

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	<p>Código: FOR-GD-040</p>
		<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024</p>
		<p>Página: 1 de 1</p>
<p>Lugar</p>	<p>Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos</p>	
<p>Fecha</p>	<p>11-05-2026 11:00 -12:00 PM</p>	
<p>Tema</p>	<p>Articulación Sub Red – Habitos Saludables y Higiene</p>	
<p>Desarrollo</p>	<p>los hábitos saludables y la higiene en la vida diaria. A medida que pasan los años, nuestro cuerpo cambia y necesita más cuidados, pero también es cierto que pequeñas acciones cotidianas pueden ayudarnos a sentirnos mejor, con más energía y mayor bienestar. Hoy vamos a conversar de manera sencilla sobre cómo cuidar nuestra salud física, emocional y personal a través de hábitos que podemos practicar todos los días.</p> <p>Primero, hablemos de la alimentación saludable. Comer bien no significa hacer dietas estrictas ni dejar de disfrutar la comida. Lo importante es mantener una alimentación equilibrada. Nuestro cuerpo necesita frutas, verduras, proteínas, agua y alimentos naturales que aporten vitaminas y energía. Es recomendable disminuir el consumo excesivo de sal, azúcar y grasas, ya que pueden afectar la presión arterial, el corazón y los niveles de azúcar en la sangre.</p> <p>También es muy importante mantenerse hidratados. Muchas veces, las personas mayores no sienten tanta sed, pero el cuerpo sigue necesitando agua. Tomar suficiente líquido durante el día ayuda al funcionamiento del organismo, mejora la digestión y evita problemas como el estreñimiento o la deshidratación.</p> <p>Otro hábito fundamental es la actividad física. No es necesario realizar ejercicios intensos; caminar, hacer estiramientos suaves, bailar o realizar ejercicios recomendados por un profesional puede ayudar mucho. El movimiento fortalece los músculos, mejora el equilibrio, reduce el estrés y ayuda a mantener la independencia en las actividades diarias.</p> <p>Ahora pasemos a la higiene personal, que es una parte esencial de la salud. Mantener una buena higiene ayuda a prevenir enfermedades, infecciones y molestias. El baño diario o frecuente, el lavado de manos antes de comer y después de ir al baño, el cuidado de las uñas y el cambio de ropa limpia son acciones sencillas que protegen nuestra salud.</p> <p>La higiene bucal también merece mucha atención. Cepillarse los dientes después de cada comida o limpiar adecuadamente las prótesis dentales ayuda a prevenir infecciones, mal aliento y dificultades para comer. Además, visitar periódicamente al odontólogo permite detectar problemas a tiempo.</p> <p>Igualmente, importante es el cuidado de la piel. Con el paso de los años, la piel se vuelve más delicada y seca. Por eso es recomendable usar jabón suave, secarse bien después del baño y aplicar crema humectante para evitar irritaciones o heridas.</p> <div data-bbox="427 1608 869 1854">  <p>may 11, 2026, 11:36:22 a.m. Carrera 80/ 65-71 110731 Bogotá Colombia Immaculate Heart of Mary School CCT ANTONIA SANTOS</p> </div> <div data-bbox="885 1608 1316 1854">  <p>may 11, 2026, 11:36:03 a.m. Carrera 80/ 65-71 110731 Bogotá Colombia Immaculate Heart of Mary School CCT ANTONIA SANTOS</p> </div> <div data-bbox="427 1877 869 2123">  <p>may 11, 2026, 11:39:05 a.m. Carrera 80/ 65-71 110731 Bogotá Colombia Immaculate Heart of Mary School CCT ANTONIA SANTOS</p> </div> <div data-bbox="885 1877 1316 2123">  <p>may 11, 2026, 11:21:48 a.m. CCT ANTONIA SANTOS</p> </div> <p>Nota: 20 Personas mayores participantes El registro fotográfico de la actividad se encuentra registrado en el drive del centro</p>	

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver Anexo FOR-GD-023 Formato listado de asistencia	No Aplica	No Aplica
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se dejan compromisos	No Aplica	No Aplica
Próxima reunión	No se propone próxima reunión		
Elaboró	Miguel Ángel Ortiz Peña – Auxiliar de Enfermería		

1. Tema: Articulación sub-PED

2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Antonio Santos

3. Fecha y hora: 11-05-2026 Hora: 11:00 AM

4. Nombre responsable: Miguel Angel Ortiz

5. Dependencia responsable: CCT Antonio Santos

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Jose Guillermo Garzon	CC	7833407	CCT Antonio Santos					
2	Intaei Bernarides Perez	CC	19194395	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
3	Waldino Montoya	CC	580588	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
4	JOSE ENRIQUE SUAREZ	CC	79780434	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
5	Eduardo Camacho	CC	19080189	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
6	MARIVEL BELTRAN	CC	80267046	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
7	LUIS FELIPE GONZALEZ	CC	19210200	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
8	LOIS MARIA REYES	CC	17148908	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
9	EFRAIN MEDINA	CC	41506699	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
10	CARLOS FORERO	CC	79123457	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
11	MARIA DE JESUS FORERO	CC	23992893	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
12	Lilia Rodriguez	CC	41506699	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
13	ROBIA VALENZUELA	CC	31280003	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
14	Alberro Mosquera	CC	4132538	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
15	WILMER EUSEN	CC	601342	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
16	IVANIEL SALAZAR	CC	6186862	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
17	LUIS RAMON GUTIERREZ	CC	5075432	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
18	ROSE HILBERT RODRIGUEZ	CC	19322036	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
19	JOSE BALDEN GONZALEZ	CC	3280140	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
20	HERBERTULO BARRON	CC	19035312	CCT Antonio Santos					NO FIRMA
21	Alejandra Pinzon	CC	1019218090	NO	Psicologo	Contratista	alejap4@gmail.com	3005410417	NO FIRMA
22	Andrea Quintero Z	CC	1032369582	PSO	Enfermera	Contratista	andreaquinteroz@gmail.com	3182170230	NO FIRMA
23	Jeimy Lora	CC	52304848	SIS-0	Terapeuta	Contratista	jeimylora2023@gmail.com	300557851	NO FIRMA
24	Miguel Angel Ortiz Bosa	CC	1621312047	CCT Antonio Santos	Enfermera	Contratista	Miguelortizbosa@gmail.com	3145639234	NO FIRMA
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.