

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 2

Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos
Fecha	27-05-2026 2:00 pm
Tema	Autocuidado
Desarrollo	<p>OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> Recordar a las personas mayores que el autocuidado es fundamental, ya que contribuye a prevenir enfermedades y a mantener una buena salud física y mental. Practicar hábitos saludables como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y actividades recreativas, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Además, el autocuidado promueve una mejor convivencia en comunidad, al fomentar la autonomía, la autoestima y la participación activa en actividades sociales y comunitarias. <p>El Autocuidado en Personas Mayores: Un Pilar para la Salud y el Bienestar El autocuidado es crucial para que las personas mayores mantengan su salud, autonomía y calidad de vida. Dentro de este marco, el aseo corporal y la higiene bucal son pilares fundamentales que no solo previenen enfermedades, sino que también fortalecen la autoestima. Un autocuidado adecuado contribuye a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantener la piel limpia y saludable: Previene irritaciones, infecciones y mejora la barrera protectora natural del cuerpo. Prevenir infecciones y caídas: Una buena higiene reduce el riesgo de infecciones cutáneas y urinarias. Además, un entorno limpio y un cuerpo ágil minimizan las posibilidades de accidentes al moverse. Fomentar el cuidado personal y la autoestima: Sentirse limpio y presentable impacta directamente en el estado de ánimo y la confianza de la persona. <p>Un Día de Autocuidado Asistido: Promoviendo Hábitos Saludables Cada día comienza con una invitación a las personas mayores para participar activamente en su rutina de baño y aseo personal. Nuestro enfoque se basa en el acompañamiento respetuoso y el apoyo individualizado, entendiendo que el autocuidado diario es una forma poderosa de cuidarse a sí mismos. Al iniciar la jornada, nos presentamos con cada persona, ofreciendo nuestra ayuda en actividades como el baño diario, el corte de uñas y el lavado de dientes. Se les proporcionan todos los implementos necesarios para su higiene personal, asegurando que tengan acceso a los recursos adecuados. Durante el acompañamiento en el baño, se verifica que la persona mayor no corra ningún riesgo de caída, ofreciendo asistencia cuando sea necesario. Una vez finalizado el aseo, se les facilita ropa limpia, promoviendo la sensación de frescura y bienestar. Asimismo, se realizan análisis de casos puntuales de personas mayores que requieren un apoyo y asistencia más constante en sus actividades de higiene, reconociendo que las necesidades varían considerablemente de una persona a otra.</p>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 2 de 2

	<p>A las personas mayores se les indica importancia del cambio diario de ropa, especialmente debido a la incontinencia y los posibles olores asociados. Se les explica cómo un aseo diario riguroso puede mejorar significativamente su autoestima y calidad de vida, no solo a nivel físico sino también emocional y social. Nuestro objetivo es reforzar la idea de que la higiene personal es un acto de amor propio y una vía para mantener la dignidad y el bienestar integra.</p> <div>   </div> <p>Nota: El registro fotográfico de la actividad se encuentra registrado en el drive del centro.</p>		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Carlota Ramírez Suarez 	Coordinadora	CCT Antonia Santos
	Sandra Esmeralda Gonzalez 	Auxiliar de enfermería	CCT Antonia Santos
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se dejan compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No se propone próxima reunión		
Elaboró	Sandra Esmeralda Gonzalez- Aux enfermería		



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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023

Versión: 2

Fecha: Memo 12024018963 - 12/07/2024

Página: 1 de 1

1. Tema: Autocuidado. 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Antonia Santos 3. Fecha y hora: 27/05/2026. 2:00 pm

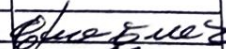
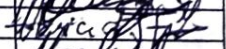
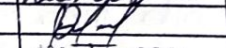
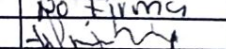
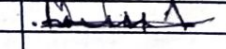
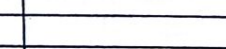
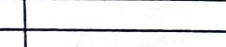
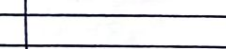
4. Nombre responsable: Sandra Israelida Gonzalez Gonzalez 5. Dependencia responsable: CCT Antonia Santos

