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:

7	**11**	**2022**	**al**	**7**	**11**	**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

Establecer procesos de autocuidado en las personas mayores fortaleciendo habitos de vida saludable que favorezcan su proceso de envejecimiento, su autopercepcion y autoconcepto, mediante actividades ludico recreativas que incentive el proceso enseñanza aprendizaje.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer conocimentos de Habitos de vida saludable

3.3. METODOLOGÍA

Reunir las personas mayores interesadas a la capacitacion,.
Soaciliazacion de Tema: Envejecer con Alegria y Salud.
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 9:am , en el comedor, dandoles a conocer los temas que serán abordados durante la sesión: Habitos de vida Saludables en la Vejez

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Habitos de vida saludable en la vejez
Con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental en esta edad y están relacionados con la alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, una vida sedentaria, ausencia de vínculos sociales, entre otros, los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección.
Es importante cuidar desde temprana edad tu salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional que te ayude a buscar el otro lado de la moneda ante los avatares de la vida.
1. Actividad Física
Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes.
2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo
La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera. **3. Mantener una correcta higiene**
Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento. **4. Alimentación saludable**
Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.**5. Actividad social**
Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin duda notarás como el estado de ánimo del adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos.**6. Acompañamiento afectivo**
La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivimo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.

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 de las experiencias que tienen de acuerdo a cada habito desde el desarrollo que cada uno le da a los habitos.

3.4.RECURSOS

MATERIALES	CANTIDAD
SILLA	30
EQUIPO DE SONIDO	1
RECURSO HUMANO	20- 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 toma de medicamentos y suministro de inhaladores, expresaron sus inquietudes sobre los temas abordados, las cuales fueron aclaradas por los profesionales a cargo.

Luisa F. Caicedo B.
CC 1067939928

Fecha de evaluación del encuentro: _____7/11/2022_____

Nombre del profesional que evalúa:_____LUISA FERNANDA CAICEDO_____

HABITOS DE VIDA SALUDABLE









