

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA			MPE-SGC-FR-03	
	Formato			Versión: 04	
	Actas de Comité, Reunión, Auditoria y Capacitación			Página 1 de 4	

Fecha:	29 de agosto de 2024			Hora Inicio:	02:00 pm		Hora Fin:	04:00 pm					
ACTIVIDAD:	Comité			Reunión			Auditoria			Capacitación	X	Otros	
Lugar:	FAMAC LTDA						Sede:	Florencia Caquetá					
Asunto:	Actividad educativa sobre la alimentación y envejecimiento saludable.												
Objetivo:	Realizar actividad educativa enfocada en la alimentación y envejecimiento saludable dirigida a los usuarios de FAMAC.												
Responsable(s) convocatoria:	Jessica Rincón Losada/Nutricionista Juan Felipe Lozano Flórez/Referente de seguridad del paciente												

CONVOCADOS E INVITADOS				
Conversiones (C = Convocado I = Invitado)				
Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
Jessica Rincón Losada	Nutricionista	C	X	
Juan Felipe Lozano Flórez	Referente de seguridad del paciente	C	X	

REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS			
Estado(Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)			
COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
Realizar actividades de educación dirigidas a los usuarios de FAMAC LTDA.	Jessica Rincón Losada/ Juan Felipe Lozano Flórez	Cumplido	100%

AGENDA
1. ACTIVIDAD EDUCATIVA SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

DESARROLLO DE LA AGENDA
TEMA 1. ACTIVIDAD EDUCATIVA SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE <p>El 29 de agosto de 2024, se realizó actividad de educación alimentaria y nutricional en las instalaciones de FAMAC LTDA sede Prado desde las 2:00 pm hasta las 4:00 pm enfocada en la promoción de hábitos alimentarios saludables en el envejecimiento. La actividad estuvo liderada por el Programa de Nutrición y Dietética y el Programa de Calidad de la institución. La intervención estuvo dirigida a todos los usuarios de FAMAC que asistían de manera espontánea para el cumplimiento de citas y diligencias médicas en dicha sede.</p> <p>El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.</p> <p>Existen factores que influyen en el estado nutricional del anciano como son los cambios en el modo de vida. Se pueden encontrar hasta tres enfermedades y más concomitantes en un anciano, muchas de las cuales pueden influir de varias maneras en el estado nutricional, debido además a la polifarmacia que reciben como tratamiento de las mismas.</p> <p>La disminución de la actividad física y ejercicio contribuye a la Sarcopenia, especialmente intensa después de los 60 años y que tiene una gran dependencia del estado nutricional y relaciones importantes</p>

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

con respecto a potencia muscular, capacidad funcional, caídas, función respiratoria, sensibilidad a la insulina.

Cambios fisiológicos en el subsistema digestivo durante el envejecimiento que influyen en el estado nutricional

El envejecimiento se produce por una serie de cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos, así como cambios de situación y actitudes. Una buena nutrición para el adulto mayor implica dirigir la atención hacia las necesidades específicas de cada individuo.

Boca: Disminuyen el olfato y el gusto, existe menor potencia masticadora, hay atrofia de papilas gustativas, pérdida de piezas dentarias, boca seca con dificultad para la masticación, formación del bolo y deglución.

Esófago: Los ancianos presentan menor tono del esfínter esofágico superior. Además retraso de la relajación tras deglución e incrementos en la presión de contracción faríngea.

Estómago: A pesar de que no existe atrofia gástrica fisiológica y que la secreción gástrica es normal, puede haber alteración del medio ácido. También aumenta el tiempo de vaciamiento para líquidos, no para sólidos.

Intestino delgado: Probable disminución de la absorción de calcio, disminución en la concentración de receptores para Vitamina D.

Cambios psicológicos en el adulto mayor. Los cambios que influyen el estado nutricional son:

Los patrones de conducta y hábitos alimentarios, las situaciones que pueden alterar estas costumbres, variando los procesos normales de alimentación: enfermedad, viudez, hospitalización larga, hábitos alimentarios rígidos, desinterés, enfermedad del cónyuge o cuidador, alejamiento de la familia, pérdida del poder adquisitivo, incapacidad física, entre otros.

Factores de riesgo para las Enfermedades Crónicas

Al prevenir un factor de riesgo, es posible que se contribuya a prevenir varias enfermedades no transmisibles de forma simultánea.

Clasificación de los factores de riesgo (OMS)

- Los factores de riesgo generales: la edad, el sexo, el nivel educativo y los genes.
- Los factores de riesgo conductuales: el tabaquismo, la dieta inadecuada y el sedentarismo.
- Los factores de riesgo intermedios: la hipercolesterolemia, la diabetes, la hipertensión arterial y la obesidad.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

Alimentación y envejecimiento saludable

El *envejecimiento saludable* es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.



FACTORES DE RIESGO PARA ECNT

1. Edad, sexo, genética
2. Tabaquismo, dieta inadecuada, sedentarismo.
3. Diabetes, hipertensión arterial y obesidad.

RECOMENDACIONES SALUDABLES

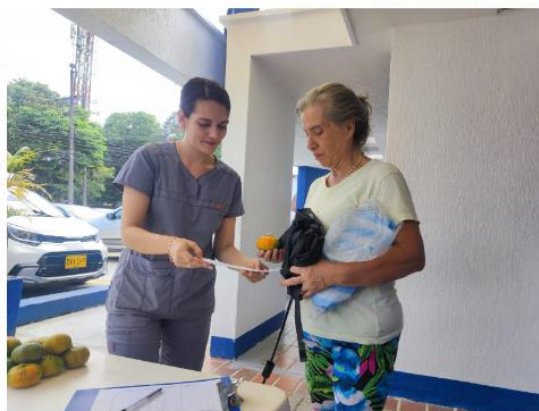
1. Disfrutar la comida.
2. Tener gran variedad de alimentos
3. Comer la cantidad adecuada para mantener un peso saludable.
4. Ingerir muchas frutas y verduras.
5. No comer en exceso de alimentos que contengan grasa (grasa saturada).
6. Realizar ejercicio físico moderadamente como por ejemplo caminatas y ejercicios cardiovasculares.



PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



ANEXO 1. REGISTRO FOTOGRAFICO



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	



COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE(S)
Realizar actividades de dirigidas a los usuarios de FAMAC LTDA.	De acuerdo al cronograma establecido	Jessica Rincón Losada/ Juan Felipe Lozano Flórez

LISTADO DE ASISTENCIA

Se anexa a esta acta Listado de Asistencia MPE-SGC-FR-05 con las firmas de los asistentes a la actividad.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

Mes:	Agosto	Año:	2024	Sede:	Prado	Municipio:	Florencia
Actividad:	Actividad educativa en la promoción de alimentación saludable						
Tema:	Alimentación y envejecimiento saludable						
Responsable(s):	Jessica Zúñiga			/ Juan Felipe Jozano		Cargo:	Nutricionista / Referente seguridad del paciente

[illegible]

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Sandra Liliana Valenciano R.	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	02/02/2021
Asistente de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	