

	<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 7

Lugar	Comunidad de cuidado la Fortuna
Fecha	26/ marzo /2026 2:16 pm a 2:40 pm
Tema	MEDICAMENTOS PARA EL TRASTORNO DE SUEÑO
Desarrollo	<p>OBJETIVO:</p> <p>Dar a conocer al personal de enfermería de la comunidad de cuidado la fortuna, los medicamentos que se utilizan con más frecuencia para el trastorno de sueño en las personas mayores de nuestra comunidad de acuerdo con el diagnóstico y formula que entrega el profesional de la salud.</p> <p>Principales Objetivos Farmacológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la conciliación: Disminuir el tiempo que se tarda en quedarse dormido (latencia del sueño). • Mantener el sueño: Reducir los despertares nocturnos y aumentar el tiempo total de sueño. • Mejorar la arquitectura del sueño: Promover ciclos de sueño profundos (fases N2/N3) sin causar dependencia o tolerancia a largo plazo. • Regulares ritmos circadianos: Alinear el ciclo sueño-vigilia, útil en trastornos de ritmo o insomnio secundario. • Aliviar síntomas asociados: Tratar la ansiedad o depresión subyacente que causa el insomnio (con antidepresivos sedantes.) <p>ORDEN DEL DIA:</p> <p>Se realiza cualificación en zona de Regencia de Farmacia con los Auxiliares de Enfermería de la Comunidad de Cuidado la Fortuna, dando la bienvenida, e iniciando con el tema a tratar. De acuerdo con los turnos. Se realizan en cuatro partes un día un grupo (1 y 2) y al día siguiente el grupo (3 y 4).</p> <p>INTRODUCCION:</p> <p>Los trastornos del sueño son muy frecuentes en las personas mayores.</p>

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 2 de 7

	<p>Teniendo en cuenta este grupo de población en las sociedades, tiene gran importancia el conocimiento de las enfermedades del sueño que les afectan y cuál debe ser su tratamiento. Por otro lado, es en este grupo de edad donde nos encontramos la mayor parte de los pacientes con demencias. El manejo de los trastornos del sueño en estos pacientes es complejo el adecuado control del insomnio y de la excesiva actividad nocturna que suelen producirse en las fases avanzadas de las demencias tiene una importante repercusión social. las características peculiares de los trastornos del sueño en las personas mayores, así como el abordaje diagnóstico y terapéutico de los trastornos del sueño en los pacientes con demencia.</p> <p>El uso de estos medicamentos debe ser, generalmente, por un periodo corto para evitar dependencia, siendo la terapia cognitivo-conductual (TCC-I) el enfoque inicial recomendado</p> <p>METODOLOGIA:</p> <p>Se realizan dos sesiones los días 25 y 26 de marzo del 2026, se trabajó a través de una socialización apoyada en presentación de Power Point.</p> <p>MARCO CONCEPTUAL:</p> <p>El tratamiento de los trastornos del sueño varía según el tipo de problema (insomnio, apnea, piernas inquietas, etc.) y su causa subyacente. En general, se dividen en enfoques conductuales, cambios en el estilo de vida y tratamientos médicos.</p> <p>1. Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (TCC-I)</p> <p>Es considerada la primera línea de tratamiento para el insomnio crónico. Ayuda a identificar y reemplazar pensamientos o comportamientos que dificultan el sueño por hábitos que lo promueven.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control de estímulos: Ayuda a que el cerebro asocie la cama solo con el sueño y el sexo, eliminando actividades como trabajar o ver televisión en ella. • Restricción del sueño: Limita el tiempo en cama al tiempo real de sueño para mejorar la eficiencia del descanso. • Entrenamiento en relajación: Técnicas de respiración profunda, relajación muscular progresiva o meditación. <p>2. Higiene del Sueño (Cambios en el Estilo de Vida)</p> <p>Pequeños ajustes diarios pueden mejorar significativamente la calidad del descanso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Horarios fijos: Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. • Ambiente adecuado: Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo y a una temperatura fresca. • Evitar estimulantes: Reducir el consumo de cafeína, alcohol y nicotina,
--	---

