ACTA N° 498

FECHA: 13 de Enero de 2022

HORA: 7:00 am – 8: 00 am

LUGAR: Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra.

TEMA: Actividad Física e hipertensión arterial.

ASISTENTES: 8 Auxiliares de enfermería, Angélica Poblador Lizarazo fisioterapeuta (responsables de la actividad) y Jessica Cabrera (coordinadora responsable de la unidad operativa).

ORDEN DEL DÍA:

1. Alistamiento del lugar.
2. Desarrollo de la actividad
3. Despedida y agradecimiento

DESARROLLO:

OBJETIVO:

Dar a conocer al personal de enfermería la importancia de realizar actividad física en las personas mayores que presentan hipertensión arterial.

INTRODUCCION:

La práctica de actividad física con regularidad, trae múltiples beneficios en la salud, ya que controla la hipertensión arterial disminuyendo sus valores, y bajando la incidencia de accidentes cerebrovasculares, según la OMS la población conformada por las personas mayores de 65 años, deberían acumular 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o no menos de 75 minutos semanales.

Se inicia la actividad dando la bienvenida, manifestando agradecimiento por recibir la capacitación, se definen conceptos de actividad física e hipertensión arterial, luego se explica al personal de enfermería en que consisten las actividades propuestas por el área de fisioterapia y se enfatiza en la importancia de la práctica de actividad física en las personas mayores con hipertensión arterial ya que estas ayudan a crear hábitos saludables, favoreciendo el sistema cardiovascular, mejorando el gasto cardiaco, la resistencia vascular periférica y densidad capilar.

Estas actividades están encaminadas al acondicionamiento físico, por medio de ejercicio grupal, intervención individual y caminatas rehabilitadoras. También se da a conocer la forma en que se llevan a cabo estas actividades, explicando que tipo de ejercicios se realizan en cada una de ellas como: ejercicios de calentamiento articular, de respiración, ejercicios activos, asistidos con aros, balones, bastones y bandas elásticas, mantenimiento cardiopulmonar en bicicleta estática y caminadora, ejercicio aeróbico por medio de caminatas en rampas y zonas comunes de casa nostra. Teniendo en cuenta que la población es de modalidad severa y algunas personas presentan mayor deterioro y menos resistencia al ejercicio que otras, se les explica a los auxiliares que estas actividades se realizan 5 veces por semana, con una duración no mayor a 30 minutos y en algunos casos se realizan a tolerancia de la persona mayor. Se finaliza la capacitación resolviendo dudas y recibiendo sugerencias sobre temas a tratar en futuras capacitaciones.

PROTOCOLO PARA PREVENCION DE COVID 19

Para la ejecución de esta actividad se contó con el distanciamiento requerido por parte de la secretaria de salud de 1 metro de distancia entre un auxiliar de enfermería y talento humano al igual que el adecuado uso del tapabocas, al culminar la actividad se invita lavado de manos.

Tanto el profesional encargado de la actividad, los auxiliares de enfermería y talento humano contaron con los elementos de bioseguridad.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angélica Poblador Lizarazo	Fisioterapeuta	Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra	
Jessica Cabrera	Coordinadora	Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra	

Anexos: Registro Fotográfico y planilla de asistencia

Elaboró: Angélica Poblador Lizarazo Fisioterapeuta TP: 1032388478

REGISTRO FOTOGRÁFICO:



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema Hipertensión Arterial a Actividad Física Lugar Salón Multiple Fecha y hora: 13/01/2022 7:00 am - 8:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Lida Rocio Rubiano	79678611	Hogar Casa Nostra	Auxiar enfermeria	lidarubiano@gmail.com	3112244053	lida Rubiano
2	Stffany Perez	1073694992	Hogar Casa Nostra	Auxiar Enfermeria	olgaperez06@hotmail.com	3105852166	
3	Leidy Santamaria	1073693964	Hogar Casa Nostra	Auxiar Enfermera	leidy_1297@hotmail.com	3209349953	
4	Harlen Figueroa	31793363	Hogar Casa Nostra	Aux Enfermeria AUX	harlen1127@hotmail.com	3027074596	
5	Guillermo Angulo	1130642247	Casa nostra	enfermero	guillermodc19886.hotmail.com	3038401051	
6	Carlos Delgado	1087187320	Casa Nostra	Aux de Enfermeria	carlosdelgado1989@gmail.com	3203826588	
7	Jeimmy Rodriguez	1070966994	Casa Nostra	Aux enf.	jeimmy-12@hotmail.com.	3132061441	
8	Henry Mayorga	3186445	Hogar casa Nostra	Aux Enfermera	———	3123236462	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen caracter confidencial, razon 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