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: La Macarena

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: cuerpo y mente.

2.1. Fecha de Ejecución:

1	5	2026	al	31	5	2026

2.2. Nombre del encuentro:1. YO ME CUIDO 2. LA RUTA DEL CUIDADO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gloria Angélica Hernández Cuellar

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar y ejecutar estrategias de cuidado integral que incluyan acciones de acompañamiento nutricional, promoción de la salud y actividades físicas, con el fin de fomentar la adopción de hábitos saludables y contribuir a una vejez activa y plena.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ACTIVIDAD 1. Fomentar la adopción de hábitos saludables que promuevan el bienestar integral de la persona, mejorando su salud física, mental y emocional, así como la prevención de enfermedades. Esto se logra a través de la educación, la conciencia sobre las necesidades del cuerpo y la mente, y la implementación de prácticas diarias que favorezcan el autocuidado personal.

ACTIVIDAD 2. Reducir el riesgo de aparición de enfermedades físicas y mentales mediante la adopción de hábitos saludables, la detección temprana de posibles factores de riesgo y la promoción de prácticas preventivas. Esto incluye la educación sobre la importancia de el conocimiento de las enfermedades comunes mas prevalentes.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**ACTIVIDAD 1 YO ME CUIDO :** Actividad realizada el dia 07 de mayo del 2026. Se genera un espacio de acogida con las personas mayores, promoviendo un ambiente cálido y de confianza. Se socializa el propósito de la actividad enfocada en el control de la tensión arterial como parte fundamental del cuidado de la salud cardiovascular.
	ACTIVIDAD 2: LA RUTA DEL CUIDADO: Actividad realizada el 21 de mayo del 2026. Se inicia la actividad en un espacio previamente dispuesto en condiciones adecuadas de orden, ventilación y comodidad, facilitando la atención de las personas mayores. Seguidamente, se presenta la temática de la jornada relacionada con la importancia de la vacunación contra la influenza, explicando su propósito preventivo y su impacto en la protección de la salud. Se motiva la participación activa de las personas mayores, promoviendo la apertura al diálogo y la disposición para resolver inquietudes frente al proceso de inmunización.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**ACTIVIDAD 1 YO ME CUIDO:** Se desarrolla la actividad educativa orientada al control de la presión arterial, promoviendo la identificación de hábitos saludables, signos de alarma y la prevención de complicaciones asociadas a la hipertensión o hipotensión. Se fortalece la importancia del autocuidado y la toma diaria de la tensión arterial como parte del autocuidado y cuidado brindado en la comunidad La Macarena.
	ACTIVIDAD 2 LA RUTA DEL CUIDADO: Se desarrolla la sesión educativa explicando la importancia de la vacunación como medida preventiva frente a enfermedades respiratorias, se explica que de manera especial las personas mayores deben actualizar esta vacunación de manera anual para prevenir complicaciones respiratorias durante los picos respiratorios que se presentan en el año. Se promueve la participación activa, la aclaración de dudas y la disminución de mitos o temores frente a la vacuna, especialmente en la población adulta mayor con dependencia severa.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**ACTIVIDAD 1 YO ME CUIDO:** Se realiza cierre de la actividad con participación activa de 26 personas mayores, quienes expresan dudas y aportes frente a la temática abordada. Se refuerza el aprendizaje adquirido sobre el cuidado de la presión arterial.
	ACTIVIDAD 2 LA RUTA DEL CUIDADO: Se finaliza la actividad con la participación activa de 35 personas mayores, quienes realizan aportes y comentarios sobre la importancia de la inmunización como estrategia de autocuidado y protección de la salud.

3.4.RECURSOS

Sonido	Recursos humanos
Sillas	Tablero
Televisor	Marcadores
Computador	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 YO ME CUIDO : En esta actividad participaron 26 personas mayores, Se reconoce el esfuerzo y la dedicación de los adultos mayores por ampliar su conocimiento sobre los cuidados que pueden implementar para velar por su salud, incluida la actividad diaria de toma de tensión arterial. La actividad fue bien recibida por los participantes, quienes demostraron interés y compromiso durante toda la jornada.

ACTIVIDAD 2: LA RUTA DEL CUIDADO: En esta actividad participó un total de 35 personas mayores, Se reconoce el esfuerzo y la dedicación de los adultos mayores por ampliar su conocimiento sobre la importancia y los beneficios de la vacunación para la influenza. Durante este espacio, los participantes comparten sus perspectivas, así como sus opiniones tanto positivas como constructivas

NOTA ACLARATORIA : La evidencia fotografica se encuentra almacenada de manera digital en el drive de la comunidad de cuidado La Macarena.

Firmas:

Actividad 1
Luz Marina Arias Guerrero CC 41518717

Actividad 2
Justo Pastor Acosta Velazquez CC 2841844

Coordinadora
Ana Paulina Forero CC 35413872

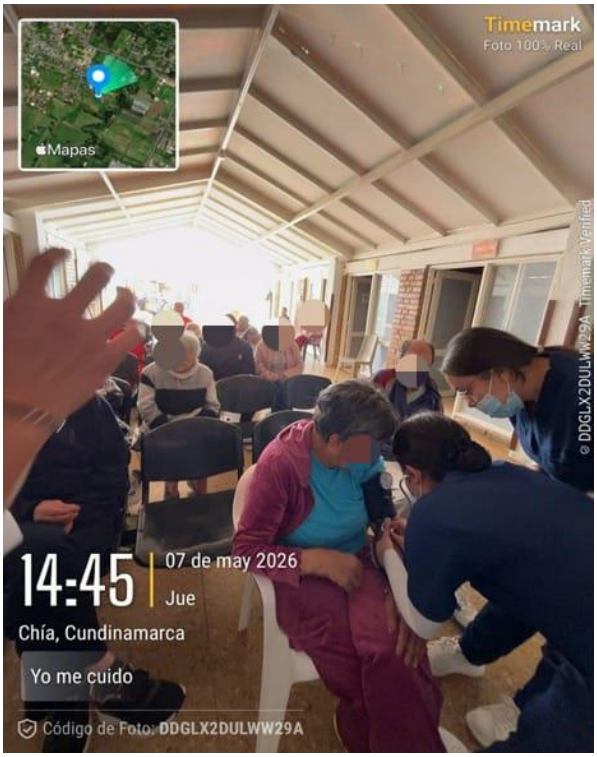
Fecha de evaluación del encuentro: 31/05/2026

Nombre del profesional que evalúa: Gloria Angélica Hernández

FECHA: 07/05/2026	REGISTRO FOTOGRÁFICO YO ME CUIDO	RESPONSABLE: ÁREA DE ENFERMERÍA







FECHA: 21/05/2026	REGISTRO FOTOGRÁFICO LA RUTA DEL CUIDADO	RESPONSABLE: ÁREA DE ENFERMERÍA





