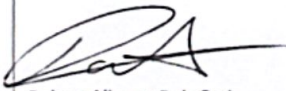


 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO SEGUIMIENTO INDIVIDUAL</p>	Código: FOR-PSS-224
		Versión: 2
		Fecha: Memo I2022018490 – 13/05/2022
		Página: 1 de 1

Nombre del servicio social: Cuidado Transitorio Día-Noche	
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy	
Estrategia:	Lote/Zona:
Nombre y apellidos: Luis francisco Guzman Monroy	
C.C: 19436534	Edad: 64 Teléfono: N/A
Fecha	Atención individual
20/03/2026	<p>Se realiza un seguimiento individual a la personas mayor Luis francisco Guzman ya que se evidencia desde el area de nutricion que la personas mayor esta en sobrepeso, desde el area de educacion se busca con este seguimiento Mejorar la condición física y el bienestar integral de la persona mayor con sobrepeso, mediante actividades físicas progresivas, seguras y adaptadas, que favorezcan la reducción de riesgo cardiovascular y la mejora de su calidad de vida.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Favorecer la pérdida de peso a través de la actividad física moderada y constante. -Aumentar la capacidad aeróbica y la movilidad articular. -Mejorar la fuerza muscular para las actividades de la vida diaria. -Promover hábitos de vida saludables (alimentación y autocuidado). <p>Plan de intervención</p> <p>Frecuencia: 2 veces por semana Duración por sesión: 25 – 35 minutos Fases:</p> <p>Calentamiento (10 min): movilidad articular, estiramientos suaves, caminata lenta.</p> <p>Parte central (30-40 min):</p> <p>Actividades aeróbicas de bajo impacto: caminata controlada, bicicleta estática, baile terapéutico.</p> <p>Ejercicios de fuerza con peso corporal o bandas elásticas (sentarse y levantarse de la silla, empuje de pared, levantamiento de brazos).</p> <p>Trabajo de equilibrio y coordinación (caminar en línea recta, ejercicios con conos o pelotas).</p> <p>Vuelta a la calma (10 min): respiración, relajación y estiramientos.</p> <p> Robert Alberto Ruiz Ortiz Profesional en Deportes.</p>
<p>Nota: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón 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.</p>	