ACTA N°

FECHA: Bogotá, enero 22 de 2024.

HORA: 10:00 a.m. - 11:00 a.m.

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: Importancia del consumo de agua.

ASISTENTES: Personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
Andrea Paola Camacho - Nutricionista

ORDEN DEL DÍA:

1. Socialización objetivo de la actividad
2. Importancia del consumo de agua.

DESARROLLO:

1. Se realiza invitación al encuentro “Importancia del consumo de agua”, en el marco de la dimensión 2 de la política pública “vivir bien en la vejez”.

2. Para el desarrollo de la actividad, se proyecta un video en el que se muestra la importancia que tiene el consumo de agua para algunos órganos y sistemas del cuerpo, el mensaje final habla de consumir 8 vasos de agua al día.
   Luego de la proyección del video se orientan algunas preguntas para generar discusión y socializar a través del conocimiento de las personas mayores la importancia del consumo de agua. Se comenta que a medida que se envejece, el cuerpo pierde la capacidad de retener agua, por lo que es más probable tener deshidratación, la cual se puede evidenciar a través de orina oscura, sed, boca seca, piel seca, fatiga, mareos y confusión.
   Además, el agua cumple muchas funciones importantes en el cuerpo, incluyendo:
   - Regula la temperatura corporal. El agua ayuda al cuerpo a liberar el calor a través de la transpiración.

- Transporta nutrientes y oxígeno a las células. El agua es necesaria para que la sangre transporte nutrientes y oxígeno a las células de todo el cuerpo.
- Elimina los desechos. El agua ayuda al cuerpo a eliminar los desechos a través de la orina, la transpiración y las evacuaciones intestinales.
- Protege los órganos y tejidos. El agua ayuda a proteger los órganos y tejidos del cuerpo de daños.

Las personas mayores participan activamente de la actividad reconociendo los beneficios del consumo de agua, algunos reconocen que no es de su total agrado el agua pura y prefieren consumirla con otros sabores.

Dentro del desarrollo de la actividad se reconocen:

Logros

- Las personas mayores reconocen la importancia del consumo de agua como factor protector de la salud.

Dificultades

- No se observan dificultades en el encuentro.

Alternativas de solución

- No requiere.

Material utilizado

- Video, computador, televisor.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Ninguno	No aplica	No aplica

CONVOCATORIA. No se propone una nueva reunión.

- En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Andrea Paola Camacho	Nutricionista	CCT Cundinamarca	Andrea Paola Camacho F.

Anexos: Registro fotográfico
Elaboró: Andrea Paola Camacho – Nutricionista.

Responsable: Nutrición	Nombre de la actividad
Fecha: 22 de enero de 2024	Importancia del consumo de agua.
	
	