1. Introducción

El ser humano experimenta el mundo a través de los sentidos, y esta interacción sensorial no solo enriquece nuestra experiencia diaria, sino que también puede tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar. En particular, las actividades sensoriales, que involucran la estimulación de los sentidos como la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído, pueden desempeñar un papel crucial en el fomento de un estado nutricional óptimo. Desde la selección de alimentos hasta la forma en que los percibimos y consumimos, nuestras experiencias sensoriales influyen en nuestras elecciones alimentarias, la satisfacción con las comidas y, en última instancia, en nuestra salud nutricional.

2. Objetivos

2.1 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 autonomía, el autocuidado y la independencia.

2.2 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

3. 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.

[1] Ibid.

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.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

El envejecimiento de la población es una tendencia global que está generando importantes desafíos para la salud pública. En este contexto, la actividad física se ha destacado como un factor crucial para promover un envejecimiento saludable en personas mayores de 60 años. A continuación, se presenta un marco teórico que enuncia la importancia de la actividad física y su impacto sobre el estado nutricional y la salud mental en este grupo demográfico:

Importancia de la actividad física en personas mayores:

La actividad física en la tercera edad es fundamental para mantener la funcionalidad y la independencia. A través del ejercicio regular, se pueden mejorar la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y el equilibrio, aspectos que son clave para prevenir caídas y lesiones.

La actividad física también contribuye a controlar el peso corporal y prevenir la obesidad, un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Impacto de la actividad física en el estado nutricional:

La práctica regular de ejercicio puede mejorar el apetito y la capacidad de absorción de nutrientes, lo que contribuye a mantener un estado nutricional adecuado en personas mayores.

Además, la actividad física promueve la síntesis de masa muscular y ósea, lo que es crucial para prevenir la sarcopenia y la osteoporosis, condiciones comunes en la vejez que pueden afectar negativamente la salud nutricional y la calidad de vida.

Relación entre actividad física y salud mental:

[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/

Existe una estrecha relación entre la actividad física y la salud mental en personas mayores. El ejercicio regular ha demostrado ser efectivo en la prevención y el tratamiento de trastornos como la depresión y la ansiedad.

La actividad física libera endorfinas y neurotransmisores como la serotonina, que están asociados con una mejora del estado de ánimo y la reducción del estrés. Además, promueve el bienestar psicológico al aumentar la autoestima y la sensación de autonomía.

Mecanismos fisiológicos implicados:

A nivel fisiológico, la actividad física estimula la liberación de factores de crecimiento y proteínas neurotróficas, que tienen efectos beneficiosos en la plasticidad cerebral y la función cognitiva en personas mayores.

La mejora en la circulación sanguínea y el flujo de oxígeno hacia el cerebro también contribuyen a mantener la salud cognitiva y prevenir el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento.

En conclusión, la actividad física juega un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar en personas mayores de 60 años. Su impacto positivo en el estado nutricional y la salud mental resalta la importancia de fomentar un estilo de vida activo y saludable en esta etapa de la vida, lo que puede mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades crónicas y discapacidad.

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

Se realiza invitación a la actividad a las personas mayores quienes deseen participar de las diferentes actividades.

4.2.2 Tiempo.
La sesión tendrá una duración de 1 hora.

No.	Tiempo	Descripción
0	5 minutos	Saludo e introducción al taller.
1	5 minutos	Dinámica rompe hielo con la población
2	25 minutos	Actividad física con la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado
3	20 minutos	Intervención de profesionales
4	5 minutos	Cierre
TOTAL	1 hora	

4.2.3 Desarrollo del Taller.
Introducción al taller (05 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.

Dinámica Rompehielos (5 minutos)

Se realiza presentación de profesionales a cargo, se hace entrega de bandas elásticas para el desarrollo de la actividad.

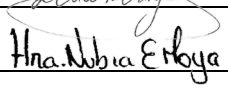
Actividad física: (25 minutos)

Bajo la guía y supervisión de la profesional en fisioterapia, las personas mayores de la comunidad de cuidado realizan ejercicios físicos dirigidos, haciendo uso de elementos como balones y bandas elásticas, 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 profesionales. (20 minutos)
Se realizó la ubicación de las personas mayores que participaron de la actividad en el auditorio de la unidad, en donde se procede a realizar diferentes estímulos sensoriales, y se busca estimular sentidos de olfato, gusto y tacto.

Tema No. 6: Cierre (5 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	10/02/2024	Luisa Camila Vargas Sánchez	Nutricionista	
Aprobó	10/02/2024	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 I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 10/02/2024	POBLACION OBJETO: Personas Mayores	SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado
TEMA: Importancia de la actividad física sobre el estado nutricional y la salud mental	No. PERSONAS CAPACITADAS:	TOTAL HORAS: 01:00
PROFESIONAL RESPONSABLE: Luisa Camila Vargas Sánchez, Karen Vargas, María Fernanda Villamizar	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista, fisioterapeuta, psicologa- 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. Sasaima Cundinamarca	cc	20148841	ANA	DELIA	BAQUERO	LEAL	89	X		No firmo
2	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	81716042	CARLOS		RUEDA		92		X	No Firma
3	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	8456996	JOSE	BENJAMIN	USMA	MONTOYA	77		X	
4	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	24115555	MARIA	DE JESUS	GÓMEZ		82	X		No Firma
5	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	19199384	EDUARDO	SANTOS	PINILLA	SOTELO	71		X	
6	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	39788153	EUSEBIA		RUIZ		92	X		No Firma
7	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	17193146	LUIS	ALFONSO	FORERO	PEÑA	77		X	No Firma
8	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41773024	MARIA	ELVIRA	ARDILA		72	X		No Firma
9	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	52440510	CECILIA		PAEZ	HURTADO	78	X		
10	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	20799780	EVA	TULIA	RODRIGUEZ		103	X		No firma
11	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	1106349	LUIS	JESUS	MORA	LOPEZ	89		X	
12	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41552177	HILDA	MARIA	RANGEL		79	X		No firmo
13	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	20305149	EDELMIRA		CRIOLLO	DE SUAREZ	96	X		
14	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	2259006	RIGOBERTO		BELTRAN	TORRES	84		X	No Firmo
15	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	24457997	BLANCA	CECILIA	CARVAJAL		86	X		No firmo
16	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	24028953	NAZARETH		CARREÑO	DE MARTINEZ	89	X		
17	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	51731139	ARACELY		SOTO	ARISTIZABAL	71	X		
18	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41431066	ROSA	ELENA	JOVEL	HURTADO	75	X		No Firma
19	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41301354	CECILIA		PINZÓN		87	X		
20	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41326815	MARIA	ILBERTA	CUELLAR	CASTRO	92	X		No Firma
21	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41328681	GLORIA	MARINELY	HINCAPIE	BUSTOS	79	X		No Firma
22	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	16613107	WILSON		QUINTERO	ROMERO	70		X	
23	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41513833	BLANCA	NELLY	HERNANDEZ	FARFAN	75	X		
24	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	28193262	ANA	INÉS	OSMA		88	X		No Firma
25	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	28193262	ANA	INÉS	OSMA		88	X		No firmo
26	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	149682	HERACLITO		NEMOCÓN	MATALLANA	98		X	
27	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41758922	ISOLINA		ESPARZA	PEÑA	69	X		
28	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	19054836	JOSÉ	IGNACIO	INFANTE		77		X	
29	Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca	cc	41535154	CARMEN	LILIA	CALDERÓN	DE CARABALLO	73	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"