ACTA N° 122

FECHA: Bogotá, marzo 13 de 2024

HORA: 1:40 – 2:20 pm.

LUGAR: Comunidad de cuidado Gratitud

TEMA: Envejecimiento exitoso

OBJETIVO: informar al talento humano acerca del concepto envejecimiento exitoso.

ASISTENTES:

- Personal del talento humano

ORDEN DEL DÍA:

1. Agendar con el talento humano la capacitación mediante invitación del grupo WhatsApp de la comunidad
2. Alistamiento material, (Computador, tablero, marcadores, listado de asistencia)
3. Saludo y desarrollo de capacitación.
4. Agradecimiento y cierre

INTRODUCCION:

Dando respuesta a la 5 obligación contractual del cargo de gerontóloga. Planear, programar, ejecutar y evaluar las actividades grupales en compañía del equipo interdisciplinario, que promuevan el envejecimiento activo y la desmitificación de estereotipos negativos hacia la vejez, dirigidos a las personas mayores y al talento humano del Centro, mínimo debe desarrollar dos actividades al mes, una con las personas mayores y otra con el talento humano del CPS

En la siguiente acta de describe la capacitación brindada al talento humano de la comunidad de cuidado gratitud en el mes de marzo desde el área de gerontología con el tema envejecimiento exitoso en pro de identificar los tipos de envejecimientos.

DESARROLLO:

La capacitación programada con el talento humano para el mes de marzo, la cual se realiza de forma presencial. Apoyada en el grupo de WhatsApp de la comunidad de cuidado Gratitud, se hace envió de un mensaje con la invitación a participar en la capacitación.

Se da inicio a la capacitación de manera presencial y virtual a través de la plataforma Mett, con un saludo de bienvenida y presentación del tema: Envejecimiento exitoso, para ello se pregunta que entienden pro envejecimiento exitoso, a esto Francy Uribe terapeuta ocupacional menciona que es ser funcional. Seguido se realiza una contextualiza que actualmente se abordan tres tipos de envejecimiento, de los cuales dos ya se han abordado los cuales han impulsado la organización mundial de la salud.

A partir de esto los modelos en los que se centra la OMS para ello, vamos a hacer una síntesis de casi 60 años de investigación en esta área, y vamos a tomar un enfoque histórico a partir de los primeros modelos que se desarrollaron en los años 60 del siglo pasado y que se extiende hasta la época actual. El hilo conductor de los estudios consistirá en la alternancia entre modelos descriptivos (destinados a describir los indicadores de envejecimiento saludable y activo) y los modelos procesuales (diseñados para describir el proceso que lleva al envejecimiento activo y de éxito, indicando los predictores y mediadores).

Es así que diferentes investigaciones que inician el abordaje del termino envejecimiento exitoso siendo En 1987, Rowe, médico de profesión, y Kahn, psicólogo, propusieron una distinción entre el envejecimiento «usual» y «con éxito» como estados del envejecimiento no patológico; Rowe y Kahn proponen una dicotomía adicional entre los que de alguna manera presentan enfermedad o riesgo de presentarlas y los que no las presentan: la distinción entre "normal" y "mejor de lo habitual" (que se denomina "éxito"). En la primera categoría estarían aquellos no patológicos pero que tienen alto riesgo de desarrollar enfermedades y en la segunda categoría, los de bajo riesgo y de alto funcionamiento; esta distinción se hizo para estimular la investigación sobre los determinantes del envejecimiento activo y para identificar objetivos adecuados para la intervención. Rowe y Kahn definieron el envejecimiento exitoso como multidimensional y afirmaron que consta de 3 componentes: una baja probabilidad de enfermar y de presentar discapacidad, un alto funcionamiento cognitivo y físico, y un alto compromiso con

la vida. Estos 3 componentes están vinculados entre sí jerárquicamente. En otras palabras, el envejecimiento exitoso es más que la ausencia de enfermedad y es más que el mantenimiento de la capacidad funcional. Ambos elementos son importantes, pero es su combinación con la participación activa en la vida lo que representa el concepto de envejecimiento exitoso con más detalle.

De acuerdo con lo que proponen Rowe y Kahn, el envejecimiento exitoso incluye tres puntos clave: la ausencia de enfermedades crónicas, alto funcionamiento físico y cognitivo, y participación sostenida en actividades sociales productivas. No quiere decir que te vas a ver de 20 a los 60, pero implica que te vas a sentir bien y joven por dentro. Hay algunos puntos clave que debes tener en cuenta para tener un envejecimiento exitoso, que son cosas que debes empezar a hacer cuando todavía eres joven, ya que tienen muchos beneficios a largo plazo.

- **Recibir atención médica oportuna y eficaz:** esto para evitar que ciertas condiciones se vuelvan graves y puedan causar más problemas a la larga. Una lesión, por ejemplo, puede limitar tu movilidad si no la cuidas bien.

- **Mantener un peso saludable**: el sobrepeso puede aumentar tu riesgo de tener enfermedades cardíacas, diabetes y más, que afectan tu calidad de vida negativamente.

