ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ**	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio integral de Bienestar y Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: CC Hogar Nazareth de Chinauta

1.2 Localidad: _____

2. Linea: Cuerpo y Mente / Eje Cuidado Integral

2.1. Fecha de Ejecución:

17	**10**	**2022**	**al**	**17**	**10**	**2022**

2.2. Nombre del encuentro: Envejecimiento Saludable

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Fernanda Caicedo_____

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable en las personas mayores incentivando a la participación en actividades de estimulación cognitiva, promoción de la salud, de acondicionamiento físico, hábitos de la vida y jornadas de auto cuidado diaria a través de procesos de sensibilización e información minimizando los riesgos a los que están expuestos en su condición de salud, en pro de un envejecimiento activo.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los habitos saludables para un buen envejecimiento.

3.3. METODOLOGÍA

Reunir las personas mayores interesadas a la capacitacion,.
Soaciliazacion de Tema: **10 Reglas de Oro para la salud Renal**
Retroalimentacion

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se lleva a cabo la convocatoria a las personas mayores en el momento del desayuno, donde se les indica la hora y el lugar de encuentro. Se da apertura a la actividad a las 2:15 pm, en el zona de audiovisuales, dandoles a conocer los temas que serán abordados durante la sesión: Habitos Saludables en la Vejez en personas con Enfermedades Renales

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Las 10 reglas de oro para la salud renal

Como la mayoría de las enfermedades renales no se manifiestan o no presentan síntomas hasta muy avanzada su situación, lo que disminuye las chances de recuperación, la Sociedad Argentina de Nefrología compartió 10 claves para el cuidado de la salud renal, para ayudar en la prevención de las enfermedades renales y cuidar el buen funcionamiento de los riñones.

1- Realizar actividad física de forma habitual para mantenerse en forma y activo. El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y, por lo tanto, reduce el riesgo de enfermedad renal crónica. Tener en cuenta siempre coordinar el tipo de actividad y frecuencia con un médico.

2 - Controlar el nivel de azúcar en sangre. Aproximadamente el 50% de las personas con diabetes desarrollan algún grado de daño renal, por lo que es importante que se practiquen exámenes regulares para chequear y monitorear el funcionamiento renal.

3 - Controlar la presión arterial, ya que es la causa más común de daño renal. Aproximadamente 9 de cada 10 personas con Enfermedad Renal Crónica tienen presión arterial alta. Asociada a otros factores como diabetes, colesterol alto y enfermedades cardiovasculares, la presión arterial es peligrosa para el riñón.

4 - Seguir una alimentación saludable, rica en vegetales y controlar el peso, tratando de mantenerlo en los parámetros adecuados según indicación médica. Esto ayuda también a controlar la diabetes y otras enfermedades cardíacas que acompañan el daño renal. Llevar una dieta balanceada es posible, se puede incluir todos los grupos de alimentos, preparaciones preferentemente caseras y acompañarse de un bajo consumo de alimentos ultraprocesados, sodio, y azúcares simples.

5 - Reducir el consumo de sal. El consumo excesivo de sal aumenta la presión arterial, que a largo plazo puede llevar a problemas renales. Hay que tener en cuenta que la misma también está presente en productos ultraprocesados. Se aconseja elegir alimentos preparados de forma casera y condimentar con hierbas aromáticas.

6 - Hidratarse. El consumo de agua, alrededor de 1,5 o 2 litros por día, puede reducir el riesgo de deterioro de la función renal. Se aconseja tomar más líquido en días de mucho calor, luego de una actividad física intensa o en casos de fiebre, diarrea o vómitos, ya que su pérdida es mayor.

7 - No fumar. El tabaquismo altera la vasculatura renal y potencia fuertemente a los otros factores de riesgo como dislipidemia, hipertensión arterial y diabetes en generar insuficiencia renal, además de aumentar el riesgo de cáncer de riñón.

8 - No utilizar fármacos que puedan dañar los riñones, como los antiinflamatorios no esteroides. Si hay una enfermedad renal de base y se toman de forma habitual o prolongada pueden afectarlos. Es muy importante no automedicarse.

9 - Realizar chequeo de sangre y orina para analizar el funcionamiento renal si presentan factores de “alto riesgo” como diabetes, hipertensión arterial, obesidad, o si hay miembros de la familia que padezcan una enfermedad renal y/o antecedentes.

10 -Tener presente que todo lo que afecta al corazón también afecta a los riñones. Y por supuesto, la consulta médica ante cualquier duda o para un monitoreo habit

3.3.3. MOMENTO FINAL

Las personas mayores manifiestan su agradecimiento por la realizacion de las actividades educactivas.Se resulta su buen comportamiento durante este espacio y se les motiva a mantener dicha actitud durante las actividades que se encuentran programadas. Las personas mayores comprenden y entienden la importancia de tener habitos saludables , participan activamente d elas experiencias que tienen de acurdo a cda habito desde el desarrollo que cada uno le da a los habitos.

3.4.RECURSOS

MATERIALES	CANTIDAD
SILLA	10
TELEVISOR	1
RECURSO HUMANO	10 A 12 PERSONAS MAYORES

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se contó con la participación de las personas mayores, quienes recibieron la información adecuada, al igual que la sensibilización sobre toma de medicamentos y suministro de inhaladores, expresaron sus inquietudes sobre los temas abordados, las cuales fueron aclaradas por los profesionales a cargo.



Fecha de evaluación del encuentro: _____17/10/2022_____

Nombre del profesional que evalúa:_____LUISA FERNANDA CAICEDO_____

10 REGLAS DE ORO PARA LA SALUD RENAL

