ACTA N 365

FECHA: Bogotá. 17 de Mayo del 2024

HORA: 7:30 pm – 7:47 pm

LUGAR: Centro Transitorio Cundinamarca

TEMA: Socialización autocuidado promoción de salud y ajuste físico (7 pilares de la salud)

ASISTENTES:

- Luz Medina (Auxiliar Enfermería) – Personas mayores

ORDEN DEL DÍA:

- Invitación a las personas mayores al salón de actividades del CCT Cundinamarca.
- Desarrollo de la actividad de la explicación de la importancia del Autocuidado promoción de salud y ajuste físico (7 pilares de la salud)
- Dinámica Lúdica de participación y cierre de actividad

DESARROLLO:

Siendo las 07:30 pm, se invita a los adultos mayores a participar de la presentación sobre el Autocuidado promoción de salud y ajuste físico (7 pilares de la salud)la cual será dictada por el equipo de las auxiliares de enfermería. Mediante una presentación de diapositivas. luego se realizará una actividad donde se estimularán las habilidades cognitivas de los adultos mayores desarrollando un crucigrama. También se presentará un video con ciertas actividades para estimular la memoria y el lenguaje de los adultos.

***Importancia del autocuidado Auto cuidado promoción de salud y ajuste físico (7 pilares de la salud)**

La importancia de estos pilares radica en su interconexión y en cómo cada uno influye en el bienestar general de una persona. La socialización contribuye al apoyo emocional y al sentido de pertenencia, el autocuidado asegura que las necesidades individuales sean atendidas, la promoción de la salud y el ajuste físico fortalecen el cuerpo y previenen enfermedades, creando así un equilibrio integral para una vida saludable. Posteriormente mostramos las siguientes actividades diarias para este proceso:

Los 7 pilares de la salud son fundamentales para promover un estilo de vida saludable y equilibrado. La socialización, el autocuidado, la promoción de la salud y el ajuste físico son componentes clave de estos pilares. Aquí te doy una breve explicación de cada uno:

Nutrición adecuada: Una alimentación balanceada proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la prevención de enfermedades

Ejercicio regular: El ejercicio físico no solo mejora la salud cardiovascular y fortalece los músculos y huesos, sino que también contribuye al bienestar mental y emocional. Promueve la energía, reduce el estrés y mejora la calidad del sueño.

Descanso adecuado: Dormir lo suficiente y tener un buen descanso es vital para la recuperación del cuerpo y la mente. Ayuda a mantener un sistema inmunológico fuerte, mejora la concentración y el rendimiento cognitivo, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Manejo del estrés: El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud física y mental. Aprender técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda, el ejercicio regular y la búsqueda de actividades placenteras, es fundamental

Relaciones sociales saludables: La socialización y el mantenimiento de relaciones interpersonales significativas son importantes para el bienestar emocional y mental.

Autocuidado: Practicar el autocuidado implica dedicar tiempo y atención a las propias necesidades físicas, emocionales y mentales.

Prevención de riesgos para la salud: Adoptar medidas preventivas, como vacunarse, someterse a exámenes médicos regulares, evitar el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol en exceso, y practicar sexo seguro, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades y lesiones.

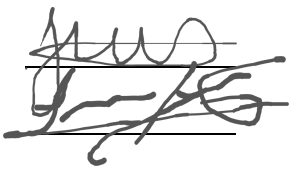
Para culminar la actividad se realiza una lúdica de participación para involucrar a los participantes.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. No se propone una nueva reunión

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Medina	Aux Enfermería	CCT Cundinamarca	
Sebastián Galeano	Facilitador	CCT Cundinamarca	

Anexos: Formato de asistencia y registro fotográfico

Elaboró: Luz Medina Salamanca

Responsable: Auxiliar de Enfermería – Luz Medina	Nombre de la actividad:
Fecha: 17 mayo del 2024	Autocuidado Promoción de la salud y ajuste físico los 7 pilares
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR.PSS.525
Versión: 1
Fecha: Memo 12022031105 -15/09/2022
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro Transitorio Cundinamarca — Fecha: 17-05-2024

