ACTA N° 0855

Comunidad de Cuidado Nazareth Chinauta– 2023

FECHA: Fusagasugá Chinauta, 31 enero del 2023

HORA: 11: 00 a 12: 00 hrs

LUGAR: HOGAR NAZARETH CHINAUTA

TEMA: Importancia del consumo de Agua

ASISTENTES: Luisa Caicedo B (responsable de la actividad) y profesionales (participantes).

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción y desarrollo de la actividad.
3. Materiales a utilizar en la socialización, capacitación o actividad.
4. Compromisos.
5. Anexos: Evidencia fotográfica, acta de realización y planillas de asistencia.

DESARROLLO:

1. Objetivo

Fortalecer conocimientos sobre la importancia del consumo de agua para el bienestar de nuestro organismo, e identificar falencias y dar manejo a las mismas, para mantener nuestro cuidado integral.

2. Introducción y desarrollo de la actividad.

El día 31 de enero se da inicio a las 11 hrs a la capacitación al personal profesional sobre importancia del consumo habitual de agua.

Concepto: El agua es un nutriente esencial para la vida y el componente más abundante del cuerpo humano, participando de alguna manera en prácticamente todos los procesos fisiológicos.

La cantidad de agua presente en el cuerpo depende de muchos factores que son variables, no solo en función de cada persona en concreto sino también según su cronología y estados fisiopatológicos. La cantidad total de agua y su distribución en los distintos compartimentos depende de factores como: edad, sexo, raza, volumen corporal, temperatura, metabolismo, estado de salud, actividades físicas, dieta, medicación, etc.

El agua total disminuye con la edad, desde aproximadamente un 75 % del peso corporal en los primeros meses de vida hasta un 55 % en las personas mayores, representando de media el 60% en los adultos. Además, las partes del organismo tienen porcentajes de agua muy distintos que también cambian con la edad, Después del primer año de vida, parte del contenido de agua se sustituye por proteínas y minerales. Debido a que tienen mayor tamaño corporal y más masa magra, que tiene un mayor contenido de agua que la grasa, los varones suelen tener un mayor porcentaje de agua que las mujeres.

Ingesta adecuada de agua:

Las necesidades de ingesta de agua vienen determinadas por factores como la edad, el sexo y el peso corporal. Además, se debe consumir más agua en determinadas circunstancias, en cantidades que compensen los incrementos de su eliminación, como con la práctica de actividad física, los climas cálidos y las alteraciones relacionadas con la salud (fiebre, vómitos y diarrea).

El balance hídrico depende esencialmente de la ingesta de agua y la producción de orina. Fisiológicamente, la ingesta de líquidos está regulada por la sed (deseo consciente de beber). La sensación de sed se genera por mecanismos neurales activados por los osmorreceptores cuando detectan un aumento de la osmolaridad del plasma. Existen otros factores que pueden inducir la sed, como un descenso del volumen de sangre o de la presión sanguínea.

Funciones del agua en nuestro cuerpo:

- Permite el trasporte de nutrientes a las células.
- Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea.
- Interviene en la contracción de los músculos y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos.
- Participa en el buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.
- Proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.
- Contribuye con la regulación de la temperatura corporal.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.

3. Actividad Desarrollada

Se realiza socialización del tema, definiendiendo conceptos, ejemplos y se da respuesta a las preguntas generadas

4. Materiales

Se realiza la capacitación magistral, en donde se dan conocer el tema por medio de ayudas audiovisuales.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Dar continuidad al programa de capacitación para el personal profesional	Profesional de enfermería Personal asignado	Mensual

CONVOCATORIA: Se proponen nuevas sesiones de capacitación para el próximo mes de febrero.

En constancia de lo anterior:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luisa Fernanda Caicedo	**Profesional Enfermería**	**Enfermería**	
Rubiela Giraldo	**Coordinadora**	**Administrativa**	

Elaboró: Luisa Fernanda Caicedo B. 

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: de

Tema: Importancia del Consumo de Agua Lugar: Oficinas de profesionales Fecha y hora: 31/01/2023 11:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Yennifer Liseth Velasquez	1.152.709.946	CC Hogar Nazareth	Gerontologa		3135160558	Yennifer Velasquez
2	Nancy Bitel	52158506	CC. Hogar Nazareth	Psicologa	—	3212089409	JBitel.
3	Luisa Alzate S	53931064	CC Hogar Nazareth	Psicologa	—	3240125944	LAzate
4	Juanfelipe Lasso G	1003614808	CC. Hogar Nazareth.	Terapeuta Ocupacional	—	3227035889	Juanfelipe16
5	Diana Alarcon	52767279	C.C Hogar Nazareth	Terapeuta Ocupacional	—	3014418006	
6	Dana Marcela Ruiz C	53047408	C.C. Hogar Nazareth	Trabajo Social	—	3241658088	
7	Milena Castellanos	52472970	Hogar Nazareth	Trabajo Social	—	3202213253	
8	Erika Lorena Vargas	1007782819	Hogar Nazareth	Terapia Física	—	3104320672	ErikaLorenaVargas
9	Ariel Estiben Valencia	1069714386	Hogar Nazareth	Fisio Terapia	—	3228387964	
10	Martha Chaparro	39721178	Hogar Nazareth	Tallerista	—	3176891525	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE AGUA



