| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 2<br>Fecha: Memo I2026008837 - 20/03/2026<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

Clasificación: Información Pública Reservada

| Servicio: | Cuidado Transitorio Dia - Noche | Fecha de ejecución: | 21 | 5 | 2026 |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Cuidado Transitorio Dia - Noche Antonia Santos | | |
| Componente Atención: | Estilos de Vida Saludables | | |
| Línea Atención: | Buenas Practicas del Envejecimiento | Profesional a cargo: | Johan Esneider Huerfano Londoño |
| Nombre actividad: | Trastorno de sueño REM | | |

| DESARROLLO DEL TEMA | |
|---|---|
| OBJETIVO GENERAL | |
| 1. Sensibilizar a los participantes sobre la importancia del sueño REM y su influencia en la salud física, mental y el desempeño diario. | |
| 2. Promover hábitos saludables de sueño mediante una charla educativa sobre los trastornos del sueño REM y sus efectos en la calidad de vida. | |
| 3. Fortalecer el conocimiento del talento humano acerca de los trastornos del sueño REM, fomentando la identificación temprana de signos. | |
| 4. Concientizar a los asistentes sobre los riesgos asociados a las alteraciones del sueño REM y la importancia de mantener una adecuada higiene del sueño. | |
| | |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | |
| 1. Explicar qué es el sueño REM y cuál es su función en el organismo. | |
| 2. Identificar los principales síntomas y características de los trastornos del sueño REM. | |
| 3. Reconocer los factores de riesgo que pueden afectar la calidad del sueño | |
| 4. Dar a conocer las consecuencias físicas, emocionales y laborales de los trastornos del sueño REM. | |
| 5.Promover hábitos saludables que contribuyan a mejorar la calidad del sueño. | |
| | |
| METODOLOGÍA | |
| MOMENTO INICIAL | Primero, es importante entender qué es el sueño REM. El sueño tiene varias etapas, y una de las más importantes es la etapa REM, que significa “movimiento rápido de los ojos”. Durante esta fase es cuando soñamos más profundamente y nuestro cerebro realiza funciones fundamentales como organizar recuerdos, descansar la mente y recuperar energía.<br>Cuando existe un trastorno del sueño REM, el descanso no se realiza de manera adecuada. Algunas personas pueden presentar movimientos bruscos mientras duermen, hablar dormidos, gritar, tener sueños intensos o incluso levantarse sin darse cuenta. También puede haber dificultad para dormir bien, cansancio durante el día, pérdida de concentración o irritabilidad.<br>En las personas mayores, los trastornos del sueño pueden ser más frecuentes debido a cambios naturales del cuerpo, enfermedades crónicas, estrés, ansiedad, depresión o algunos medicamentos. Muchas veces las personas creen que dormir mal es algo normal de la edad, pero no siempre es así. Dormir bien es necesario en todas las etapas de la vida.<br>No descansar adecuadamente puede afectar la memoria, el estado de ánimo, la presión arterial y aumentar el riesgo de caídas, accidentes y problemas de salud. Además, el cansancio constante puede disminuir la calidad de vida y afectar las actividades diarias. |
| MOMENTO CENTRAL | En este momento de la charla vamos a profundizar sobre cómo afectan los trastornos del sueño REM a las personas mayores y por qué es importante prestar atención a sus síntomas.<br>El sueño REM es una etapa esencial del descanso porque durante ella el cerebro procesa información, fortalece la memoria y ayuda a recuperar energía física y mental. Cuando esta etapa del sueño se altera, el cuerpo y la mente no descansan correctamente.<br>En las personas mayores es común que aparezcan dificultades para dormir, despertarse varias veces en la noche o sentir cansancio durante el día. Sin embargo, cuando hablamos de trastornos del sueño REM, también pueden presentarse otros signos importantes como movimientos bruscos mientras duermen, hablar, gritar, patear o actuar físicamente los sueños sin darse cuenta. |
| MOMENTO FINAL | Para finalizar esta charla, queremos recordar la importancia que tiene el sueño en la salud y bienestar de las personas mayores.<br>El sueño REM cumple una función fundamental en el descanso del cuerpo y de la mente. Cuando existen alteraciones en esta etapa del sueño, pueden aparecer problemas que afectan la memoria, el estado de ánimo, la energía y la calidad de vida. Por eso, reconocer los síntomas y buscar ayuda a tiempo puede marcar una gran diferencia en la salud y en el bienestar diario.<br>También es importante entender que dormir mal no debe verse como algo normal de la edad. Muchas dificultades del sueño pueden mejorar con buenos hábitos, acompañamiento familiar y atención médica adecuada. |

