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 Página 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. Línea: Cuerpo y Mente / Eje Cuidado Integral

2.1. Fecha de Ejecución:

26	05	2023	al	26	05	2023

2.2. Nombre del encuentro: Envejecimiento Saludable

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar educación sobre la importancia de la toma de constantes vitales que incluye tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, saturación de oxigeno y temperatura; mediante charla activa y participativa, en donde se pueda dar respuesta a preguntas que surjan durante el desarrollo de la actividad.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Explicar de forma clara y concreta la importancia de la toma de los signos vitales, para evidenciar el estado hemodinámico de la persona mayor.

3.3. METODOLOGIA

Convocar a las personas mayores en el salón sensorial para dar inicio a la capacitación

Tema: Los signos vitales y su importancia.

3.3.1 MOMENTO

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, en salón sensorial, dándoles a conocer los temas que serán abordados durante la sesión: los signos vitales tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, oximetría, y temperatura.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

¿Que son los signos vitales?

Son mediciones de las funciones más básicas del cuerpo. Según la edad, la actividad física y la ubicación geográfica pueden ir cambiando. Se puede calcular mediante técnicas que incluye la observación, palpación y auscultación de esta forma se puede evidenciar claramente el estado de salud de una persona.

Los signos vitales que con frecuencia se miden en los seres humanos son: presión o tensión arterial, frecuencia cardiaca o pulso, frecuencia respiratoria, temperatura y oximetría.

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales mientras el corazón se contrae y se relaja. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a las arterias. La mayor presión arterial se produce cuando el corazón se contrae. Cuando el corazón se relaja, la presión arterial disminuye.

Cuando se mide la presión arterial, se registran dos números. El número más alto se denomina presión sistólica. Se refiere a la presión dentro de la arteria cuando el corazón se contrae y bombea sangre a todo el cuerpo. El número más bajo se denomina presión diastólica. Hace referencia a la presión dentro de la arteria cuando el corazón está en reposo y se llena de sangre. Ambos números se registran en mm Hg (milímetros de mercurio).

La presión arterial alta aumenta directamente el riesgo de tener un ataque al corazón, insuficiencia cardíaca y un ataque o derrame cerebral. Con la presión arterial alta, es posible que las arterias opongan mayor resistencia contra la circulación de la sangre. Esto provoca que el corazón se esfuerce más para hacer circular la sangre. El valor normal es entre 130/80mmhg por encima de ese valor se define hipertensión por debajo de ese valor se conoce como hipotensión.

¿Qué es la frecuencia cardiaca o pulso?

Es la medición de la frecuencia cardíaca. Es la cantidad de veces que el corazón late por minuto. A medida que el corazón bombea la sangre a través de las arterias, estas se expanden y se contraen con el flujo de sangre.

El pulso normal para un adulto saludable oscila entre los 60 y los 100 latidos por minuto. La frecuencia del pulso puede variar y aumentar con el ejercicio, una enfermedad, una lesión y las emociones. Esta frecuencia cardiaca se puede medir en varias partes del cuerpo, y es muy fácil de percibir, con ayuda de un reloj se puede contabilizar la cantidad de latidos por minuto.

¿Qué es la frecuencia respiratoria?

Es la cantidad de respiraciones por minuto. Generalmente, se mide al estar en reposo. Simplemente implica contar la cantidad de respiraciones durante un minuto contando la cantidad de veces que el tórax se eleva. Es posible que la frecuencia respiratoria aumente cuando hace ejercicio, tiene fiebre, está enfermo o tiene otras afecciones médicas. Cuando controle la respiración, también es importante prestar atención a si tiene dificultad para respirar. La frecuencia respiratoria normal para una persona adulta es de entre 12 y 20 respiraciones por minuto.

¿Qué es la temperatura corporal?

La temperatura corporal normal de una persona varía dependiendo del género, la actividad reciente, el consumo de alimentos y líquidos, el momento del día y, en las mujeres, la etapa del ciclo menstrual. En un adulto sano, la temperatura corporal normal puede oscilar entre los 97.8 °F (36.5 °C) y los 99 °F (37.2 °C). La temperatura corporal se puede medir de cualquiera de las siguientes formas: oral, axilar, rectal y por medio de la piel mediante infra rojo.

3.3.3 MOMENTO FINAL

Las personas mayores manifiestan su agradecimiento por la realización de las actividades educativas. Se evidencia más conciencia frente a la salud brindada 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 la toma de signos vitales, participan activamente durante la actividad.

3.4. RECURSOS

MATERIALES	CANTIDAD
SILLA	30
ESCRITORIO	1
RECURSO HUMANO	30 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 la importancia de la toma de signos vitales, expresaron sus inquietudes sobre los temas abordados, las cuales fueron aclaradas por los profesionales a cargo.

Fecha de evaluación del encuentro: 26/05/2023 Nombre del profesional que evalúa: LUISA FERNANDA CAICEDO

IMPORTANCIA DE LA TOMA Y CONTROL DE SIGNOS VITALES



