ACTA N° 249

FECHA: Bogotá, 27/05/2024

HORA: 10:30 am.

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos.

TEMA: Articulación de la Secretaría de Salud- Salud Mental, (Depresión y Ansiedad).

ASISTENTES: Ver listado anexo.

ORDEN DEL DIA:

1.Objetivo.

2.Saludo.

3.Desarrollo.

4.Cierre.

1. OBJETIVO: El objetivo es ofrecer a las personas mayores información sobre cómo el estrés y la ansiedad pueden afectar la salud física y mental, incluyendo el impacto en enfermedades crónicas y el bienestar general. Enseñar estrategias y técnicas prácticas para manejar el estrés y la ansiedad, como ejercicios de respiración, meditación, actividad física, y técnicas de relajación para promover hábitos de vida saludable.

2. SALUDO: Se realiza un breve saludo a las personas mayores que se encuentran presentes.

3. DESARROLLO: El día de hoy la secretaria de salud plantea el tema de salud mental (Depresión y Ansiedad).

Donde brindan las siguientes estrategias para el manejo de estas dos patologías: Enseña técnicas de respiración profunda, como la respiración diafragmática. La actividad física regular puede reducir el estrés y la ansiedad.

Tipos de Ejercicio: Recomienda ejercicios adecuados para personas mayores, como caminar, natación yoga y estiramiento. Refieren sobre la importancia de una dieta equilibrada y cómo ciertos alimentos pueden influir en el estado de ánimo y los niveles de estrés.

Sueño Adecuado: Ofrece consejos para mejorar la calidad del sueño, como establecer una rutina de sueño regular y crear un ambiente de descanso adecuado, también cómo mantener conexiones sociales puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Anima a los participantes a unirse a grupos de apoyo o actividades comunitarias.

Durante el desarrollo de la actividad los profesionales entregan material periodico correspondiente a la Secretaría de Salud donde dan a conocer los números telefónicos de emergencia y detallan las actividades que ellos desde allí realizan y cómo pueden ayudarlos en caso que alguno requiera de algún servicio de salud mental.

4. Cierre: Se da por terminada la actividad el día de hoy por parte de la Secretaría de Salud.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Ninguno		
Ninguno		

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Liliam Marcela Solazar L.	Gestora Territorial	Secretaria de Salud	
Lisbed Diaz Escobar	Aux. Enfermeria	CCT Antonia Santos	

Anexos: Registro Fotografico.

Elaboró: Lisbed Diaz – Aux. enfermeria

Powered by CamScanner

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 27-05-2024	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD ARTICULACIÓN SECRETARIA DE SALUD-SALUD MENTAL: (Depresión y Ansiedad).	RESPONSABLE: LISBED DIAZ ESCOBAR