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	Waldino Montaña Diaz	CC	5.805.889	CCT Antonia Santos					
2	Maria Eugenia Montaña	CC	31.840.631	CCT Antonia Santos					
3	Maria Elvira Benitez Cano	CC	43.515.566	CCT Antonia Santos					
4	Noel morales Morales	CC	19.297.043	CCT Antonia Santos					
5	Jose Gregorio Vela Galinob	CC	14.433.085	CCT Antonia Santos					
6	Gilda Andrea Narvaez Diaz	CC	17.069.945	CCT Antonia Santos					
7	Jose Roldan Gonzalez	CC	3.280.140	CCT Antonia Santos					
8	Luis Felipe Gonzalez Pinzon	CC	19.710.200	CCT Antonia Santos					
9	Maribel De Jesus Sanchez Bayo	CC	27.517.764	CCT Antonia Santos					
10	Jose Arturo Muñoz Arango	CC	79.348.339	CCT Antonia Santos					
11	Jose Patricio Medina	CC	6.186.111	CCT Antonia Santos					
12	Jose Enrique Suarez Sanchez	CC	79.280.474	CCT Antonia Santos					
13	Alba Irene Clavijo Martinez	CC	51.804.602	CCT Antonia Santos					
14	Liliana Valencia Molano	CC	31.280.903	CCT Antonia Santos					
15	Alberto Mosquera	CC	41.172.538	CCT Antonia Santos					
16	Orlando Cordoba	CC	17.806.331	CCT Antonia Santos					
17	Jose Hubert Rodriguez Gonzalez	CC	19.322.076	CCT Antonia Santos					
18	Manuel David Betancur Barreto	CC	80.267.016	CCT Antonia Santos					
19	Orlando Morales Gomez	CC	70.096.024	CCT Antonia Santos					
20	Luis Alberto Casallas	CC	19.162.921	CCT Antonia Santos					
21	Maria Gilda Rodriguez	CC	41.506.699	CCT Antonia Santos					
22	Alvaro Betancur Cortes	CC	17.063.277	CCT Antonia Santos					
23	Efraim Medini	CC	19.183.054	CCT Antonia Santos					
24	Hernando Diaz Vazquez	CC	17.174.946	CCT Antonia Santos					
25	Juz Marina Pineda Sanchez	CC	24.323.878	CCT Antonia Santos					
26	Luis Eduardo Castiblanco	CC	79.232.708	CCT Antonia Santos					
27	Bertruz Elena maza Muxo	CC	42.746.043	CCT Antonia Santos					
28	Rafael Bernudes Perez	CC	19.194.395	CCT Antonia Santos					
29	Carlos Arturo Arango Gaitan	CC	13.451.144	CCT Antonia Santos					
30	Luis Manuel Rojas	CC	19.140.749	CCT Antonia Santos					
31	German Soto	CC	19.235.243	CCT Antonia Santos					

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.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo 12024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1
1. Tema: <u>Autocuidado</u>		
2. Lugar o Localidad o Sede: <u>CC1 Antonio Santos</u>		
3. Fecha y hora: <u>27/05/2026 2:00 pm</u>		
4. Nombre responsable: <u>Sandra Amalia González González</u>		
5. Dependencia responsable: <u>CC1 Antonio Santos</u>		

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						
32	Orlando Chavarro Gomez	CC	19342420	CC1 Antonio Santos					
33	Humberto Barón mozo	CC	17119581	CC1 Antonio Santos					
34	Hernando Quirica Contreras	CC	6026912	CC1 Antonio Santos					
35	Maria de Jesus Fortis Torres	CC	23992893	CC1 Antonio Santos					
36	Maria Elena Cardona De Jarama	CC	41592017	CC1 Antonio Santos					
37	Miguel Rodriguez	CC	41635329	CC1 Antonio Santos					
38	Gonzalo Eduardo Fariña Jimenez	CC	79123457	CC1 Antonio Santos					
39	Guillermo Reyes	CC	17148908	CC1 Antonio Santos					
40	Melinda Maria Leon	CC	41781167	CC1 Antonio Santos					
41	José Blascondes Rodriquez	CC	7450937	CC1 Antonio Santos					
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									

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.