

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 2

Lugar	CENTRO CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Fecha	18/02/2026 – 01:30 PM a 02:00 PM
Tema	Articulación subred sur occidente ambiental (radiación solar y ultra violeta)
Desarrollo	<p>Desde el perfil profesional de Ingeniera Ambiental, se llevó a cabo una sesión educativa en el CCT Cundinamarca, titulada “Radiación Solar Ultravioleta: Aprendiendo sobre la radiación”, con el propósito de socializar información preventiva, promover prácticas de autocuidado y fortalecer los conocimientos de las personas participantes en relación con los efectos de la radiación ultravioleta (UV) en la salud humana y el ambiente.</p> <p>Durante el desarrollo de la jornada se explicó que la radiación solar ultravioleta es una forma de energía proveniente del sol que no es visible al ojo humano, pero que está presente de manera constante en nuestra vida diaria, incluso en días nublados o con bajas temperaturas. Se abordó que su intensidad varía según factores como la hora del día, la altitud y las condiciones atmosféricas, siendo más fuerte entre las 10:00 a. m. y las 3:00 p. m., especialmente alrededor del mediodía, cuando los rayos solares inciden de forma más directa sobre la superficie terrestre.</p> <p>En la socialización se resaltaron los beneficios de una exposición moderada y controlada al sol, destacando su papel en la producción de vitamina D, nutriente esencial para la salud ósea, el fortalecimiento muscular y la adecuada absorción del calcio, aspectos fundamentales en la prevención de enfermedades como la osteoporosis en personas mayores. Asimismo, se mencionó que la luz solar contribuye a la regulación del ciclo sueño–vigilia y favorece el bienestar emocional, ayudando a mejorar el estado de ánimo y disminuir síntomas asociados al aislamiento o la tristeza. De igual manera, se explicaron los efectos negativos derivados de la exposición prolongada y sin protección, tales como la aparición de manchas en la piel, envejecimiento prematuro, quemaduras solares, lesiones cutáneas y aumento del riesgo de cáncer de piel. También se abordaron afectaciones oculares como irritación, conjuntivitis y cataratas, así como riesgos asociados a golpes de calor y deshidratación. Se enfatizó que las personas mayores presentan mayor vulnerabilidad frente a estos efectos debido a cambios fisiológicos propios del envejecimiento, como el adelgazamiento de la piel, la disminución de la elasticidad y la reducción de los mecanismos naturales de defensa y termorregulación.</p> <p>Durante la sesión se brindaron recomendaciones prácticas de autocuidado, promoviendo hábitos sencillos y efectivos como el uso de sombrero de ala ancha, gafas con filtro de protección UV, ropa de manga larga en telas livianas, búsqueda de espacios con sombra en horarios de mayor radiación, adecuada hidratación durante el día y aplicación de protector solar con factor de protección mayor a 30 cuando la exposición sea prolongada. También se sugirió reaplicar el protector cada dos horas y después de sudoración excesiva.</p> <p>Finalmente, se realizó un espacio de retroalimentación en el que los participantes</p>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 2 de 2

	<p>compartieron los aprendizajes adquiridos, resolvieron inquietudes y expresaron compromisos personales frente al autocuidado. La jornada culminó con un compartir, fortaleciendo la integración grupal y reafirmando que el sol es una fuente de vida y bienestar cuando se recibe de manera responsable, siendo la prevención una herramienta clave para proteger la salud y mejorar la calidad de vida.</p> <p>Anexos: FOR-GD-023 Formato listado de asistencia</p> <div> <div>  </div> <div>  </div> </div>		
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
	No se dejan compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No se propone nueva reunión		
Elaboró	Miguel Ángel Moreno Matamoros – Aux de enfermería		

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Página 1 de 1

1 Tema	Ataque con arma cortopunzante, ambiente Calle 6 de Julio, violento		
2 Lugar o Localidad o Sede	CCT Cundinamarca	3 Fecha y hora	18/02/2026 - 01:30pm y 02:40pm
4 Nombre responsable	primeros auxilios	5 Dependencia responsable	Cundinamarca

6 Item	7 Nombres y Apellidos	8 Documento de Identidad	9 Entidad / Dependencia	10 Rol / Cargo	11 Planta / Contratista	12 Correo electrónico	13 Teléfono y Ext. / Celular	14 Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número					
1	Alejandro Valencia	CC	14445224					* <i>[Firma]</i>
2	Marta Henrique	CC	31858380					* <i>[Firma]</i>
3	Zorila Gordon	CC	20549325					* <i>[Firma]</i>
4	Florez Reyes	CC	41344411					* <i>[Firma]</i>
5	Irene Beyraro	CC	30764077					* <i>[Firma]</i>
6	Marino Mora	CC	14977744					* <i>[Firma]</i>
7	Graciela Collaburos	CC	23213486					* <i>[Firma]</i>
8	Lilic Agudelo	CC	24377385					* <i>[Firma]</i>
9	Daniel Rey	CC	14195226					* <i>[Firma]</i>
10	Carlos Amayo	CC	14165305					* <i>[Firma]</i>
11	Mano Quintero	CC	41648403					* <i>[Firma]</i>
12	Alonso Sanchez	CC	10308222					* <i>[Firma]</i>
13	Carimen Castañeda	CC	51724451					* <i>[Firma]</i>
14	Jose Torrijos	CC	2313648					* <i>[Firma]</i>
15	Rosalia Paz	CC	41483814					* <i>[Firma]</i>
16	Miguel Angel Moreno	CC	103384602	Subred	Ingénieur	— 0 —	32253122	* <i>[Firma]</i>
17	KAREN RESTREPO	CC	1022385378	Subred	Ingénieur	— 0 —	3005468928	* <i>[Firma]</i>

Adicionalmente, el titular de los datos personales a los que se refiere el artículo 153 de la Ley 1254 de 2012, tiene la información a su disposición Central de Integración de Datos, la cual le permite acceder a los datos personales de los ciudadanos que han sido procesados por el Estado colombiano, y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. El titular de los datos personales a los que se refiere el artículo 153 de la Ley 1254 de 2012, puede ejercer los derechos de acceso, actualización, rectificación, cancelación y oposición de los datos personales que se encuentren en el registro, de conformidad con lo establecido en el artículo 15 de la Ley 1712 de 2014, a través de los canales de atención a la ciudadanía.