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 3 de 7

	<p>especialmente por la tarde y noche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rutina previa: Realizar actividades relajantes como leer o tomar un baño tibio antes de dormir. <p>3. Tratamientos Médicos y Dispositivos</p> <p>Dependiendo del diagnóstico específico, un profesional de la salud puede recomendar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos: Pastillas para dormir recetadas, suplementos de melatonina o medicamentos específicos para condiciones como el síndrome de piernas inquietas. • Dispositivos CPAP: Una máquina que proporciona presión de aire constante a través de una máscara, fundamental para tratar la apnea obstructiva del sueño. • Dispositivos dentales: Ayudan a mantener las vías respiratorias abiertas en casos de ronquidos o apnea leve. <p>4. Tratamientos para Trastornos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apnea del sueño: Pérdida de peso, uso de CPAP o, en casos graves, cirugía. • Narcolepsia: Estimulantes para mantenerse despierto y medicamentos para controlar la pérdida repentina de tono muscular (cataplejía). • Síndrome de piernas inquietas: Suplementos de hierro (si hay deficiencia) o medicamentos que afectan los niveles de dopamina. <p>¿Te gustaría saber qué hábitos específicos podrías ajustar hoy mismo según tus síntomas o prefieres información sobre algún trastorno en particular?</p> <p>Esta información tiene un carácter meramente informativo. Para obtener asesoramiento o diagnóstico médicos, consulta a un profesional. Las respuestas de la IA pueden contener errores.</p> <p>Las benzodiacepinas: pueden recetarse para el insomnio si otros tratamientos y medicamentos no dieron resultado. Hable con su proveedor de atención médica acerca de los efectos secundarios de esos medicamentos, que pueden incluir mareos, confusión y debilidad muscular. Las benzodiacepinas también pueden tener interacciones peligrosas con otros medicamentos. Pueden crear un hábito y solo se deben tomar durante unas pocas semanas. Los problemas del sueño son frecuentes en las personas mayores. En general, la cantidad necesaria de sueño permanece constante a lo largo de la vida adulta. Los médicos recomiendan que los adultos duerman de 7 a 8 horas todas las noches. En el caso de los adultos mayores el sueño es menos profundo y más entrecortado que el sueño en las personas más jóvenes. Una persona de 70 años sana puede despertarse muchas veces durante la noche sin que esto se deba a una enfermedad. Los trastornos del sueño en adultos mayores pueden deberse a cualquiera de las siguientes</p>
--	---

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 4 de 7

	<p>causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para conciliar el sueño • Dificultad para notar la diferencia entre el día y la noche • Despertar en la madrugada • Despertar con frecuencia durante la noche (por ejemplo, debido a nocturia) <p>Expectativas (pronóstico) Para la mayoría de las personas, el sueño mejora tras recibir tratamiento. Sin embargo, otros pueden seguir presentando perturbaciones del sueño. Posibles complicaciones Las posibles complicaciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alcohol • Abuso de drogas • La educación para el sueño lo ayuda a aprender buenos hábitos de sueño. • Mayor riesgo de caídas (debido a las frecuentes ganas de orinar durante la noche) Cuando contactar a un profesional médico Comuníquese con su médico para solicitar una cita si la falta o el exceso de sueño están interfiriendo con su vida diaria. Terapia orofacial (El Sistema Orofacial es el conjunto de órganos encargado de las funciones de respiración, succión, deglución, habla y fonación.) Los ejercicios para los músculos de la boca y de la cara, también conocidos como terapia orofacial, pueden ayudar a tratar la apnea del sueño en niños y adultos. Esa terapia ayuda a mejorar la posición de la lengua y fortalece los músculos que controlan los labios, la lengua, la vía respiratoria superior y la cara. se puede hacer en forma presencial, por teléfono o en línea. Incluye las siguientes partes: • La terapia cognitiva lo ayuda a sentirse menos nervioso por no poder dormir. • La terapia de relajación o meditación le enseña a relajarse y a dormirse más rápido. • La educación para el sueño lo ayuda a aprender buenos hábitos de sueño. • La terapia de restricción del sueño le da una cantidad específica de tiempo que debe pasar en la cama, incluso si no puede dormir durante ese lapso. Con el tiempo, eso lo ayuda a dormir mejor al acostarse. El tiempo de sueño se puede aumentar cuando empiece a dormir mejor. • La terapia de estímulo controlado lo ayuda a tener un ciclo regular de sueño y vigilia para que pueda asociar el hecho de estar en la cama con estar dormido. Eso implica ir a la cama únicamente cuando tiene sueño, levantarse si no puede dormir y usar la cama solo para dormir y mantener relaciones sexuales. Evitar las comidas pesadas poco antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de ir a dormir puede ayudar. Muchas personas piensan que la leche tibia aumenta el sueño, ya que contiene aminoácidos parecidos a
--	--

