	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-XXX
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Versión:
		Fecha:
		Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa:	GRATITUD	5. Fecha de ejecución	
2. Componente:	ATENCION INTEGRAL		
3 Eje de Atención:	CUIDADO INTEGRAL	18 4 2022 al 18 4 2022	
3.1 Línea de Atención:	CUERPO Y MENTE	6. Profesional a cargo de la actividad	
4. Nombre de la actividad:	PREVENCIÓN DE LAS ANEMIAS	NUTRICIONISTA-JULIANA CASTRO	

7. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado habilidades cognitivas y fisicas mediante acciones interdisciplinarias a traves de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Reconocer la importancia del consumo de viceras como alimentos fuente de hierro.
2, Identificar los alimentos fuente de hierro y vitamina c.
3. Conocer los signos y sintomas de la anemia.

8. PLANEACION

Invitación a la actividad de promoción de estilos de vida saludable.
Saludo a las personas mayores.
Inicio de la actividad indagando conocimientos previos acerca de la anemia que tengan las personas mayores.
Contextualización acerca de que es la anemia, cuales son sus signos y sintomas, diagnostico y tratamiento.
Resolución de una sopa de letras en comunidad con el fin de indentificar en primera instancia los alimentos fuentes de hierro y posteriormente aquellos que son fuente de vitamina c.
Debate y ejemplo de los temas propuestos(Anemia, alimentos fuente de hierro y vitamina c)

9. DESARROLLO

Se da inicio a la actividad con un saludo a las personas mayores.
Para comenzar con la capacitación se indaga los conocimientos previos que puedan tener las personas mayores acerca del tema que se va a tratar, realizando preguntas como ¿Qué es la anemia ?, ¿cuáles son los síntomas de la anemia?, ¿alguna vez ha tenido anemia?
Posteriormente se explicó la definición de la anemia, con especial énfasis en la anemia producida por deficiencia de hierro o anemia ferropénica (Insuficiencia de glóbulos rojos saludables debido a la falta de hierro en el cuerpo).
De igual manera se realizó mención de los signos y síntomas que provoca la anemia:
-Aturdimiento ligero
-Fatiga
-Letargo
-Malestar o mareos.
-Caída del cabello
-Dificultad para respirar
-Dolor de cabeza
-Irritabilidad
-Uñas quebradizas.
Posteriormente se explicó el modo de diagnóstico de la misma, que se realiza por medio de prueba de laboratorio (Hemograma).
Con el fin de incentivar a que las personas mayores identifiquen los alimentos fuente de hierro y vitamina c, se realizó una sopa de letras en conjunto, por lo que los participantes trabajaron en grupo con el fin de darle solución. Inicialmente se enfocaron en encontrar aquellos alimentos fuente de hierro como lo son las visceras, cuando se encontraron estos alimentos se realizó una breve explicación acerca de consumir las preparaciones que las contienen y que son ofrecidas por el servicio y posteriormente identificaron los alimentos fuente de vitamina C como la guayaba. Posterior a encontrar los alimentos fuente de hierro y fuente de vitamina C se realiza la explicación de la importancia de consumir estos alimentos juntos, con el fin de facilitar la absorción del hierro.
Para terminar, se genera un pequeño debate acerca de los temas tratados en la sesión y se da cierre a la actividad.

Escaneado con CamScanner

10. EVALUACIÓN
Las personas mayores identificación a grandes rasgos que es la anemia y posibles causas de esta, al igual que los signos y síntomas provocados. De igual manera identificaron los alimentos fuente de hierro y vitamina c y la importancia de consumirlos juntos.

11. RECURSOS
Silllas Cartelera sopa de letras Tablero Marcadores

12. EVIDENCIAS
Adjunto registro fotografico

Juliana Castro 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	Disneyla Diaz 14. Nombre y firma del Coordinador

Jairo Alonso Jorge Osme Henry Hernandez 15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 18 abril 2022	**Nombre de la Actividad:** Prevención de las anemias	**Responsable:** Juliana Castro Benavides





