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: Atención Sociosanitaria Transitoria — 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Salud y Vida

1.2 Localidad: Kenedy

2. Línea: Promoción, seguimiento y cuidado de la salud

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2026	al	30	6	2026

2.2. Nombre del encuentro:

1. Practicas saludables de aimentación - Importancia de la actividad fisica y el musculo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Estephany Castiblanco - Patricia Castro - Amalia Velazquez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas adultas mayores la comprensión de la importancia de la actividad física para fortalecer el músculo, mantener la movilidad y prevenir la pérdida de autonomía, incentivando la práctica de ejercicios seguros y adaptados a su condición de salud.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Encuentro 1: Sensibilizar a las personas adultas mayores sobre los beneficios de la actividad física para la salud y la funcionalidad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Practicas saludables de aimentación - Importancia de la actividad fisica y el musculo. Actividad realizada el día 09/06/2026. Se realiza la ambientación y organización del espacio donde se desarrollará la actividad en el segundo piso donde se hace la invitación a todas las personas mayores a participar de la actividad, en el cual se ubican en silla para la socialización de de la actividad, explicando la importancia de la actividad. La actividad inicia con una presentación educativa realizada por el equipo interdisciplinario de fisioterapia, enfermería y nutrición, donde se aborda la importancia del envejecimiento activo, el autocuidado y la identificación de las capacidades físicas que aún pueden fortalecerse. Desde fisioterapia se explica cómo el ejercicio terapéutico contribuye al mantenimiento de la movilidad, fuerza muscular, equilibrio y prevención del deterioro funcional. Enfermería realiza orientación sobre hábitos de higiene, prevención de enfermedades crónicas y reconocimiento de factores de riesgo asociados al sedentarismo y accidentalidad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Practicas saludables de aimentación - Importancia de la actividad fisica y el musculo Hora de realización de actividad. 9:00 A.M. Se realiza la socializacion del envejecimiento conlleva cambios fisiológicos progresivos, entre ellos la disminución de la masa y fuerza muscular, proceso conocido como sarcopenia. Esta condición aumenta el riesgo de: Caídas y fracturas, pérdida de movilidad, dependencia funcional, hospitalizaciones frecuentes, deterioro de la calidad de vida. En personas mayores con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, artritis, entre otras), la inactividad física acelera la pérdida muscular y agrava el pronóstico clínico. El músculo no solo permite el movimiento; cumple funciones metabólicas esenciales: Regula los niveles de glucosa en sangre, contribuye al control de la presión arterial, mejora el equilibrio y la estabilidad, favorece la circulación sanguínea, ayuda a mantener la autonomía en actividades diarias. Por ello, la actividad física adaptada y supervisada constituye un pilar del tratamiento no farmacológico en el adulto mayor. Generando conciencia en las personas mayores, Se trabaja con la imagen muscular de todo el cuerpo y se enfatiza en los músculos que son mas relevantes en las actividades diarias. se resuelven dudas e inquietudes, finalizando sin novedad.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Encuentro 1.** Practicas saludables de aimentación - Importancia de la actividad fisica y el musculo La actividad finaliza con ejercicios de respiración, relajación muscular y estiramientos suaves para favorecer la recuperación física posterior al ejercicio terapéutico. Posteriormente se realiza una retroalimentación grupal donde las personas mayores expresan cuáles consideran que son sus principales dificultades físicas y qué estrategias podrían implementar para mejorar su salud y funcionalidad. El equipo interdisciplinario brinda recomendaciones relacionadas con actividad física regular, adecuada hidratación, alimentación balanceada, higiene postural y prevención de caídas dentro del entorno institucional. Además, se motiva a los participantes a mantener hábitos saludables y participación constante en las actividades terapéuticas y educativas.

3.4. RECURSOS	
Balones terapeuticos	Cuidadores
mesas	Personas Mayores
Sillas	Paletas de colores
pinturas acrílicas, telas, cartulina, papel	Micrófono
Televisor- internet	Bombas /festones
bandas elasticas	Amplificador de sonio

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Practicas saludables de aimentación - Importancia de la actividad fisica y el musculo
La actividad se desarrolló dentro de la comunidad e cuidado Salud y Vida, el día 09/06/2026 según lo previsto en el cronograma, se conto con la participación de más de 15 personas mayores. La actividad permitió fortalecer el conocimiento de las personas mayores acerca de la importancia del autocuidado, la actividad física y la alimentación saludable como herramientas fundamentales para mantener la independencia funcional y prevenir el deterioro asociado al envejecimiento.

En Constancia de lo anterior Firman:

Encuentro 1. Reconociendo mis capacidades para fortalecer mi salud y bienestar

Firma de la persona mayor: _____
Cedula de Ciudadanía: 79885135
Nombre: JHON ANTONIO ABRIL MARTINEZ

Encuentro 2. Reconociendo mis capacidades para fortalecer mi salud y bienestar

Firma de la persona mayor: _____
Cedula de Ciudadanía: 79766404
Nombre: JOHAN ANTONIO CORTÉS CARVAJAL

Fecha de evaluación del encuentro: 30/06/2026

Nombre del profesional que evalúa: Estephany Paola Castiblanco Niño

Nombre de la Coordinadora: Martha Yurani Díaz Gutierrez

2. EJE PRÁCTICAS DE CUIDADO:

2.1.1. Actividades de promoción de la salud:

2.1.1.1.Nombre de la actividad: Practicas saludables de alimentación - Importancia de la actividad física y el musculo