- **Comer comidas nutritivas:** la comida "natural", que no viene en empaques o está llena de conservadores, contiene los nutrientes que tu cuerpo, músculos y cerebro necesitan para funcionar correctamente por tanto tiempo como sea posible

- **Hacer ejercicio de forma adecuada de forma constante:** el ejercicio ayuda a tu salud mental, pero también es indispensable para tener flexibilidad, resistencia, fuerza y energía, y evita que pierdas masa muscular con el paso de los años.

- **Mantener la estimulación social:** el contacto social y los amigos son esenciales, la ciencia dice que esto ayuda a proteger tus funciones cognitivas, a evitar la depresión y a que sientas mayor satisfacción con tu vida.

- **Mantener la estimulación mental:** como todo músculo, hay que entrenar también al cerebro. Las habilidades que no usas se pueden ir perdiendo, es por esto que se recomienda hacer actividades que desafíen a tu cerebro, como escribir, jugar juegos de memoria y más. Harvard incluso propone 3 ejercicios.
- **Mantener una actitud positiva ante la vida:** dicen por ahí que la actitud hace la diferencia y eso es muy cierto. Tener una buena actitud ayuda a que te mantengas motivado y activo, evita el estrés en exceso y permite que disfrutes más de la vida que tienes.

Se finaliza sensibilizando que cada persona es responsable de gestionar su propio envejecimiento, se responden preguntas e inquietudes, se agradece a las (20) personas participantes y se da por finalizada la capacitación a las 2:20 pm.

Compromisos

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No aplica	No aplica	No aplica

CONVOCATORIA. No aplica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ángela María Rico Pinilla	Gerontóloga	Comunidad de cuidado gratitud	
Disneyla Díaz	Coordinadora	Comunidad de cuidado gratitud	

Anexos: Se anexa listado de asistencia y registro fotográfico
Elaboró: Ángela María Rico Pinilla.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 1	
Fecha: Memo 12023023863 - 14/08/2023	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Envejecer no es malo envejecimiento exitoso 2. Lugar: Comunidad de Cuidado Gratitud 3. Fecha y hora: 13 de marzo 2024 1:40 pm

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Maryfe Juana Uribe	1023866690	CCC Gratitud	T. Ocupacional	Contratista	fjuanauribe@gmail.com	3023802677	Maryfe Juana Uribe
2	Simon Lopez Rodriguez	1018445577	cc. gratitud	T. gastronomo	contratista	simonlr997@hotmail.com	3173676315	
3	Carolina Ramirez	1023941610	CCC Gratitud	enfermera	contratista	enfermeriagratitud2022@gmail.com	3142038748	Carolina Ramirez
4	Rosa [illegible]	52912816	Gratitud	servicios	contratista	Rosau[illegible]	3126840511	Rosa
5	Loraine Diaz B	1065577444	Gratitud	S. General	contratista	loraineyadordiaz2012@	3044146570	Loraine
6	Julieth Alexandra Forero	1073910031	CCC Gratitud	AUX Enfermeria	contratista	alexa.julieth@hotmail.	318 3009115	
7	Lucelis Mejia	50391005	CC Gratitud	Servicios Generales	Contratista	[illegible]	3225945714	
8	NAYibis Cervantes	57271309	CC Gratitud	servicios	contratista	NAYibiscervantes29@	3229804225	NAYibis
9	SANDRA MORALES	52316.014	CC Gratitud	Tecnico Operativo	CONTRATISTA	operativogratitud2022@gmail.com	3208258486	Sandra Morales
10	René Alejandro Pinto	1015434561	CC. Gratitud	T. Ambiental	Contratista	ccgratitud542@gmail.com	3203780985	
11	Lina María Vidal González	1016108701	cc. Gratitud	T. Arte	Contratista	linamariagrace@hotmail.com	3142744185	
12	Jenny Barbara	1013621469	CC. Gratitud	Enfermera	contratista	jennybarbara@	3134982688	Jenny B
13	Francell Mosquera	80391328	CC Gratitud	Enfermera	Contratista	[illegible]	3144718304	
14	Maricela Flores Martinez	52444908	CC Gratitud	P. Documental	Contratista	Carlina@hotmail.com	3212201433	
15	Fernanda Jiménez	52771453	CCC Gratitud	T. Social	Contratista	ts.comunidaddecuidado gratitud@gmail.com	3195840130	
16	Johanna López	1016047891	CC Gratitud	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapia1972@gmail.com	3142864307	
17	Juliana Castro B	1012449095	CC Gratitud	Nutricionista	Contratista	nutricion gratitud@gmail.com	3115145430	Juliana CB.
18	Hermes Zapata O	13462449	CC Gratitud	Auxiliar Enfermeria	Contratista	hermesito CC@hotmail.com	3103385599	
19	Sandra P. Rico	52531685	CC Gratitud	Auxiliar Enfermeria	Contratista	Sapata.685@gmail.com	3103110199	
20	Juliana Mora	1073697511	CC Gratitud	Aux Enfermeria	contratista	[illegible]	3209655150	Juliana

Tratamiento de datos personales: 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.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 13 de marzo de 2024	Nombre de la Actividad: Envejecer es un Arte ENVEJECIMEITNO EXITOSO	Responsable: Ángela María Rico Pinilla





