Lugar	Centro Transitorio Samper Mendoza
Fecha	21/01/2026 01:00 pm – 02:00 pm
Tema	Enfoque de envejecimiento saludable
Desarrollo	El día 21 de enero de 2026 se realiza la actividad “Capacitación enfoque de envejecimiento saludable”, la cual se realiza en articulación con la secretaria Distrital de Salud, profesionales del BPM, persona mayor, quienes nos realizan capacitación al talento humano sobre el enfoque de envejecimiento saludable. La subred explica el objetivo de este enfoque el cual es: El envejecimiento saludable es el proceso de promover y mantener las capacidades funcionales que permiten el bienestar en la vejez. No se centra únicamente en la ausencia de enfermedad, sino en la interacción entre salud física, cognitiva, emocional y el entorno. Refiere que hay que tener unos aspectos claves en el envejecimiento saludable: - Se construye durante toda la vida. - No se trata de vivir más años, sino de vivir mejor. Sensibiliza al talento humano frente a lo que el equipo interdisciplinario puede realizar por las personas mayores, con el fin de tener una vejez saludable. - Una persona puede tener limitaciones, pero un entorno adecuado y actividades significativas mantienen su funcionalidad. - La intervención profesional puede modificar riesgos y fortalecer factores protectores, el entorno social y físico es tan importante como la salud. Hace énfasis en explicar que es el envejecimiento por la enfermedad (patológico), y el envejecimiento normal: • Reducción progresiva de la reserva funcional. • Lentitud motora. • Cambios en memoria reciente que no afectan actividades diarias. • Cambios sensoriales esperables. Envejecimiento patológico: • Deterioros que afectan el funcionamiento. • Causados por enfermedades crónicas, factores ambientales, inactividad, aislamiento. Informa que no todo cambio en la vejez es deterioro; hay que identificar cuáles requieren intervención para evita diagnósticos erróneos. **Pilares del Envejecimiento Saludable** 1. Salud Física 2. Salud Cognitiva 3. Salud Emocional 4. Conexión y Participación Social

5. Propósito de Vida y Autonomía Estos pilares sostienen la capacidad funcional y el bienestar integral.

Salud Física – Componentes y Cambios Comunes Cambios físicos

Normales:

- Sarcopenia (pérdida de masa muscular)
- Menor flexibilidad y equilibrio
- Disminución en densidad ósea
- Cambios cardiovasculares y respiratorios

Factores que afectan:

- Inactividad física

Todos estos factores, si no se previenen se pueden convertir en enfermedades crónicas mal manejadas, nutrición deficiente y Polifarmacia.

Salud Física – Intervenciones Basadas en Evidencia

- Actividad física adaptada: fuerza, equilibrio, estiramiento, caminatas seguras.
- Revisión de medicamentos (con equipo médico).
- Educación en hidratación, nutrición y sueño.
- Entrenamiento funcional: levantarse de la cama, subir escaleras, transferencias.
- Prevención de caídas: iluminación, barras, calzado, orden ambiental.

Mensaje clave que nos brinda al talento humano: “Moverse es medicina.”

Salud Cognitiva – Conceptos Clave

- Reserva Cognitiva: Capacidad del cerebro para tolerar cambios o lesiones sin perder función.
- Se fortalece con educación, lectura, actividades mentales. Cambios normales:
- Olvido benigno: recordar más lento, necesitar pistas.
- Atención dividida disminuida. Cambios patológicos:
- Afectan actividades diarias.
- Desorientación, pérdida de objetos, repetición constante.
- Impacto del entorno: Un ambiente estructurado facilita orientación y autonomía.

Salud Cognitiva – Intervenciones Prácticas

- Actividades breves (10–15 min) de memoria, lenguaje, cálculo, orientación.
- Uso de material significativo (historia de vida).
- Rutinas estables para disminuir confusión.
- Señalización de espacios y objetos.
- Conversaciones guiadas y lectura compartida.

Finalizando la sesión nos informan que las actividades de envejecimiento saludable son fundamentales para las personas mayores, ya que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional, fortalecen la autonomía y la autoestima, previenen el aislamiento social y promueven la participación activa en la comunidad, permitiendo mantener una mejor calidad de vida, relaciones sociales significativas y un envejecimiento digno, activo y saludable.