| RECURSOS |
|---|
| MESA |
| SILLAS |
| TV |
| COMPUTADOR |
| IMÁGENES |

EVALUACIÓN ACTIVIDAD

La charla sobre trastornos del sueño REM dirigida a personas mayores se desarrolló de manera satisfactoria, logrando una participación activa e interés por parte de los asistentes. Durante la actividad se brindó información clara y comprensible sobre la importancia del sueño REM, sus principales alteraciones, síntomas, factores de riesgo y medidas de prevención.

Los participantes demostraron comprensión frente a los temas tratados, especialmente en el reconocimiento de hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño y la importancia de consultar oportunamente a los profesionales de salud ante señales de alerta. NOTA: se anexa FOR-PSS-729

Formato entrega de elementos y registro de actividades y novedades Actividad 2 Linea: Buenas praticas del envejecimiento

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código: FOR-PSS-729
Versión: 1
Fecha: Mono 1282936846 - 20/01/2023
Página: 1 de 4

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio: CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS

Fecha: 21-05-2026

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Mes: [ ] Bi: [ ] Trim: [X] Sem: [ ] Anual: [ ]

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Nombre de quien registra el ingreso: pilar Sierra

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del profesional: Maricel Sierra | Nombre del profesional: Johan Huertano | Nombre del profesional: | Nombre del profesional: |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Identificación y fortalecimiento de redes f. | AREA: Buenas practicas del envejecimiento | LINEA: | LINEA: |
| 1 | CC | 19 880 849 | Jose Heberth | Cardenas | | | Si | SI | | |
| 2 | CC | 17 174 946 | Hernando | Diaz Umaña | | | Si | SI | | |
| 3 | CC | 17 174 274 | Misael | Español Aludiez | | | Si | SI | | |
| 4 | CC | 79 123 457 | Carlos Eduardo | Forero Jimenez | | | Si | SI | | |
| 5 | CC | 6 186 111 | Jose Patrocinio | Medina | JPM | | Si | SI | | |
| 6 | CC | 19 183 054 | Efrain | Medina | | | Si | SI | | |
| 7 | CC | 5 805 889 | Waldino | Montaña Diaz | | | Si | SI | | |
| 8 | CC | 80 267 046 | Manuel Dario | Beltran Barreto | MANUEL B. | | Si | NO | | |
| 9 | CC | 19 086 282 | Jorge | Diaz | | | Si | SI | | |
| 10 | CC | 43 515 366 | Maria Elisenia | Benitez Cano | Elisenia | | Si | NO | | |
| 11 | CC | 19 162 921 | Luis Alberto | Casallas | | | Si | SI | | |
| 12 | CC | 14 433 085 | Jose Gregorio | Vela Galindo | | | Si | SI | | |
| 13 | CC | 11 296 754 | Jesus Antonio | Garcia | | | Si | NO | | |
| 14 | CC | 79 232 708 | Luis Eduardo | Castiblanco | | | Si | SI | | |
| 15 | CC | 17 806 331 | Octavio | Cordoba | | | Si | NO | | |
| 16 | CC | 3 280 140 | Jose Balden | Gonzalez | No Firma Segun cedula | | Si | NO | | |

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código: FOR-PSS-729
Versión: 1
Fecha: Mono 08/23/2023 - 20/03/2023
Página: 2 de 4

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio: CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS

Fecha: 21-05-2026

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Jornada: Día: X Noche:

