ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO	Código: FOR-PSS-570 Versión: 2 Fecha: Memo I2026013611 - 30/04/2026 Página: 1 de 1

Clasificación: Información pública reservada

1. Servicio Social:	Comunidad de Cuidado		1.1. Unidad Operativa:	Corazón Inmaculado de Maria	
1.2 Localidad:	N/A		1.3 Fecha Ejecución:	1/08/2026 al	31/08/2026
2. Línea:	N/A		2.1. Componente:	Bienestar Integral Para la Vejez	
2.2. Nombre encuentro:	"Respira y Sonríe: Prevención de las ERA"				
2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado:	Jessica Dallan Arevalo Bautista				

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer los conocimientos de las personas mayores sobre la prevención, identificación y manejo oportuno de las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA), promoviendo prácticas de autocuidado, reconocimiento temprano de signos y síntomas de alarma y adopción de medidas preventivas que contribuyan a disminuir el riesgo de complicaciones respiratorias y favorecer el bienestar y la calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Identificar los principales factores de riesgo, signos, síntomas y señales de alarma asociados a las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA), favoreciendo su reconocimiento oportuno.
2.Promover la adopción de medidas preventivas y prácticas de autocuidado orientadas a disminuir el riesgo de enfermedades respiratorias y prevenir posibles complicaciones.
3.Fortalecer la capacidad de las personas mayores para reconocer la importancia de informar oportunamente la presencia de síntomas respiratorios y buscar atención según las indicaciones del personal de salud.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la actividad en el aula múltiple de la Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María, realizando el saludo y bienvenida a las personas mayores participantes. Posteriormente, se realiza la presentación de quien dirige la actividad, recordando a los participantes el nombre y el cargo desempeñado dentro de la institución, con el propósito de generar un ambiente de confianza, cercanía y disposición para el desarrollo de la jornada. A continuación, se socializa el nombre y propósito de la actividad "Respira y Sonríe: Prevención de las ERA", explicando a las personas mayores que durante el encuentro se abordarán aspectos relacionados con las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA), sus principales signos y síntomas, factores de riesgo, medidas de prevención, prácticas de autocuidado y reconocimiento oportuno de signos de alarma. Como estrategia de ambientación e introducción a la temática, se realizan preguntas sencillas y de fácil comprensión, relacionadas con experiencias cotidianas frente a síntomas como tos, congestión nasal, dolor de garganta, fiebre o dificultad respiratoria. Se invita a los participantes a compartir sus conocimientos y experiencias, promoviendo un diálogo participativo y permitiendo identificar los conocimientos previos sobre las enfermedades respiratorias. Finalmente, se motiva a las personas mayores a participar activamente durante la actividad, expresar sus inquietudes y aportar sus experiencias, generando un espacio educativo, dinámico y de confianza que facilite la comprensión de la información y promueva prácticas de autocuidado orientadas a la prevención de las ERA.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	En el desarrollo de la actividad , se realiza inicialmente la presentación de un video educativo relacionado con las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA), utilizando este recurso como estrategia pedagógica para facilitar la comprensión de la temática y captar la atención de las personas mayores.Posteriormente, se realiza una explicación clara, sencilla y participativa sobre qué son las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA), haciendo énfasis en que corresponden a un conjunto de enfermedades que afectan principalmente el sistema respiratorio y que pueden presentarse de manera frecuente, especialmente en personas mayores y en quienes presentan factores de riesgo.Se socializan las principales enfermedades y afecciones respiratorias que pueden clasificarse dentro de las ERA, entre ellas resfriado común, influenza, faringitis, amigdalitis, laringitis, bronquitis y neumonía, explicando de manera general sus características y la importancia de reconocer oportunamente sus manifestaciones. A continuación, se abordan los principales signos y síntomas que pueden presentarse, tales como tos, congestión o secreción nasal, dolor de garganta, fiebre, malestar general, dolor de cabeza, dificultad para respirar y cambios en el estado general. Se hace especial énfasis en aquellos síntomas que pueden representar signos de alarma, resaltando la importancia de informar oportunamente al personal de salud ante la presencia de dificultad respiratoria, deterioro del estado general, fiebre persistente u otros cambios significativos.Posteriormente, se explica de manera participativa cómo se pueden transmitir las enfermedades respiratorias, haciendo énfasis en la propagación de microorganismos a través de gotas y secreciones respiratorias, contacto cercano con personas enfermas y contacto con superficies contaminadas, especialmente cuando no se mantienen adecuadas medidas de higiene. Finalmente, se socializan las principales medidas de prevención y autocuidado, incluyendo el lavado frecuente de manos, higiene respiratoria, cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar, evitar el contacto cercano con personas que presenten síntomas respiratorios, mantener los espacios ventilados, no compartir elementos de uso personal y comunicar oportunamente la aparición de síntomas.Durante todo el momento central se promueve la participación activa de las personas mayores mediante preguntas, comentarios e intercambio de experiencias, verificando la comprensión de los contenidos y reforzando aquellos aspectos relacionados con la prevención, identificación de síntomas y búsqueda oportuna de atención en caso de presentar signos de alarma.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad , se realiza una breve recapitulación de los principales temas abordados durante el encuentro, reforzando los conceptos relacionados con qué son las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA), las principales enfermedades respiratorias, sus signos y síntomas, formas de transmisión, medidas de prevención y reconocimiento oportuno de signos de alarma. Posteriormente, se realiza una actividad práctica relacionada con el uso adecuado del tapabocas como medida de prevención y protección respiratoria. Se realiza la entrega de tapabocas a las personas mayores participantes y se explica de manera demostrativa la forma correcta de utilizarlo, haciendo énfasis en la importancia de cubrir completamente la nariz, boca y mentón, mantenerlo adecuadamente ajustado al rostro y evitar tocar la parte frontal durante su uso.Asimismo, se orienta sobre la importancia de realizar una adecuada higiene de manos antes y después de manipular el tapabocas, así como sobre la necesidad de cambiarlo cuando se encuentre húmedo, sucio o deteriorado y desecharlo de manera adecuada cuando corresponda. Durante este espacio se brinda la oportunidad a los participantes de realizar preguntas y aclarar inquietudes, verificando mediante la interacción y la demostración práctica la comprensión de las recomendaciones brindadas.Finalmente, se realiza una reflexión sobre la importancia del autocuidado y la responsabilidad individual y colectiva en la prevención de las enfermedades respiratorias, motivando a las personas mayores a aplicar las medidas aprendidas en su vida cotidiana y a informar oportunamente al personal de salud ante la aparición de síntomas respiratorios o signos de alarma. Se agradece la participación y disposición de las personas mayores, dando cierre al encuentro educativo y resaltando que cuidar nuestra respiración también es una forma de cuidar nuestra vida y la de quienes nos rodean.

