Lugar	*Centro de Cuidado Transitorio Dia Noche Quiroga*
Fecha	*20/03/2026 11:00 AM a 11:30 AM*
Tema	*Reporte Articulacion TENA* ***" PROSTATA"***
Desarrollo	Objetivo Los cuidados y ejercicios relacionados con la próstata tienen como objetivo principal **mantener la salud del aparato urinario y reproductivo masculino**, favoreciendo la prevención de complicaciones como la hiperplasia prostática benigna (HPB), la prostatitis y el cáncer de próstata. Al trabajar en hábitos saludables y ejercicios específicos, se busca mejorar el control urinario, la función sexual y la calidad de vida. Objetivos principales de los cuidados prostáticos • **Prevenir y tratar la incontinencia urinaria**: fortaleciendo los músculos del suelo pélvico y adoptando hábitos saludables. • **Mejorar la salud sexual masculina**: contribuyen a mantener la función eréctil y el control de la eyaculación. • **Favorecer la detección temprana de enfermedades**: mediante chequeos médicos regulares y exámenes de próstata. • **Reducir el riesgo de complicaciones**: como infecciones urinarias recurrentes o retención de orina. • **Promover la circulación sanguínea en la zona pélvica**: lo que ayuda a la oxigenación y buen funcionamiento de los tejidos. En resumen, los cuidados de la próstata son una herramienta sencilla pero muy eficaz para mantener la salud urinaria y sexual, con beneficios directos en la calidad de vida masculina. Guía práctica para fortalecer la salud prostática Pasos y recomendaciones 1. **Identificar los músculos del suelo pélvico** o Igual que en los ejercicios de Kegel, imagina que quieres detener el flujo de orina: ese es el músculo que debes trabajar. o No se recomienda practicar durante la micción, solo sirve para identificarlo. 2. **Posición inicial** o Acostado boca arriba con rodillas flexionadas es la forma más sencilla al inicio. o Con el tiempo puedes hacerlo sentado o de pie. 3. **Contracción** o Contrae los músculos del suelo pélvico (como si quisieras detener la orina). o Mantén la contracción entre 3 y 5 segundos. o Evita apretar glúteos, abdomen o muslos. 4. **Relajación** o Suelta lentamente y relaja durante 5 a 10 segundos. o La relajación es tan importante como la contracción. 5. **Repeticiones** o Haz entre 10 y 15 repeticiones por serie. o Realiza 3 series al día (mañana, tarde y noche).

Progresión

- Aumenta el tiempo de contracción hasta 10 segundos conforme ganes fuerza.
- Practícalos en diferentes posiciones (sentado, de pie, caminando).

Consejos importantes

- La constancia es clave: los resultados suelen notarse después de varias semanas.
- No contengas la respiración; respira normalmente durante el ejercicio.
- Evita hacerlos mientras orinas de forma habitual, ya que puede causar problemas urinarios.
- Complementa con chequeos médicos regulares (antígeno prostático, tacto rectal según edad y recomendación médica).
- Mantén hábitos saludables: dieta equilibrada, actividad física y reducción del consumo de alcohol y tabaco.

Registro fotografico







Asistentes	Nombre Ver Formato Planilla De Asistencia FOR-GD-023	Cargo/Rol ENFERMERIA	Dependencia CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se establecen compromisos.	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Acorde al cronograma y actividades programadas.		
Elaboró	*NUBIA MARIN*		

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018983 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Articulacion Tena
2. Lugar o Localidad o Sede: Centro Transitorio Quiroga
3. Fecha y hora: 20/03/2026
4. Nombre responsable: Maneila Prieto Gutierrez Nubia Mann
5. Dependencia responsable: Enfermeria Enfermeria

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	Lady Franco	cc	1007260274	Tena	consultorio	contratista	lady.2023@gmail	3223223626	
2	Nubia Mann	cc	52016681	ccf Quiroga	Enfermera	contratista	ctquiroga8071@gmail.com	3116788391	
3	Camila garcia	cc	1096957543	ccf Quiroga	coordinadora	contratista	ctquiroga8071@gmail.com	3107745660	Camila Garcia
4									
5									
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