseminación, se calcula que el 10% de la población mundial la adquiere anualmente, con una mortalidad considerable en mayores de 60 años, el virus tiene la propiedad de mutar sus antígenos constantemente, lo cual obliga a realizar una vacunación anual de acuerdo a las mutaciones virales. La vacuna contra la influenza varía en relación a la época estacional, dado que el virus cambia rápidamente sus características antigénicas. Para ser efectiva, la vacuna necesita estimular el sistema inmunitario contra las principales cepas de virus circulantes.
La vacuna contiene tres cepas, con la composición modificada cada año con el fin de proteger contra aquellas cepas prevalentes, tanto en el hemisferio norte como en el hemisferio sur, en donde la circulación de cepas de la influenza es diferente y ocurre en diferentes meses del año (noviembre a abril en el norte y junio a septiembre en el sur). Por lo tanto, la vacuna obtenida en uno de los hemisferios puede ofrecer protección parcial contra las cepas circulantes en el otro hemisferio. En Colombia se utiliza la vacuna que recomienda la OMS para el hemisferio norte o sur dependiendo de las cepas circulantes. La inmunogenicidad de la vacuna se encuentra entre 70 % y 80 %, la cual dura menos de un año.

NEUMOCOCO **:** El neumococo es un Diplococo Gram positivo lanceolado que posee una capsula polisacárido externo a la pared. De acuerdo con las diferencias antigénicas capsulares, se han identificado más de 90 serotipos, de los cuales un número limitado es causante de enfermedad neumocócica invasora. La identificación de serotipos ha variado según región geográfica, edad y periodo de estudio; 6 a 11 de los serotipos más comunes causan aproximadamente 70% de todas las infecciones invasoras en niños en el mundo.

COVID*:* Colombia aseguró para sus ciudadanos las dosis de vacuna para el covid-19 necesarias a través de mecanismos bilaterales y multilaterales, con los cuales se tiene planeado vacunar a la población en 2 fases y 5 etapas, teniendo como priorización los grupos de riesgo y así progresivamente alcanzar 35 millones de colombianos vacunados.
Para este propósito, en el Plan Nacional de Vacunación contra el COVID-19, el Gobierno Nacional definió siete principios:



HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Llevar una vida saludable implica vivir en armonía, es decir, mantener la mejor calidad de vida que podamos conseguir. Para ello es importante prestar atención a varios aspectos:

- Comer bien, de manera equilibrada
- Hacer ejercicio de manera habitual
- Mantener un peso saludable (consultando el IMC y al médico)
- Evitar el consumo excesivo de sustancias como el alcohol
- Evitar fumar
- Acudir de manera regular al médico
- Cuidar los dientes

- Mantener una saludable presión arterial
- Cuidar nuestra salud emocional
- Seguir las normas de seguridad
- Dormir bien (los adultos deben dormir alrededor de 8 horas por día y los niños entre 10 y 12 horas dependiendo su edad)

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Se realizan ejercicios respiratorios para controlar la respiración y educar el patrón respiratorio de los adultos mayores, se continua con movilizaciones articulares activas de cada segmento del cuerpo iniciando desde proximal a distal 10 repeticiones 2 series de cada una. Todos los ejercicios se realizan en posición sedente ya que todos se encuentran en sillas de ruedas.

Ejercicio 1. Respiración labios fruncidos, Se les indica que se debe tomar aire por la nariz lento y profundo y exhalar o botar el aire despacio por la boca con los labios fruncidos (como si se estuviera apagando una vela). De igual mare se puede realizar levantando los brazos a medida que se inhala y bajarlos a medida que se exhala lentamente.





Compromisos: No aplica

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Myriam Yaneth Fuentes Hernández	Fisioterapeuta	Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra	
Adriana del Pilar Amortegui	Coordinadora	Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra	

Anexos: Registro fotográfico y planilla de asistencia

Elaboró: Myriam Yaneth Fuentes Hernández

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO:







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 2 de 2

1. Vacunacion habitos de vida saludable y Ejercicios respiratorios | 2. Lugar: Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | 3. Fecha y hora: 17 de Enero de 2024 / 14:00 Hrs - 15:00 Hrs

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
21	LEONILDE FARFAN FARFAN	20490834	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	Leonildafarfan
22	JOSE DE LOS SANTOS JIMENEZ	5761915	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
23	LIGIA SUSANA BORBON GOM	20367214	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
24	LILIO MARIA CHACON BELTRAN	79183810	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
25	CARMEN MARTIN	51649307	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
26	BARTOLOME TORRES RIASCOS	34415023	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
27	SEGUNDO JOSE DEL CARMEN GUTIERREZ SIBATTO	19059959	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
28	LEONEL CARVAJAL CORREA	4700265	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
29	MARTINIANA SOTO TORRES	53905456	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
30	ANA GLADYS LEON BUSTOS	53905869	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
31	BERENICE GUERRERO	20548677	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
32	MARIO TRUJILLO RUBIO	17084758	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3103253203	No firma
33	ZAMBRANO MARIA LEONILDE	20037735	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3103253203	No firma
34	FRANCIA HELENA VILLAMARIN	20117077	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3103253203	No firma
35	ALIRIO TORRES ROJAS	17070846	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3103253203	Alirio Torres
36	ANGELICA GONZALEZ MORENO	31199211	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3103253203	Angélica
38	MARIA INES SALGUERO	28777821	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3103253203	[illegible]
39	MARIA ESTHER SARMIENTO	20065324	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3103253203	No firma
40	STELLA AMADO GARCIA	20075624	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3103253203	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.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo 12023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 2

1. Tema: Vacunacion habitos de vida saludable y Ejercicios respiratorios 2. Lugar: Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra 3. Fecha y hora: 17 de Enero de 2024 / 14:00 - 15:00 HRS

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	JOSE HECTOR OBANDO OCAMPO	17162563	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
2	FERNANDO ARIAS POLIFRONI	17013253	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	[illegible]
3	ANA BEATRIZ PINZON	41420035	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No Firma
4	LIBARDO ORTEGON GUTIERREZ	19196402	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	[illegible]
5	PABLO ENRIQUE RODRIGUEZ	19219875	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
6	MARIA LUISA GUZMAN RIOS	41345700	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
7	JOSE TOBIAS BARBOSA CASTRO	3022163	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
8	ZOILA BUITRAGO	41422828	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
9	MIGUEL GARCIA	356224	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
10	JORGE ARTURO CEPEDA	80381597	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
11	ENRIQUE MOLINA DELGADO	79806871	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
12	JUAN ANGEL MIRQUE RUIZ	17005481	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
13	JORGE TULIO CORTES BONILLA	14265933	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
14	JOSE ANTONIO SANCHEZ SACRISTAN	19405161	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
15	JOSE JOAQUIN AGUILAR	2242306	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
16	GERMAN ALONSO DE LA TORRE RODRIGUEZ	1026583743	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
17	GUILLERMO DE JESUS REBOLLEDO RAMIREZ	19409983	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
18	MELCHOR VERGARA SINISTERRA	12796338	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
19	JOSE CERBELEON LOPEZ ROBERTO	2857133	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	No firma
20	MARIO GARCIA CASALLAS	17137073	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	PERSONA MAYOR	NO APLICA	CNOSTRA@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO	3106253203	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.

Powered by CamScanner