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del profesional: Marisol Sierra | Nombre del profesional: Johan Hurtado | Nombre del profesional: | Nombre del profesional: |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Identificación y Fortalecimiento de redes Familiar | LINEA: Buenas Practicas y Salvaguardia | LINEA: | LINEA: |
| 17 | CC | 4 776 037 | Oswaldo | Collazos Gomez | | | Si | SI | | |
| 18 | CC | 5 554 831 | Jose David | Carreño Jaimes | | | Si | SI | | |
| 19 | CC | 19 210 200 | Luis Felipe | Gonzalez pinzon | | | Si | SI | | |
| 20 | CC | 31 280 003 | Nubia | Valencia Molina | | | Si | SI | | |
| 21 | CC | 4 172 538 | Alberto | Mosquera | | | Si | SI | | |
| 22 | CC | 19 297 043 | Noel | Morales Morales | | | Si | SI | | |
| 23 | CC | 19 292 263 | Luis Alfredo | Bernal Salmanca | | | Si | SI | | |
| 24 | CC | 17 130 958 | Jose Isidro | Ubaque Urrego | | | Si | NO | | |
| 25 | CC | 41 781 167 | Midady | Mina León | | | Si | SI | | |
| 26 | CC | 93 119 233 | Ofoniel | Ortegon Ruiz | | | Si | SI | | |
| 27 | CC | 19 268 801 | Jorge Enrique | Castañeda Canaveo | | | Si | SI | | |
| 28 | CC | 79 280 974 | Jorge Enrique | Suarez Sanchez | | | Si | SI | | |
| 29 | CC | 7 857 402 | Jose Guilleimo | Garzón Cardenas | No Firma Segun cedula | | Si | NO | | |
| 30 | CC | 19 140 749 | Luis Manuel | Reyes | | | Si | SI | | |
| 31 | CC | 19 342 420 | Orlando | Chavarro Gomez | | | Si | SI | | |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES**
**FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES**

Código: FOR-PSS-729
Versión: 1
Fecha: Memo 20232300046 - 20/03/2023
Página: 3 de 4

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio: CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS

Fecha: 21-05-2026 (día: X)

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

**SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES**

Nombre de quien registra el ingreso: pilar Sierra

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del profesional: Maribol Sierra | Nombre del profesional: Johan Huertumo | Nombre del profesional | Nombre del profesional |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: 1 Identidad y Fortalecimiento de redes familiares | LINEA: Buen trato y Corresponsabilidad | LINEA: | LINEA: |
| 32 | Cc | 17 119 581 | Humberto | Banal Mozo | | | si | SI | | |
| 33 | Cc | 19 235 243 | German | Soto | | | si | SI | | |
| 34 | CC | 99 635 329 | Myriam | Rodriguez | | | si | NO | | |
| 35 | CC | 41 592 017 | Maria Elena | Ladino de Sanz | | | si | SI | | |
| 36 | CC | 6 026 912 | Hernando | Umego Castaño | | | si | SI | | |
| 37 | Cc | 7 450 737 | Jose Diomedes | Pedraza Valle | | | si | SI | | |
| 38 | CC | 17148908 | Luis Maria | Reyes | No Firma | | si | SI | | |
| 39 | CC | 39 555 753 | Ana Cecilia | Arias | | | si | NO | | |
| 40 | CC | 79 315 835 | Pastor | Fracica | | | si | SI | | |
| 41 | CC | 79 348 339 | Jose Arturo | Muñoz Arango | | | si | NO | | |
| 42 | Cc | 27 517 764 | Mariela de Jesus | Sanchez Borja | | | si | SI | | |
| 43 | CC | 41 503 472 | Belisbe | Gamba Hurtado | | | si | SI | | |
| 44 | Cc | 17 063 277 | Alvaro | Betancourt Latorre | | | si | NO | | |
| 45 | CC | 51 804 602 | Dilma Irene | Clavijo Martinez | | | si | NO | | |
| 46 | | | | | | | | | | |
| 47 | | | | | | | | | | |