

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA ACTIVIDAD IEC HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 5

1. Introducción

En el panorama global de la salud, la obesidad ha emergido como uno de los desafíos más significativos de nuestro tiempo. Con el objetivo de concienciar sobre esta creciente crisis de salud pública, cada 4 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Lucha contra la Obesidad. Esta fecha sirve como un recordatorio crucial de la importancia de abordar esta enfermedad multifacética que afecta a millones de personas en todo el mundo. La obesidad no solo representa un desafío estético, sino que también es un factor determinante en el desarrollo de una variedad de enfermedades crónicas y graves. Desde enfermedades cardiovasculares hasta la diabetes tipo 2, pasando por trastornos respiratorios como la apnea del sueño, la obesidad ejerce una influencia significativa en la salud y el bienestar de quienes la padecen. Además, se ha establecido una sólida relación entre la obesidad y el aumento del riesgo de cáncer, así como de trastornos musculoesqueléticos, como la osteoartritis. Estas complicaciones de salud pueden tener un impacto devastador en la calidad de vida de los individuos y representan una carga considerable para los sistemas de atención médica en todo el mundo.

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

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA ACTIVIDAD IEC HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA</p>	<p>Versión: 1</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 2 de 5</p>

Calidad de vida¹: bienestar óptimo entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.

Comportamiento sedentario²: 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.

Salud³: estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

La obesidad es una enfermedad crónica compleja y multifactorial que resulta de la interacción de factores genéticos, metabólicos, ambientales y comportamentales. Para comprender mejor este fenómeno y sus implicaciones, es fundamental explorar diversos aspectos teóricos relacionados con la obesidad y su manejo. A continuación, se presentan algunas perspectivas relevantes:

Factores de riesgo y determinantes sociales de la obesidad: Existe una amplia gama de factores que contribuyen al desarrollo de la obesidad, incluidos aspectos genéticos, la dieta, la actividad física, el entorno social y económico, entre otros. La teoría de los determinantes sociales de la salud destaca la influencia de factores como el nivel socioeconómico, la educación, el acceso a alimentos saludables y la disponibilidad de espacios para la actividad física en la prevalencia de la obesidad.

Fisiopatología de la obesidad: Desde una perspectiva fisiológica, la obesidad se caracteriza por un desequilibrio energético, donde la ingesta de calorías supera el gasto energético. La teoría del balance energético proporciona un marco conceptual para comprender cómo los cambios en la ingesta de alimentos, el gasto energético y la regulación hormonal pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento de la obesidad.

Efectos de la obesidad en la salud: La obesidad está estrechamente asociada con una variedad de enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemia, enfermedades respiratorias y ciertos tipos de cáncer. La teoría del riesgo metabólico postula que la obesidad abdominal, en particular,

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/>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA ACTIVIDAD IEC HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 5

aumenta el riesgo de desarrollar estas enfermedades metabólicas y cardiovasculares debido a la acumulación de grasa visceral.

Tratamiento y prevención de la obesidad: En términos de intervención, varias teorías y enfoques han sido propuestos, que van desde cambios en el estilo de vida (dieta y ejercicio), terapias conductuales y farmacológicas, hasta intervenciones quirúrgicas como la cirugía bariátrica. La teoría del cambio de comportamiento ofrece una comprensión de los factores psicosociales y motivacionales que influyen en la adopción y mantenimiento de conductas saludables para el manejo de la obesidad.

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)

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA ACTIVIDAD IEC HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA</p>	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 5

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 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.

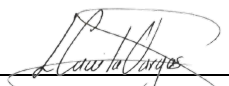
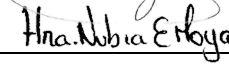
Intervención de profesionales. (20 minutos)

Posteriormente, se realizó una personificación haciendo uso de un disfraz elaborado por el equipo profesional de la comunidad de cuidado, el cual buscó que las personas mayores identificaran las limitaciones a las que se enfrenta una persona con exceso de peso, y las complicaciones a nivel de salud que se enfrenta.

Adicionalmente, se realizó la ruleta de los alimentos, en la que las personas mayores debían lanzar la pelota e identificar cuales alimentos consumidos en exceso podían generar aumento de peso, y por ende desarrollo de algunas enfermedades.

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	11/03/2024	Luisa Camila Vargas Sánchez	Nutricionista	
Aprobó	11/03/2024	Hna. Nubia Moya	Coordinadora	

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA ACTIVIDAD IEC HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA</p>	<p>Versión: 1</p> <hr/> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <hr/> <p>Página: 5 de 5</p>
--	---	---

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 12019038990 - 09/09/2019 Página: 1 de 1		
FECHA : 11/03/2024			POBLACION OBJETO: Personas Mayores			SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado					
TEMA: Día mundial de la lucha contra la obesidad						No. PERSONAS CAPACITADAS:		TOTAL HORAS: 01:00			
PROFESIONAL RESPONSABLE: Luisa Camila Vargas Sánchez, Karen Vargas, María Fernanda Villamizar						PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista, fisioterapeuta, psicóloga- 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 firma
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	No firma
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	No firma
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		No firma
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	No firma
12	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	41552177	HILDA	MARIA	RANGEL		79	X		No firma
13	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	20305149	EDELMIRA		CRIOLLO	DE SUAREZ	96	X		No firma
14	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	2259006	RIGOBERTO		BELTRAN	TORRES	84		X	No firma
15	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	24457997	BLANCA	CECILIA	CARVAJAL		86	X		No firma
16	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	24028953	NAZARETH		CARREÑO	DE MARTINEZ	89	X		No firma
17	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	51731139	ARACELY		SOTO	ARISTIZABAL	71	X		No firma
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		No firma
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	No firma
23	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	41513833	BLANCA	NELLY	HERNANDEZ	FARFAN	75	X		No firma
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 firma
26	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	149682	HERACLITO		NEMOCÓN	MATALLANA	98		X	No firma
27	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	41758922	ISOLINA		ESPARZA	PEÑA	69	X		No firma
28	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	19054836	JOSÉ	IGNACIO	INFANTE		77		X	No firma
29	Fuera de Bogotá, Sasaima Cundinamarca	CC	41535154	CARMEN	LILIA	CALDERÓN	DE CARABALLO	73	X		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 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"