Lugar	Servicio de Atención sociosanitaria transitoria
Fecha	**09 de junio 2026 / 4 pm -5pm**
Tema	Estrategia IEC – Practicas saludables de alimentación – Importancia de la actividad física y el musculo.
Desarrollo	Objetivo 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. Desarrollo El 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. Marco de referencia 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. La promoción de la actividad física en adultos mayores se enmarca en: El enfoque de Envejecimiento Saludable promovido por la OMS, estrategias de prevención y control de enfermedades no transmisibles, lineamientos de atención integral a personas adultas mayores, programas de prevención de caídas y mantenimiento de la funcionalidad. El fortalecimiento muscular es un componente clave para reducir costos en salud asociados a dependencia y discapacidad. Para el desarrollo de la temática a tratar, se utilizará la dinámica: Se trabaja con la imagen muscular de todo el cuerpo y se enfatiza en los músculos que son mas relevantes en las actividades diarias. ¿Para qué me sirven mis músculos?”, se preguntara a los asistentes : ¿Qué actividades hago todos los días? (levantarse, caminar, vestirse, respirar), ¿Qué pasaría si mis músculos estuvieran más débiles?. Explicar de forma sencilla que los músculos permiten moverse, mantener el equilibrio y evitar caídas, utilizando el mensaje clave "El músculo es el motor del cuerpo". Posteriormente se realizan ejercicios demostrativos suaves (adaptados y supervisados): Movilidad de brazos (levantar y bajar lentamente), Marcha suave en el lugar (sentado o de pie según condición), Ejercicio de levantarse y sentarse con apoyo, importante enfatizar: Respirar adecuadamente, hacer movimientos lentos y seguros, detenerse si hay dolor o malestar. Mientras realizan los ejercicios, reforzar

beneficios: “Esto fortalece tus piernas", “Esto ayuda a tu equilibrio”, “Moverte mejora tu azúcar y presión”.
Cierre y retroalimentación : Cada participante menciona una acción concreta que puede realizar diariamente, por ejemplo: “Caminaré 10 minutos al día”, “Haré ejercicios sentado después del desayuno”, Se enfatiza en ser muy conscientes y concentrarse en la subida y bajada de las escaleras.

Se anexa registro fotográfico



NOTA ACLARATORIA: EL REGISTRO FOTOGRAFICO ORIGINAL REPOSA EN EL DRIVE DE LA UNIDAD.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	**PATRICIA CASTRO MARTINEZ** 	**NUTRICIONISTA**	**SALUD Y VIDA**

	AMALIA VELASQUEZ 	**ENFERMERA**	**SALUD Y VIDA**

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Aumento de consciencia de la actividad física	Población de unidad	Permanente
Próxima reunión	En julio		
Elaboró	Patricia Castro Martínez		