Nombre del responsable: Sebastian Goyeano — Noche

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES ACTIVIDAD 1 LINEA: Actividad y diagnóstico	ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas prácticas del envejecimiento	ACTIVIDAD 3 LINEA	ACTIVIDAD 4 LINEA	FIRMA	OBSERVACIONES
26	cc	72148709	Francisco	Silebi	SI	SI				
27	cc	41483819	Rosalía	Paz	SI	SI				
28	cc	41495683	Consuelo	Parada	SI	NO				
29	cc	41555372	Rubiela	Rozo	SI	SI				
30	cc	65495056	Nubia	Lopez	SI	NO				
31	cc	30769077	Irene	Besarano	SI	NO				
32	cc	20395332	Bertha	Torres	SI	NO				
33	cc	51965419	Luisa	Mayorga	SI	SI				
34	cc	77027742	George	Polo	SI	NO				
35	cc	51724451	Carmen	Castañeda	SI	SI				
36	cc	10079884	Alberto	Giraldo	SI	NO				
37	cc	93345701	Guillermo	Lamprea	SI	SI				
38	cc	19281379	Efrain	Larrota	SI	SI				
39	cc	19167775	Francisco	Rodriguez	SI	SI				
40	cc	19167009	Abelardo	Rivera	SI	NO				
41	cc	17049708	Henry	Zambrano	SI	SI				
42	cc	10166623	Jose	Gil	SI	SI				
43	cc	19067388	Arsenio	Sierra	SI	NO			NO FIRMA	
44	cc	19333650	Edisson	Cuellar	SI	NO				
45	cc	19191441	Luis	Arias	SI	NO				
46	cc	80662363	Raimundo	Castilla	SI	SI				
47	cc	13456249	Jose	Zapata	SI	SI				
48	cc	19259513	Victor	Quintero	SI	NO				
49	cc	19323538	Jesus	Gutierrez	SI	NO				
50	cc	70053780	Luis	Vera	SI	NO				

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo 20223031105 -15/09/2022
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro Transitorio Cundinamarca — Fecha: 17-05-2024

Nombre del responsable: Sebastian Cadena — Noche

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NUMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Activación y digitalización	ACTIVIDAD 2 LINEA: Prácticas del envejecimiento	ACTIVIDAD 3 LINEA	ACTIVIDAD 4 LINEA		
1	cc	20233837	Marina	Talero	SI	NO				
2	cc	41309070	Aura	Zamora	SI	NO				
3	cc	41342119	Gladys	Torres	SI	SI				
4	cc	401195	Alfonso	Rivera	SI	SI				
5	cc	1107538867	Saulo	Mosquera	SI	NO				
6	cc	17129522	Juan	Niño	SI	SI				
7	cc	20045396	Jorge	Trujillo	SI	NO				
8	cc	8305070	Jaime	Tirado	SI	SI				
9	cc	5932055	Javier	Peña	SI	NO				
10	cc	53570995	Manuel	Rosero	SI	NO				
11	cc	3345976	Carlos	Mora	SI	SI				
12	cc	17094057	Salomon	Maldonado	SI	NO				
13	cc	14433715	Luis	Cajigas	SI	SI				
14	cc	17077752	Luis	Castellanos	SI	SI				
15	cc	14209165	Jose	Jaramillo	SI	SI				
16	cc	14445224	Alejandrino	Valencia	SI	NO				
17	cc	17132844	Alvaro	Rodriguez	SI	NO				
18	cc	19091123	William	Gonzalez	SI	SI				
19	cc	3281474	Roberto	Ospina	SI	NO				
20	cc	7503494	Dorian	Martinez	SI	NO				
21	cc	3295130	Hernando	Arias	SI	NO				
22	cc	11290490	Aristobulo	Rico	SI	SI				
23	cc	19052573	Luis	Varela	SI	NO				
24	cc	19092376	Luis	Cespedes	SI	SI				
25	cc	2313699	Jose	Torrijos	SI	NO				