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 5 de 7

	<p>los sedantes naturales. Evitar los estimulantes como la cafeína, por lo menos 3 o 4 horas antes de ir a dormir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer ejercicio a horas regulares del día, pero no 3 horas antes de ir a dormir. • Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días. • No tomar siestas. • No ver televisión ni usar la computadora, teléfono celular o tableta en la habitación. • Evitar consumir productos de tabaco, especialmente antes de ir a dormir. • Utilizar la cama únicamente para dormir o para la actividad sexual. Si no puede conciliar el sueño después de 20 minutos, levántese de la cama y realice una actividad tranquila como leer o escuchar música. Evite en lo posible el uso de pastillas para dormir. Estas pueden producir dependencia y, con el tiempo, llevar al empeoramiento de los problemas de sueño si no se usan correctamente. Su proveedor debe evaluar los riesgos de la somnolencia diurna, los efectos secundarios mentales (cognitivos) y las caídas antes de que usted empiece a tomar estos medicamentos. • Si cree que necesita pastillas para dormir, hable con su médico para saber cuáles son seguras para usted cuando se toman correctamente. Algunas pastillas para dormir no deben tomarse por períodos prolongados. No tome alcohol en ningún momento cuando esté usando pastillas para dormir. El alcohol puede empeorar los efectos secundarios de todas las pastillas para dormir. <p>Dormir en un lugar tranquilo en el que no haga demasiado calor o frío y tener una rutina relajante alrededor de la hora de ir a la cama pueden ayudar a aliviar los síntomas. Otras formas de estimular el sueño incluyen seguir estos consejos para un estilo de vida saludable: Evitar las comidas pesadas poco antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de ir a dormir puede ayudar. Muchas personas piensan que la leche tibia aumenta el sueño, ya que contiene aminoácidos parecidos a los sedantes naturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La terapia cognitiva: lo ayuda a sentirse menos nervioso por no poder dormir. • La terapia de relajación o meditación: le enseña a relajarse y a dormirse más rápido. • La educación para el sueño: lo ayuda a aprender buenos hábitos de sueño. • La terapia de restricción del sueño: le da una cantidad específica de tiempo que debe pasar en la cama, incluso si no puede dormir durante ese lapso. Con el tiempo, eso lo ayuda a dormir mejor al acostarse. El tiempo de sueño se puede aumentar cuando empieza a dormir mejor. • La terapia de estímulo controlado: lo ayuda a tener un ciclo regular de sueño y vigilia para que pueda asociar el hecho de estar en la cama con estar dormido.
--	---

Se anexa registro fotográfico

Grupo# 1 día y grupo 2 noche (25 marzo 2026 12:18m a 12:30m) 26 marzo 2:00pm- 2:30pm)



grupo #3 marzo 26/2026 12:17am-12:30am y grupo #4 (26/marzo/2026 2:15pm 2:40pm)



	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 7 de 7

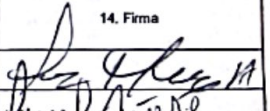
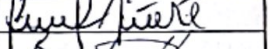
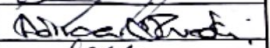
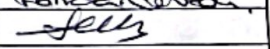
			
	<p>Nota: El registro fotográfico quedara guardado y reposara en el Drive de la comunidad de cuidado, disponible para consulta en el siguiente enlace.</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1zixZNODgnfAaEkbOxoF7EpjtK-o_Ejbk?usp=drive_link</p>		
	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista de asistencia, anexo1		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Sandra Milena Murcia Buitrago/Regente Farmacia		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA					Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo 12024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1		
1 Tema: Medicamentos Para El Tratamiento del Sueno		2 Lugar o Localidad o Sede: C.C. la Fortuna		3 Fecha y hora: 2:07pm - 2:30pm 25-marzo/2024					
4 Nombre responsable: Sandra Milena Murcia Buhrago		5 Dependencia responsable: Regenera Pámanza							
6 ítem	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	Tobiana Escobar	cc	52903290	cc la Fortuna	coordinadora	contrato	cdlafortuna966@hotmail.com	3015932934	[Firma]
2	Elsy Cardona Daza	cc	39629750	cc la Fortuna	coordinadora	contrato	cardonae123@gmail.com	31242370	[Firma]
3	Yenni Tizara	cc	1069341663	cc la Fortuna	aux. enfermera	contratista	Yenni2430@hotmail.com	3137126511	[Firma]
4	Yanny Cuervo Vargas	cc	753390011	cc la Fortuna	aux. enfermera	contratista	Yanny25cuervo@hotmail.com	3146269572	[Firma]
5	Deisy Merya Salinas	cc	10882432-19	cc la Fortuna	aux. enfermera	contratista	deisy.salo8@gmail.com	3212265906	[Firma]
6	Sandra Milena Murcia	cc	66856711	cc la Fortuna	aux. enfermera	contratista	murcasmilena@hotmail.com	3112700067	[Firma]
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados 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. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"									
Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.									