3.4. RECURSOS

Computador.
Video educativo sobre Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA).
Televisor o pantalla para la proyección del video.
Tapabocas.

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO
Al finalizar la actividad "Respira y Sonríe: Prevención de las ERA", se realizó una retroalimentación con las personas mayores mediante preguntas sobre los temas abordados. Los participantes demostraron comprensión de los principales síntomas, formas de transmisión y medidas de prevención de las ERA, así como del uso correcto del tapabocas. Por lo anterior, se considera que el objetivo propuesto fue cumplido satisfactoriamente. Como aspecto por mejorar, se propone continuar fortaleciendo estos temas mediante actividades más prácticas, visuales y participativas, utilizando ejemplos de situaciones cotidianas que faciliten la comprensión y el aprendizaje de las personas mayores. Numero de Participantes 60 Personas Mayores. SILVERIO CASTIBLANCO FANDIÑO C.C 4.082.776 GRACIELA PEREZ MOLANO C.C 21.223.445 JAIRO EMILIO LEON ROLDAN C.C 321430 ANA SILVIA MARROQUIN De BELTRAN C.C 41.313.301

Fecha evaluación del encuentro:	25/08/2026		
Nombres y apellidos de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	Fernando Salcedo Méndez	Firma de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	

REGISTRO FOTOGRÁFICO






25 ago 2026 10:09:58
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
Altitud:2563.0msnm
Velocidad:2.5km/h


25 ago 2026 10:13:33
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
Altitud:2534.0msnm
Velocidad:12.3km/h