	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-XXX
	FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Versión:
		Fecha:
		Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa	Comunida de Cuidado Hogar Nazreth Chinauta
2. Componente	TE CUIDO, TE CUIDAS
3 Eje de Atención	CUIDADO INTEGRAL
3.1 Línea de Atención	CUERPO Y MENTE
4. Nombre de la actividad	AUTOCUIDADO E HIGIENE PERSONAL, LAVADO DE MANOS

5. Fecha de ejecución: 27 | 4 | 2022 al 27 | 4 | 2022

6. Profesional a cargo de la actividad: Ingrid Marcela Parrado Montealegre

7. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer pautas de autocuidado personal e higiene

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar la importancia del autocuidado e Higiene de manos y personal

8. PLANEACION

Por medio de video ilustrado e informativo, charla a las personas mayores acerca de la importancia de la higiene personal, higiene de manos y autocuidado en la vida diaria

9. DESARROLLO

El autocuidado es una responsabilidad con nuestra salud
El autocuidado consiste en aquellas acciones que velan por el bienestar de nuestra salud física y mental, son tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina diaria y que nos ayudan a garantizar una mejor calidad de vida a medida que envejecemos.
Entre las acciones claves para el autocuidado se encuentran:
- Alimentarse saludablemente, esto puede ser con la guía de su médico tratante o nutricionista.
- Hacer actividad física mínimo 30 minutos al día, preferiblemente en la mañana para comenzar el día con toda la energía.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y cigarrillo, recordemos que estos pueden provocar enfermedades graves.
- Realizarse un chequeo médico regularmente, en este podrá acceder a exámenes que descarten posibles enfermedades y analizar los factores de riesgo que puede estar presentando.

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica", de manera que es una responsabilidad con nuestra propia integridad física y mental.
¡Recuerde! El autocuidado no es algo para hacer ocasionalmente o solo cuando nos sentimos enfermos, es clave priorizar esta responsabilidad y promover en nuestro núcleo familiar a hacerlo también.
Rutinas adaptadas a la tercera edad: Una buena rutina de higiene y aseo personal, siempre acompañada de una alimentación adecuada, es fundamental para cuidar la salud y mantener alta la autoestima durante la tercera edad.
Rutinas de belleza: Después del baño, el peinado, el afeitado, la manicura, la pedicura o el maquillaje también deben formar parte de la rutina diaria de cuidados personales de cualquier persona mayor. Sin embargo, la descoordinación o pérdida de movilidad asociadas al envejecimiento pueden dificultar la realización de tareas como afeitarse o maquillarse, en las que necesitamos buen pulso y precisión.
Cuidados bucodentales: Lavarse los dientes después de cada comida es otra técnica de higiene básica. Para las personas mayores se aconseja el uso de cepillos con cerdas suaves y pastas de dientes con fluor. Si la persona utiliza prótesis dental, es importante limpiar esta a diario. Además, tampoco debemos olvidar visitar al dentista con regularidad y seguir sus recomendaciones para mantener los dientes de los mayores sanos y fuertes.
Hidratación, por dentro y por fuera: La piel de los mayores resulta más delicada, sensible a las irritaciones y propensa a la sequedad, por lo que debemos tratarla con especial suavidad. Después del baño, es recomendable para el cuidado de las personas mayores, aplicar una buena crema hidratante por todo el cuerpo, prestando especial atención a partes como los pies, las manos, los codos o las rodillas, que tienden a resecarse más fácilmente.
Además, no debemos olvidar que para mantener una hidratación adecuada es fundamental combinar estas técnicas de higiene con una nutrición equilibrada y saludable, con una ingesta diaria de líquidos de acuerdo a las condiciones del paciente.
Reforzar los hábitos: La repetición es la clave para crear un hábito, por lo que es importante realizar estas rutinas de higiene y aseo de forma regular y a la misma hora. ¡Siempre es importante

10. EVALUACION

Las personas mayores comprenden la importancia de mantenerun autocuidado e higiene personal adecuado

11. RECURSOS

Ayuda audiovisual Video

12. EVIDENCIAS

Registro fotografico y firmas de personas mayores

Ingrid Marcela Parrado Montealegre	**Rubiela Giraldo**
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

VICTOR GARZON

AURA GONZALEZ

GRACILIANO ROJAS

15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner





AUTOCUIDADO E HIGIENE PERSONAL