 REPUBLICA DE EL SALVADOR SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA					Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Mayo (2024) 18963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1		
1. Tema: Medicamentos para el tratamiento del SIDA		2. Lugar o Localidad o Sede: C. C. La Fortuna					Fecha y hora: 25-03-26		
4. Nombre responsable: Sandra Milena Mariana Buitrago		5. Dependencia responsable: Ejecución Pautada					10:50pm - 11:20pm		
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	Johanna Escobar	C.C.	52903290	C.C. La Fortuna	Coordinadora	Contrato	celatortuna966@gmail.com	301593193	[Firma]
2	Erika Yamile Ortiz Geline	C.C.	700978707	La Fortuna	Jefe Enfermera	Contrato	erika77@gmail.com	3125457241	[Firma]
3	Lorena Brito	C.C.	1069176560	La Fortuna	Asistente	Contrato	lgremona912@gmail.com	322344404	[Firma]
4	Fibry Vargo Tioy	C.C.	1069724563	C.C. La Fortuna, Aux. de enfermería	Asistente	Contrato	elbertyy@hotmail.com	3106741499	[Firma]
5	Sandra Milena Mariana	C.C.	66856711	La Fortuna	Asistente	Contrato	milebuitrago25@gmail.com	3112700067	[Firma]
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados 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. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

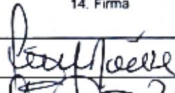
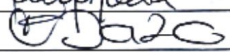
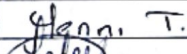
 SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA				Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Mayo 2024/18063 - 12/07/2024 Página: 1 de 1			
1. Tema: Medicamentos para el Trastorno del Sueño		2. Lugar o Localidad o Sede: C.C. La Fortuna				Fecha y hora: 26.03-2026			
4. Nombre responsable: Sandra Milena Munia Buhrmug		5. Dependencia responsable: Regenera Familia				12:17Am-12:25Am			
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	Luz Meiry Aboledo Machado	CC	1077420921	C.C. La Fortuna	Enfermero	contratista	meiryabole@gmail.com	3232049609	
2	Johanna Escobar	CC	52903290	C.C. La Fortuna	coordinadora	contratista	celafortuna@hotm.com	305932931	
3	Bryan Aristizabal H.	CC	1057786094	C.C. La Fortuna	Asistente	contratista	bryanaristizabal@gmail.com	3118248903	
4	Adriana Constantza Rueda	CC	39627607	C.C. La Fortuna	Asistente	contratista	adrianarueda@hotm.com	3124751534	
5	Sandra Milena Munia	CC	66856711	C.C. La Fortuna	Regenera Familia	Contratista	muniapb@hotm.com	3112720067	
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados 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. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA		Código: FOR-GO-023 Versión: 2 Fecha: Memo 12024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1
--	--	--	--

1. Tema: Medicamentos Para El trastorno del Sueño	2. Lugar o Localidad o Sede: CC. la Fortuna	3. Fecha y hora: 2:07pm - 2:30pm 25-Marzo/2024
4. Nombre responsable: Sandra Milena Murcia Butrago		5. Dependencia responsable: Regenera Pámanza

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	Tobiana Escobar	CC	52903290	CC la Fortuna	Coordinadora	Contrato	cdlafortuna966@hotmail.com	3015932934	
2	Elsy Cardona De la Cruz	CC	39629750	CC la Fortuna	Coordinadora	Contrato	CardonaElsy2007@gmail.com	31242370	
3	Yennil Tizana	CC	1069341663	CC la Fortuna	Aux. Enfermera	Contratista	Yennil2430@hotmail.com	3137126511	
4	Yaimy Cuervo Vargas	CC	253790041	CC la Fortuna	Aux. Enfermera	Contratista	Yaimy25cuervo@hotmail.com	3146269582	
5	Deisy Miera Gilman	CC	10897432-14	CC la Fortuna	Enfermera	Contratista	deisy.salo8@gmail.com	3212265906	
6	Sandra Milena Murcia	CC	66856711	CC la Fortuna	Enfermera	Contratista	murcamilena@hotmail.com	3112700067	
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados 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. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.