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: ____ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad ___Fusagasugá_____

2. Linea: ____Estrategia IEC_____ 2.1. Fecha de Ejecución: 26 | 7 | 2023 al 26 | 7 | 2023

2.2. Nombre del encuentro: ___Prevención de enfermedades cronicas_____

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ___Monica Salgado _____

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

1. Incentivar en las personas mayores de la institución la importancia de la realización de actividad fisica, del consumo de frutas y verduras y la disminución del consumo de alimentos fuente de sodio y carbohidratos simples

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Elaborar un listado de los alimentos que se deben consumir todos los dias y los que no se deben consumir.
2. Socializar la importancia del consumo de frutas y verduras.
3. Socializar las consecuencias que trae llevar una dieta alta en sodio y azúcar.
4. Lograr que las personas mayores compren productos que no generen afectación en su estado de salud.
5. Incentivar la realización de actividad fisica en las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Teniendo en cuenta la prevención de enfermedades cronicas, se realiza la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción: La hipertensión arterial y la diabetes son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no trasmisibles (ENT) asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida, es por este motivo que es necesario concientizar a las personas mayores de la institución en la redución del consumo de productos fuente de sodio y azúcar que se comercializan en la tienda de la institución o por fuera.
Los cambios que se producen en la composición corporal durante el proceso de envejecimiento pueden provocar un aumento de enfermedades como la obesidad y la sarcopenia. Se entiende por sarcopenia el descenso de la masa muscular esquelética que ocurre durante el proceso de envejecimiento, con una pérdida gradual de la fuerza y con riesgo de provocar una discapacidad fisica, diminución en la calidad de vida y aumento de la mortalidad. Actualmente se ha constatado cómo la inactividad o el descenso del nivel de actividad física son dos de los mecanismos subyacentes que favorecen el desarrollo de la sarcopenia y, por este motivo, la actividad fisica parece ser un factor determinante para prevenir o ralentizar el desarrollo de dicha patologia. En este sentido, se aprecia la importancia de promover un estilo de vida activo de las personas mayores para garantizar una composición corporal saludable durante el proceso de envejecimiento.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

Posteriormente se lleva a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el nutricionista.
Se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guia técnica: Dia mundial de la alimentación.
Se realiza una actividad ludica con ayuda de medios audiovisuales para resaltar la importancia de la alimentación en las personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL

1. Se aplica el post test verbal para evaluar los conocimientos suministrados.

3.4. RECURSOS

Presentación en Power Point	
Profesionales: (nutricionista.terapeutas ocupacionales)	
Salón sensorial	
Frutas	
Platos de icooor	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Se aplica el post test al 10% de la población que participo en la actividad en donde se observa que mejoraron su conocimiento frente al tema, cumpliendo con la espectativa de la capacitación.

Fecha de evaluación del encuentro: 26/07/2023

Nombre del profesional que evalúa: Monica Salgado Sabogal _____ Coordinadora: Rubiela Giraldo _____

Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA ACTIVIDAD IEC