Registro Fotográfico:







Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver listado de asistencia FOR-GD-023 Formato planilla de asistencia.	N/A	N/A

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	No aplica.		
Elaboró	Paola Andrea Forero – Trabajadora Social.		

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo 20240189B3 - 12/07/2024
Página 1 de 1

1. Tema: Capacitación Enfoque del envejecimiento Saludable. 2. Lugar o Localidad o Sede: Los Martires. 3. Fecha y hora: 21-01-2026 01:00 pm - 02:00 pm.
4. Nombre responsable: Paola Forero - Trabajadora Social. 5. Dependencia responsable: CCT Samper Mendoza.

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad 8.1 Tipo	8.2 Numero	9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
1	Daniela Trujillo	CC	1015278893	CCT Samper Mendoza	psicologa	Cont	— / —	3123798811	
2	Veronica Salazar	CC	7037974072	CCT Samper Mendoza	S. Generales	contratista	— / —	3212636621	Veronica Salazar
3	Liz Adriana Ruiz G	CC	1032499170	CCT Samper Mendoza	Nutricionista	Contratista	— / —	3199190669	
4	Oscar Sierra M	CC	80230991S	CCT Samper Mendoza	Mantenimiento	Contratista	— // —	3222396893	
5	Jesus Tal.	CC	1014242475	CCT Samper	Enfermera	Contratista	—	3112384724	
6	Leidy Lopez	CC	1033726044	CCT S mendoza	S. Generales	Contratista	— o —	3202755506	Leidy R.
7	Sandra Villota	C.C	28731835	CCT Samper Mendoza	S Generales	Contratista	— o —	3142797022	
8	Danny Luz Ricardo	CC	1014087803	CCT Samper Mendoza	S. Generales	contratista	— o —	3214062020	Danny LR2
9	Janeth Moreno	CC	51821481	CC Samper Mendoza	Aux cocina	Contratista	—	314 2091143	
10	Johanna Beltran		52740185	Samper mendoza	Aux alimentos	contratista	— o —	3134983343	
11	Claudia C. Noguera C	CC	52462976	Samper Mendoza	Ax Cocina	Contratista	—	3228184088	Claudia Noguera
12	Diana Robles	CC	1001315624	Samper Mendoza	Psicologia	contratista	— o —	3156926000	Diana V Robles M.
13	Paola Andrea Forero	CC	1013650275	CCT Samper Mendoza	Trabajadora Social	Contratista	trabajadorasamper@gmail.com	3005712883	Paola A Forero
14	Luz Myriam Poveda	CC	52061283	CCT Samper Mendoza	Aux Enfermeria	Contratista	luzmiriampoveda@gmail	3208258673	Luz Myriam P
15	Liliana Lopez	CC	52.718235	CCT Samper Mendoza	Facilitadora	contratista	/	3125710424	
16	Monica Ojeda	CC	1072446653	CCT Samper Mendoza	Aux Enfermeria	Contratista	— o —	3168463424	
17	Fernando Ortiz	CC	1033764787	CCT Samper Mendoza	Ed. Fisico	Contratista	mamoortiz@gmail.	3146047663	
18	Ivon A Campos	CC	52727599	CCT Samper Mendoza	Coordinadora	Contratista	ivanpaz.ondarcha	3222478154	
19	Dalia Calamaca	CC	52023360	CC transitorio Samper Mendoza	Terapia Ocupacional	Contratista	dalacalamarca@gmail.com	3194626357	Dalia Calamaca
20	Andres Stiven Ardila	CC	1023917413	Subdecentic Oriente	Psicologa	contratista	— o —	3045349130	

Tratamiento de datos personales: La información que usted suministre en el presente formato será incorporada en la Base de Datos de [illegible] SDIS, de la responsable del tratamiento de datos personales recolectados y podrá ser usada, transferida o transmitida a terceros para las finalidades descritas en la Política de tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad. Entiendo que el suministro de mis datos personales es [illegible] y que puedo ejercer mis derechos de acceso, corrección, actualización y supresión de mis datos personales, así como revocar esta autorización, en los términos establecidos en la Política de tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad. Entiendo que el suministro de mis datos personales es [illegible] y que puedo ejercer mis derechos de acceso, corrección, actualización y supresión de mis datos personales, así como revocar esta autorización, en los términos establecidos en la Política de tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad.

Nota aclaratoria: Esta información será reportada a la Mesa Sectorial de Talento Humano - Subcomité de Capacitación, Inducción y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner