Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

PROGRAMA DE ADULTO MAYOR – SECRETARIA DE INCLUSION SOCIAL

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL MES DE NOVIEMBRE Y DICIEMBRE EN LOS CENTROS VIDA DEL DISTRITO DE TURBO

EMPRESA PRESTADORA INTEGRAL LUMAR S.A.S

TURBO-ANTIOQUIA

2021

Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

TABLA DE CONTENIDO

1. ACTIVIDAD # 1. FOCALIZACIÓN DE ADULTOS MAYORES CENTROS VIDAS DEL DISTRITO DE TURBO **6**

2. ACTIVIDAD # 2 TALLER SOBRE ESTRATEGIAS PARA MITIGAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL COVID -19 EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES A CAUSA DE LA PANDEMIA **8**

ACTIVIDAD# 3. PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO Y ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS EN PERSONAS MAYORES **13**

3. ACTIVIDAD# 4. TALLER SOBRE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO, HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y ADHERENCIA A TRATAMIENTOS MÉDICOS. **21**

4. ACTIVIDAD #5. SOCIALIZACIÓN DE LAS RUTAS INTEGRALES DE ATENCIÓN EN SALUD (RIAS) Y PREVENCIÓN DEL MALTRATO AL ADULTO MAYOR. ..... **.28**

ACTIVIDAD # 6 ENVEJECIMIENTO ACTIVO **31**

5. ACTIVIDAD#7 JORNADA PEDAGÓGICA PARA LA ELABORACIÓN DE MANUALIDAD **34**

6. ACTIVIDAD #8 JORNADA RECREATIVA CON ADULTOS MAYORES EN ESCENARIOSDEPORTIVOS..... **36**

7. ACTIVIDAD # 9ENCUENTRO FAMILIAR PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO A ADULTOS MAYORES CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS CUIDADORES Y/O FAMILIARES..... **38**

8. ACTIVIDAD #10. TAMIZAJE NUTRICIONAL: TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS **41**

9. ACTIVIDAD #11 TALLER DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL..... **49**

10. ACTIVIDAD #12. INFORME DE VISITAS DOMICILIARIAS DE LOS ADULTOS MAYORES CON DISCAPACIDAD FISICA..... **57**

11. CONCLUSIONES..... **69**

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

INTRODUCCION

El envejecimiento poblacional es un hecho indiscutible, representa un reto y al mismo tiempo un triunfo en las políticas de salud. El programa de adulto mayor del municipio de Turbo, en busca del mejoramiento de estilos de vida, educación, esparcimiento, desarrolla un plan de intervención profesional cuya finalidad es brindar las bases educativas de prevención y promoción en el adulto mayor.

La política pública del envejecimiento humano 2015 – 2025 en Colombia, están orientadas a garantizar un envejecimiento activo, busca promover condiciones que permitan a las personas tener una vida larga, satisfactoria y saludable.

La secretaria de inclusión social del Municipio de Turbo, a través del programa del adulto mayor, busca promover la garantía de derecho mediante la intervención oportuna de profesionales en salud, teniendo como prioridad , contribuir al bienestar de los participantes , mediante la educación en prevención de enfermedades crónicas, salud mental, seguridad alimentaria, además de realizar valoración nutricional para detectar los casos de malnutrición existentes y contribuir a la disminución de los índices de comorbilidad y mortalidad en el adulto mayor por problemas alimentarios .

El programa adulto mayor cuenta con la participación de los beneficiarios ubicados en las zonas urbanas y rurales del Municipio de Turbo, quienes serán direccionados a mejorar su estilo y calidad de vida, ya que los niveles de inseguridad alimentaria son elevados en esta población con alto riesgo de padecer problemas nutricionales por carencia de alimentos, desconocimiento de hábitos saludables, alto índice de enfermedades crónicas y otros factores que afectan el bienestar de nuestros adultos mayores.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

OBJETIVO GENERAL.

Fomentar acciones tendientes a procurar una atención oportuna y de calidad a los 1.000 adultos mayores del programa de adulto mayor del Municipio de Turbo en materia de nutrición, educación, cultura, recreación, prevención y atención psicológica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar focalización de la población adulta mayor de nuestro distrito de turbo y realizarles una matrícula para el programa.
- Fomentar en los centros vida, estrategias para mitigar los efectos negativos del COVID 19 en la población adulta mayor.
- Prevención del deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas en personas mayores.
- Promoción de la salud y prevención de enfermedades para motivar hábitos de vida saludable que prevenga el envejecimiento patológico y motiven la adherencia de los adultos mayores a tratamientos médicos
- Realizar tamizaje nutricional a todos beneficiarios del programa adulto mayor del Municipio de Turbo.
- Brindar educación sobre seguridad alimentaria basada en los cuatro pilares, disponibilidad, estabilidad, acceso y control, consumo y aprovechamiento biológico.

(+57) 300 606 0977
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

Estamos en guerra con nosotros mismos, el
Cerebro deseando cosas que el cuerpo no quiere
Y el cuerpo deseando cosas que el cerebro no
Permite; el cerebro dando direcciones que el
Cuerpo no sigue, y el cuerpo dando impulsos

Que el cerebro no puede entender.

Watts, 1994

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

1. ACTIVIDAD # 1. FOCALIZACIÓN DE ADULTOS MAYORES CENTROS VIDAS DEL DISTRITO DE TURBO

La focalización y matrículas de los beneficiarios fue realizada en las zonas urbanas y rurales del municipio de Turbo, para esta actividad se contó con la participación un de equipo interdisciplinario (psicóloga, gerontóloga, nutricionista) y líderes comunitarios, quienes se encargaron de la convocatoria e inscripción de los asistentes.

VEREDAS/CORREGIMIENTOS	# DE PERSONAS INSCRITAS
El Tres	80
El Dos	110
El Uno	66
Currulao	164
Rio Grande	130
Nueva Colonia	150
Zona Urbana	300
Total beneficiarios	1000

En la tabla 1. Se observan las zonas rurales y urbanas y el número de adultos mayores matriculados en el programa de adulto mayor del municipio de Turbo.

GRAFICO #1. NUMEROS DE PERSONAS MATRICULADOS



En total se logró la participación de 965 adultos mayores, en donde el 20% hacen parte de la zona urbana y el 80% de la zona rural.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS











(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

2. **ACTIVIDAD # 2 TALLER SOBRE ESTRATEGIAS PARA MITIGAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL COVID -19 EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES A CAUSA DE LA PANDEMIA.**

La actividad sobre las estrategias para mitigar los efectos negativos del covid -19 en la salud mental de los adultos mayores, se llevó a cabo en las veredas El Uno, El Dos, El Tres, Corregimientos De Nueva Colonia, Rio Grande ,Currulao y en la zona Urbana donde se tuvo la intervención del equipo interdisciplinario (psicóloga,nutricionista,gerontóloga) , la mitología fue participativa, dinámica, en la que se realizaron actividades lúdicas mediante una charla sobre la importancia del cuidado de la salud mental y las medidas de protección para evitar contagio del virus COVID -19 , haciendo énfasis en el uso del tapabocas, el lavado de manos y mantener siempre el distanciamiento, además de la detección de síntomas relacionados al virus y la importancia de aplicar las vacunas necesarias para disminuir riesgo de contagio.

Teniendo en cuenta que los adultos mayores son la población con mayor riesgo de contagio del virus y afectación psicológica por temor del mismo con síntomas como ansiedad, miedo, depresión, se les brindo estrategias para afrontar esta clase de episodios, también podemos darnos cuenta que los adultos mayores reaccionan de diferentes formas.

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, este momento de crisis está generando estrés en la toda la población en especial en los adultos mayores generando una cantidad de afecciones en la salud mental. Estas consideraciones de salud mental fueron elaboradas por el Departamento de la OMS de Salud Mental y Uso de Sustancias, como mensajes dirigidos a diferentes grupos clave para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental durante el brote de COVID19. Las familias también están jugando un papel muy importante en este proceso con los adultos mayores, ya que ellos son los más propensos a crisis emocionales.

- Estrategias:
- Realizar ejercicios en los cuales los adultos mayores en conjunto con familiares realicen actividades de esparcimiento.
- Fortalecer la movilidad en los adultos mayores.
- Expresar sus emociones, sentimientos enojos.
- Tener pasatiempos realizar crucigramas, sopas de letras, jugar domino, parques, juegos de azar.
- Tener pensamientos positivos.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

- Afianzar los lazos de amistad, amor junto con la familia.
- Dormir suficiente.

La actividad conto con la participación de todos los beneficiarios del programa adulto mayor, quienes mostraron gran satisfacción por la información recibida y la actividad realizada.

Mediante el desarrollo del evento se pudo Identificar afectaciones de salud mental y neurológica (por ejemplo, Confusión, ansiedad grave o depresión) en la población adulta mayor y su entorno familiar. Las personas mayores, en especial si están aisladas y tienen algún deterioro cognitivo o Demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y retraídas durante periodo de aislamiento, de ahí el papel importante de familiares, cuidadores y profesionales de la salud quienes deben brindar apoyo práctico y emocional.

En dicha actividad participaron adultos mayores inscritos en los centros vidas del distrito de turbo tales como Nueva Colonia, Rio Grande, Currulao, El Tres, El Dos, El Uno y la zona Urbana.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia























Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

3.ACTIVIDAD# 3. PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO Y ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS EN PERSONAS MAYORES

El siguiente taller es desarrollado por el profesional en psicología sobre la prevención del deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas en los adultos mayores, en este tema muchos de los beneficiarios mostraron interés y una buena participación ya que la mayoría de los adultos mayores que participan en los centros de vida de nuestro distrito tienen alto riesgo de padecer algún grado de deterioro cognitivo. Algunos de las habilidades con mayor afectación son:

- Memoria Razonamiento.
- Orientación
- Lenguaje

Podemos definir el deterioro cognitivo como la perdida de las capacidades, cognitivas tales como la memoria, lenguaje, atención. En las cuales podemos darnos cuenta que existen riesgos que provocan el deterioro cognitivo.

- Estilo de vida que lleva el adulto mayor a trazar los años.
- La diabetes mellitus
- La edad
- La insuficiencia renal

Con el grupo de apoyo se les da unas pautas para poder mejorar o mantener una buena prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores.

- Se les recomienda realizar ejercicios.
- Llevar una alimentación sana y saludable
- Leer
- Cambiar la rutina que no sea siempre lo mismo ir dejando poco a poco el sedentarismo.
- Decirse palabra o mensajes positivos.
- Entrelazar los lazos familiares.
- Controlar el estrés por medios de relajación.

En este taller se realizan actividades lúdicas de esparcimiento para que el taller no se vuelva monótono, aburridor para ellos luego se les dio a conocer cuáles son las enfermedades neurodegenerativas que son las que se presentan cuando las células o neuronas del sistema nervioso central dejan de funcionar presentando así una serie de enfermedades que son en especial del adulto mayor esas son:

- El Parkinson
- La enfermedad de Hettinger
- Alzheimer
- La ataxia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

Se les enfatizo más en el alzhéimer que es la perdida de la memoria a largo, corto y mediano plazo y el Parkinson las cuales son enfermedades neurodegenerativas que presenta más frecuente los adultos mayores debido a la edad cronológica que presentan, la calidad o estilo de vida que en el trascurrir de los años han llevado, también se ven afectados la misma familia por que con esta enfermedad se vuelven ya dependientes de su cuidador, porque ya llegan a un punto que no pueden estar solos, ya no recuerdan ni su nombre o en ocasiones tienen recuerdos de cuando eran niños episodios de memoria a largo plazo.

Junto con el grupo de trabajo se les dio a conocer los factores de riesgo, síntomas y como prevenirlas.

- Dejar el tabaco
- Estar en los controles de diabetes hipertensión y colesterol Realizar ejercicios diariamente o día por medio
- Cuidar del bienestar emocional.

A esta actividad participaron los adultos mayores que asistieron a los centros días del corregimiento de currulao, rio grande, nueva colonia, veredas el uno, el dos, el tres y zona urbana.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-55 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com







Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

4.ACTIVIDAD# 4. TALLER SOBRE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO, HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y ADHERENCIA A TRATAMIENTOS MÉDICOS.

La temática tratada en el evento fue la promoción y prevención de las enfermedades prevalentes en la adultez, dictada por el equipo interdisciplinario, quienes dieron a conocer los riesgos que pueden presentar el adulto mayor sino realiza un buen control médico, la falta de actividad física, alimentación saludable.

Envejecimiento patológico: La fisiología está enfocada a la estructura y función de los sistemas biológicos corporales, en ocasiones el envejecimiento patológico se confunde con frecuencia con el envejecimiento mental, que es un envejecimiento patológico, es decir, que excede a la involución propia de la edad y que por diversas razones conlleva al deterioro intelectual y a la demencia.

A veces, la pérdida de memoria se atribuye a la edad, lo cual es esperable, pero no es una razón fundamental para hablar de un claro y posible deterioro cognitivo. Si es verdad que, a mayor edad, mayor es el riesgo de sufrir una patología neurodegenerativa. Se estima que el deterioro cognitivo y la demencia existiría entre un 5-10% de las personas mayores de 65 años. Esta cifra es elevada, pero indica al mismo tiempo, que más del 90% de los hombres y mujeres de edad avanzada conservan su lucidez mental.

Además, se tocó el tema de alimentación saludable, teniendo presente que a las personas mayores se les recomienda que la ingesta diaria se fraccione al menos en cuatro comidas: desayuno, comida, merienda y cena, siendo deseable una media mañana. Los horarios de las comidas deben ser adecuados y racionalizarse, distribuyéndose a lo largo del día, espaciando las comidas entre sí lo suficiente.

En el taller participaron 169 adultos mayores del de corregimiento de Nueva Colonia, 36 de la vereda El Tres y 100 adultos mayores en la zona Urbana, contando con una participación activa de todos los beneficiarios.

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com







Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

Los cambios en los estilos de vida provocados por la pandemia Covid-19 pudieron producir efectos negativos en la salud física y mental de las personas mayores, especialmente en aquellas con enfermedades crónicas, discapacidades, entre otros. La pandemia a su vez, provocó un cambio radical en los estilos de vida, reduciendo los niveles de actividad física e interacción social y teniendo en cuenta el grado de vulnerabilidad de las personas mayores frente al posible contagio de Covid-19 provocó que se llevarán a cabo medidas preventivas más restrictivas en este grupo poblacional, como lo fue la limitación a visitas de familiares y el cierre de muchas organizaciones comunitarias, las cuales dieron lugar al surgimiento de síntomas y enfermedades que afectaron la salud mental de los adultos mayores.

Teniendo en cuenta que los adultos mayores reaccionan de diferentes maneras al estrés de lidiar cada día con los efectos de una Pandemia de la que poco o mucho se sabe pero que en realidad no deja de afectar la salud mental se socializo con ellos unas Estrategias como las que se mencionan a continuación comprometiendo a los adultos mayores presentes en el Taller a que se adoptasen para estimular la salud mental:

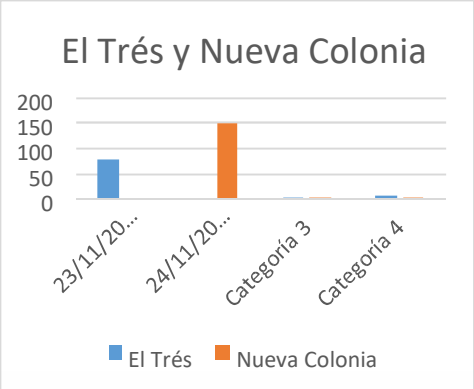
RESULTADOS DE LOGRO

Se logró abordar el tema del COVID-19 y todas aquellas pautas y recomendaciones que permiten el cuidado y la prevención, se logró un autoanálisis de que emociones fomentan el bienestar físico y cuales deterioran la salud, se identificó que en su mayoría de los aspectos dejaron secuelas negativas como:

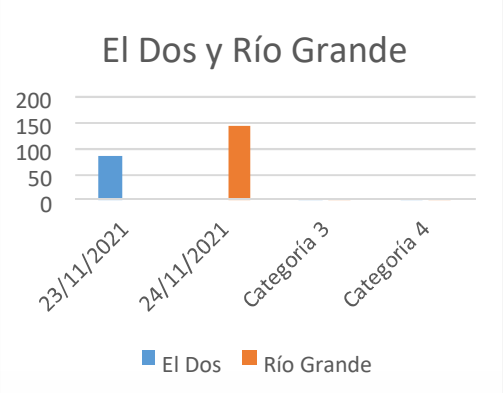
(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

Aspectos positivos	Aspectos negativos
✓ Pasar más tiempo en familia ✓ Aprovechamiento del tiempo libre	✓ Aislamiento ✓ Sentimiento de abandono ✓ Incremento de las TICs (expresaban sentirse excluidos) ✓ Temor ✓ Perdida de seres queridos ✓ Problemas intrafamiliares ✓ Dificultades económicas y escasez de alimentos

ASISTENCIA A CAPACITACION SOBRE SALUD MENTAL



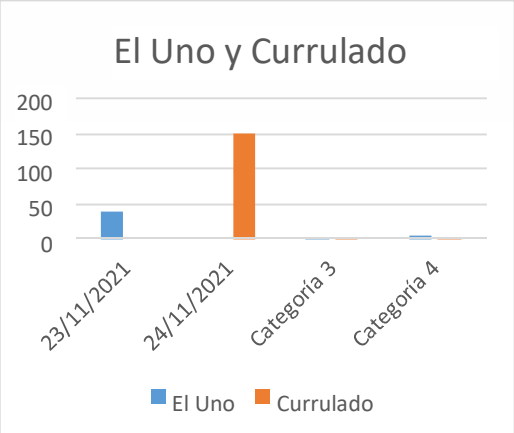
GRAFICO#2Muestra mayor participación en el Corregimiento de Nueva Colonia



GRAFICO#3 Muestra mayor participación en el Corregimiento de Nueva Colonia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com





GRAFICO# 4
GRAFICO#5 Muestra mayor participación
el días 23/11/2021

GRAFICO#4 Muestra mayor participación
en el Corregimiento de Currulao

5. ACTIVIDAD #5. SOCIALIZACIÓN DE LAS RUTAS INTEGRALES DE ATENCIÓN EN SALUD (RIAS) Y PREVENCIÓN DEL MALTRATO AL ADULTO MAYOR.

El taller sobre la “socialización de las rutas integrales de atención en salud (RIAS) y la relevancia que tienen está dentro del sistema de salud, teniendo como foco a las pequeñas poblaciones.

El abuso en adultos mayores no es un fenómeno nuevo, continúan muchos casos ocultos y bajas tasas de detección que pueden estar relacionadas con la falta de guías y protocolos de detección, la falta de conciencia e interés por parte de profesionales de la salud o temor de reportarlo por parte de las víctimas. Por otra parte, se requiere mayor concientización por parte de las víctimas y sus familiares para lograr prevenir cualquier forma de abuso, detectar el mismo o lograr reportarlo de forma oportuna y adecuada cuando éste ocurra.

Durante la programación se realizó la dinámica “Tingo-Tango” para incitar a los abuelos a socializar sus reflexiones sobre lo dictado en el tema central, el taller tuvo una gran acogida, ya que tuvo una gran participación de los beneficiarios.

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-55 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

6. ACTIVIDAD # 6 ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Se dio inicio a la actividad donde se da a conocer que es envejecimiento activo desde el enfoque Gerontológico, El aumento en la longevidad y la esperanza de vida que se da en la actualidad es un logro de nuestra sociedad, pero si entendemos el envejecimiento como un proceso en el que se produce una merma en la eficacia y eficiencia de los sistemas biológicos, aumentando por tanto la vulnerabilidad de las personas, podemos deducir que este aumento en la esperanza de vida, podrá influir en el aumento de la morbilidad y la discapacidad asociada a la edad.

Pero el proceso de envejecimiento no es lineal e inmutable, sino que el funcionamiento humano presenta una gran plasticidad a nivel biológico, cognitivo, emocional y social por lo que podremos implementar actuaciones tendentes a mejorar la esperanza de vida saludable en las personas mayores aumentando por tanto la calidad de vida y previniendo la aparición de déficit asociados a la edad. Para el diseño de las diferentes actuaciones que contempla el programa de Envejecimiento activo y Saludable del Instituto Provincial de Bienestar Social hemos partido de las recomendaciones que recogen las últimas teorías sobre envejecimiento activo, las cuales parten de la base de que el envejecimiento con éxito se describe como una baja probabilidad de enfermar y de sufrir una discapacidad asociada, junto con un buen funcionamiento cognitivo y físico y un alto

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

Compromiso con la vida, entendiendo por esto último la participación e integración social.

Se les dio a conocer la importancia que es para el adulto mayor mantener un envejecimiento activo, el tic y recomendaciones

- Realizar ejercicios
- Mantener una alimentación saludable y balanceada
- Mantener una salud mental
- Hidratación
- No auto medicarse
- Buenas relaciones con su red de apoyo ya sea familiar o social.

Promoción y prevención de las enfermedades degenerativas en el adulto mayor y enfatizar en ellos un envejecimiento activo, si se realiza la promoción de la salud podremos tener un envejecimiento activo, La salud es uno de los elementos fundamentales en una vida larga y a la vez satisfactoria. En la vejez, una buena salud es sinónimo de autonomía e implica la posibilidad de poder llevar una vida independiente.

Teniendo presente que de no seguir estas recomendaciones incrementa riesgo de padecer patologías neurodegenerativas comunes en el adulto mayor: Parkinson, alzhéimer, ictus, infarto, gripes, artrosis, artritis, osteoporosis, hipertensión, diabetes, entre otros y aunque la patología se presente, un cuidado y envejecimiento,

Se da por terminada la actividad donde se evidencio alta participación de los Gerontes de cada grupo tanto el área Urbano y los Corregimientos del Uno, El Dos, El Tres, Rio Grande y Nueva Colonia del Distrito de Turbo.

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

7. ACTIVIDAD#7 JORNADA PEDAGÓGICA PARA LA ELABORACIÓN DE MANUALIDADES CON ADULTOS MAYORES

Esta jornada tuvo desarrollo en la vereda el Dos y corregimiento de Rio Grande, en donde se utilizaron los siguientes materiales: Fomi escarchado, cartón, rollos de papel higiénico, tijeras, colbón, silicona líquida y en barra, escarcha, algodón, cartulina roja y verde, alfileres, pintura y pinceles.

Una vez facilitado el material, se organizan mesas por cada 10 participantes y se les dio un molde para que en conjunto recorten y sigan las instrucciones dadas por el orientador, Obteniendo como resultado una vela navideña.Las manualidades proporcionan en el adulto mayor beneficios psicológicos y sociales, permitiendo así mejorar la autoestima el ánimo que al ver que, aunque tengan la edad avanzada se sigue siendo útil y se es capaz de realizar trabajos manuales de forma correcta y satisfactoria.

En el casco urbano, en acuerdo con el equipo interdisciplinario se fijó el realizar una manualidad navideña (tarjeta para que fuera el incentivo de un adulto mayor a la persona quien lo apoye el día de la actividad familiar.

En el corregimiento de nueva colonia y el 3 los adultos mayores con los materiales recibidos y la orientación del Equipo de trabajo realizaron hermosas tarjetas navideñas de forma artesanal.

La realización de las actividades, permitieron al adulto mayor; realizar prácticas de manualidades – motricidad fina, concentración, memoria y trabajo en equipo.

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

8. ACTIVIDAD #8 JORNADA RECREATIVA CON ADULTOS MAYORES EN ESCENARIOS DEPORTIVOS.

La jornada deportiva se realizó con el propósito de ffomentar la actividad física en el adulto mayor como rutina a través de la recreación y el deporte en pro de un bienestar físico que permita combatir el sedentarismo.

La actividad permitió el intercambio de habilidades y destrezas en el campo deportivo impulsando al sano esparcimiento, interacción, convivencia y comunicación.

Las actividades recreativas son consideradas como aquellas acciones que realiza el ser humano para entretenerse o divertirse, de allí que estas sean desarrolladas por voluntad propia o gusto y no por obligación. Las cuales permiten al adulto mayor relajarse, evitar el estrés, fomentar lazos de amistad con los demás adultos mayores también les permite fortalecer sus emociones.

Durante la actividad se realizaron ejercicios de toda la parte del plan de psicoestimulacion se trabajó memoria, orientación; las actividades deportivas buscan un envejecimiento activo y saludable. Las actividades lúdicas recreativas ayudan a l adulto mayor a sentirse activos, útiles a potencializar su autoestima, fomentar sus relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.

Esto permite que el adulto mayor de nuestros centros días se recreen y puedan escapar de presiones que generan desánimo y depresión.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

9. ACTIVIDAD # 9. ENCUENTRO FAMILIAR PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO A ADULTOS MAYORES CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS CUIDADORES Y/O FAMILIARES.

El objetivo principal de la actividad fue fortalecer lazos afectivos del adulto mayor con sus familiares o cuidadores permite manifestar sentimientos, emociones y recomendaciones de buen trato y convivencia.

REDES DE APOYO FAMILIAR

Son las relaciones personales que se establecen al interior del hogar o fuera de este a partir de lazos de parentesco. Se consideran la base de las diferentes redes de apoyo social (20). Zavala expresa que “el principal sistema social del anciano y el apoyo que recibe viene de su familia. Se trata de una unidad social sujeta a las presiones y condiciones de su entorno cultural, económico y político de un momento dado… La familia del anciano brinda apoyo social, funcional, económico o material, afectivo y asistencial en diversas formas

¿Cuáles son las redes de apoyo familiar?

Las redes de apoyo familiar y social constituyen una fuente de recursos materia- les, afectivos, psicológicos y de servicios, que pueden ponerse en movimiento para hacer frente a diversas situaciones de riesgo que se presenten en los hogares, como falta de dinero o empleo, como apoyo en caso de una enfermedad.

¿Cuál es el principal componente de la red de apoyo?

El componente esencial de la red de apoyo de las personas adultas mayores proviene de la copresidencia con el cónyuge o con otros miembros de la familia inmediata. El cuidado que reciben las personas adultas mayores proviene casi en su totalidad de la familia inmediata y en particular de las hijas copresidentes.

Ddurante la actividad se realizó una dinámica para romper el hielo (pasa la pelota) esta dinámica estuvo dirigida por los acompañantes, quienes debían presentarse y

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

Decir a que adulto mayor estaban acompañando, su parentesco y las cualidades que tenía el adulto mayor al cual estaban acompañando; seguido se socializo reflexión (cuando sea viejo) luego de la intervención de algunos participantes, se realizó una dramatización sobre el maltrato al adulto mayor y sus consecuencias.

Las redes de apoyo familiar tienen mucha importancia en el proceso de envejecimiento del adulto mayor. Un hijo, hija, nietos y demás s familiares, e institución, o servicio de atención que apoyen a un adulto mayor, está generando un paso a la armonía y /o alegría a de estos adultos, el cual se sienten identificados y apoyado en sus diversos procesos de atención integral.

La actividad se realizó a través de un carrusel, donde se colocarnos temas: nutrición, salud. Psicología, neurología, recreación, en donde los participantes debían rotar por cada stand.

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

10. ACTIVIDAD #10. TAMIZAJE NUTRICIONAL: TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Existen diferentes métodos tanto subjetivos como objetivos para evaluar el estado nutricional (EN) de este grupo poblacional, los cuales permiten contextualizar y relacionar el estado socioeconómico y alimentario con el de salud. Dichos métodos están constituidos por indicadores objetivos y subjetivos; entre los primeros sobresalen los indicadores clínicos, que permiten explorar órganos y sistemas y observar la presencia de síntomas o lesiones cutáneas propias de algunas condiciones de salud o relacionadas con el estado de nutrición del organismo y los antropométricos, los cuales consisten en la medición de dimensiones corporales (peso, talla, perímetros o circunferencias y pliegues de grasa) para conocer la composición corporal, compararla con unos valores de referencia y complementar la información para realizar un diagnóstico . El uso de algunas medidas antropométricas es de gran importancia al momento de determinar la progresión en la pérdida de masa muscular o grasa; mediante el uso del Índice de Masa Corporal (IMC), la Circunferencia Media de Brazo (CMB) y la Circunferencia de Pantorrilla (CP) se puede determinar la fragilidad cuando estos indicadores se encuentran disminuidos.

La actividad inicia con la asistencia masiva de los adultos mayores en cada uno de los puntos de encuentro, después de haber sido convocados por los líderes sociales de los diferentes barrios, veredas y corregimientos. Primeramente, se diligencia el listado de asistencia y se prosigue a la toma de medidas antropométricas.

PROCEDIMIENTO TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS.

-TOMA DE PESO.

-Verificación de calibración de la balanza, se ubica en una superficie lisa y plana.

- Solicitar a los adultos mayores quitar sus zapatos o sandalias, así como el exceso de peso que lleven en el momento, subir a la balanza en cero.

-Disponer con la mínima cantidad de accesorios que alteren el peso -Posición

recta y con los pies en el centro de la balanza.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

-TOMA DE ESTATURA

-Se ubica tallímetro móvil en una pared cerciorándonos que no allá sócalo se fija con cinta y se ajusta las veces que sean necesarias para evitar error en la toma de las medidas.

-Posición erguida y sin calzado

-TOMA DE LA CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL.

-Torso descubierto según el sexo para tomar con cinta métrica la medida de la cintura.

-ALTURA DE LA RODILLA

Debido a limitaciones físicas se toma la medida antropométrica sentados con píe en Angulo de 90 grados con la planta del pie apoyada en una superficie plana.

-CIRCUNFERENCIA DE PANTORRILLA Y CIRCUNFERENCIA MEDIA DEL BRAZO.

Es la medición antropométrica de la circunferencia del punto medio entre la punta de la clavícula (acromion) y la del codo (olecranon). Su medición refleja de manera indirecta las reservas de masa muscular.

Se solicita al adulto mayor que en la medida de lo posible descubrirse el dorso en posición erguida y relajada Ubicarse frente al dorso de la persona adulta mayor. Ubicado el punto medio del brazo, extender el brazo a lo largo del cuerpo y en forma paralela al tronco, para medir el perímetro braquial sobre el punto medio ya marcado.

Con el dedo pulgar e índice de la mano izquierda ubicar el vértice inferior de la escápula derecha; marcar el punto de referencia, a un centímetro del vértice, siguiendo la línea imaginaria del borde interno de la escápula. Leer la medida en centímetros con una aproximación de 0,1 cm, y registrar.

-PERÍMETRO DE LA PANTORRILLA.

Medición antropométrica realizada alrededor de la parte más prominente de la pantorrilla. Es considerada como la medida más sensible de la masa muscular en las personas de edad avanzada, que refleja las modificaciones de la masa libre de grasa que se producen con el envejecimiento y con la disminución de la actividad. Se le pide al adulto mayor poner las piernas de tal manera que el peso del cuerpo sea equilibrado, la medida se puede tomar de pie o sentado.

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com







Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-55 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com





10.1 ACTIVIDAD # 11. RESULTADO TAMIZAJE NUTRICIONAL: ANALISIS Y ESTADISTICAS DE LA VALORACION NUTRICIONAL.

Durante el envejecimiento se presentan cambios en muchas funciones corporales, caracterizados por perdida de la masa magra e incremento relativo de la masa grasa, situación que ubica al adulto mayor en riesgo de malnutrición (déficit o exceso), tanto por una ingesta insuficiente de macronutrientes y micronutrientes, así como también por la presencia de enfermedades agudas y o crónicas.

La aplicación de herramientas de tamizaje nutricional en los distintos centros de asistencia social es de suma importancia para detectar el riesgo y la presencia de malnutrición (déficit o exceso).

Durante el tamizaje nutricional, se determinó el grupo poblacional atendido por sexo, obteniendo los siguientes resultados.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

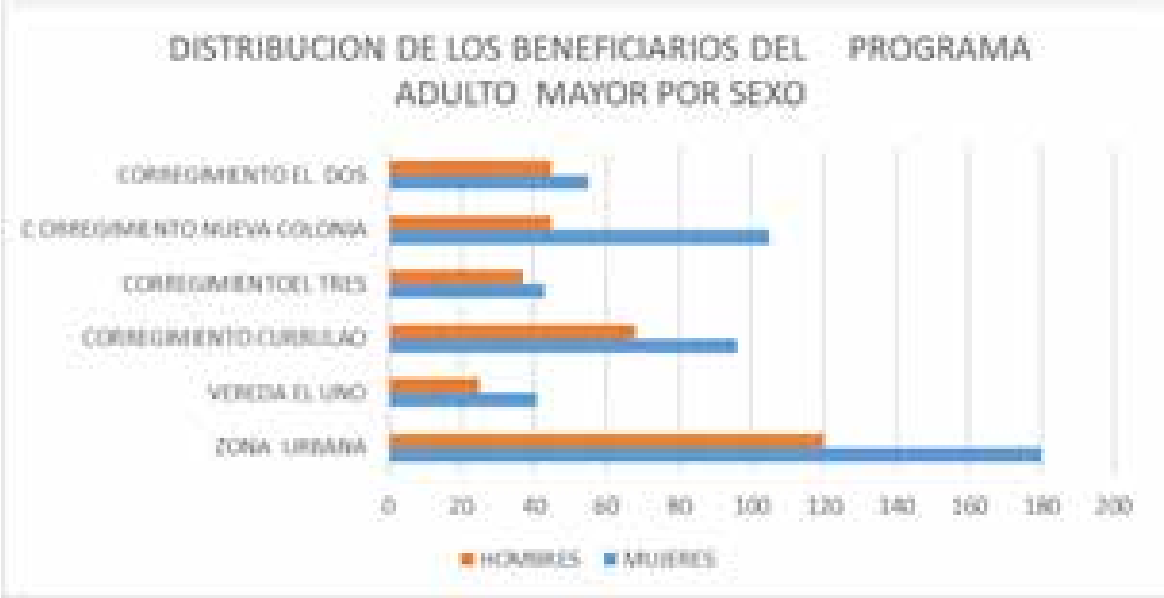


Grafico #5. Número de participantes diferenciados por sexos, observándose una mayor participación de beneficiarios masculinos en comparación a beneficiarios femeninos.

Del total de 1.000 (100%) de adultos mayores intervenidos, el 61,7% (617) son mujeres y 38,3% (383) son hombres, los cuales están distribuidos de la siguiente manera.

- ZONA URBANA

Del total de la población de la zona urbana (300 beneficiarios), equivalente al 30% de la población general (1.000), 180 son mujeres (60%) y 120 hombres (40%).

- VEREDA EL UNO

Del total de la población de la vereda el UNO (66 beneficiarios), equivalente al 7% de la población general (1.000), 41 son mujeres (62,1%) y 25 hombres (37,9%).

- CORREGIMIENTO CURRULAO

Del total de la población del corregimiento de currulao (164 beneficiarios), equivalente al 16,4% de la población general (1.000), 96 son mujeres (58,5%) y 68 hombres (41,5%).

- CORREGIMIENTO EL TRES

Del total de la población del corregimiento el tres (80 beneficiarios), equivalente al 8% de la población general (1.000), 43 son mujeres (53,7%) y 37 hombres (26,3%).

- NUEVA COLONIA

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

Del total de la población del corregimiento de nueva colonia (150 beneficiarios), equivalente al 15% de la población general (1.000), 105 son mujeres (70%) y 45 hombres (30%).

- CORREGIMIENTO EL DOS

Del total de la población del corregimiento el DOS (110 beneficiarios), equivalente al 11 % de la población general (1.000), 55 son mujeres (50%) y 45 hombres (50%).

- COREGIMIENTO RIOGRANDE

Del total de la población del corregimiento de Nueva colonia (130 beneficiarios), equivalente al 13% de la población general (1.000), 97son mujeres (74,6%) y 33 hombres (25,4%).

INDICADORES ANTROPOMETRICOS

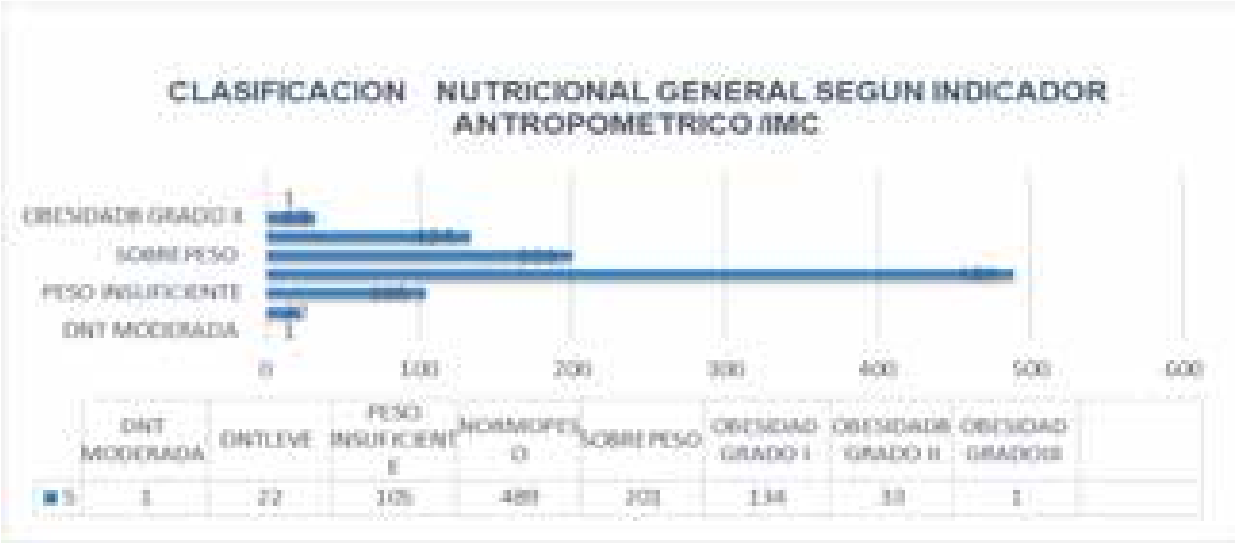
La evaluación del estado nutricional se determinó por la medición del peso corporal según lo establecido. Para la cuantificación se utilizó una balanza digital y se comprobó el peso en kilogramos; mientras que la talla se codificó en centímetros. El estado nutricional se evalúo mediante el índice de masa corporal (IMC) teniendo en cuenta la clasificación NHANES III para el adulto mayor: Peso insuficiente (IMC = 18,5 - 22); normo peso (IMC: 22 a 26,9); sobrepeso (IMC: 27 - 29,9), obesidad grado I (IMC = 30 -34,9) obesidad grado II (IMC:35 -39).

IMC Kg/mt[1]	CLASIFICACIÓN
<16	Desnutrición severa
16 - 16,9	Desnutrición moderada
17 – 18,5	Desnutrición leve
18,6 – 22,9	Peso insuficiente
22 – 26,9	Normo-peso
27 – 29,9	Sobrepeso
30 – 34,9	Obesidad Grado I
35 – 39,9	Obesidad Grado II
>40	Obesidad Grado III

Tabla # 3. Parámetros y clasificación nutricional.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL



Grafico#6 clasificación del estado general los adultos mayores, se puede observar como datos relevantes que el 49% de la población tiene un adecuado peso, 20% sobrepeso

CLASIFICACION NUTRICIONAL	FA	FR
DESNUTRICION SEVERA	5	1%
DESNUTRICION MODERADA	1	0,1%
DESNUTRICION LEVE	22	2%
PESO INSUFICIENTE	105	11%
NORMOPESO	489	49%
SOBREPESO	201	20%
OBESIDAD GRADO I	134	13%
OBESIDAD GRADOII	33	3%
OBESIDAD GRADOIII	10	1,0%

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

TOTAL		
	1000	**100%**

De un total de 1.000 (100%) adultos mayores evaluados, se encontró que el 49% (489) tienen un peso adecuado, el 11% (105) se encuentra en un peso insuficiente, un 2% (22) tiene desnutrición leve, un 0,1% (1) tiene desnutrición moderada, 1% (5) presentan desnutrición severa, se encontró que 20% (201) están en sobrepeso, 13% (134) obesidad grado I, el 3% (33) obesidad grado II y un 1,0% (10) presenta obesidad grado III.

El 51,1% de los adultos mayores presenta malnutrición, el 37% presenta malnutrición por exceso (sobre peso y/u obesidad), 14% presenta malnutrición por déficit (desnutrición leve).

Cabe mencionar que para lograr la valoración de uno de los beneficiarios fue necesaria la toma de otras medidas alternas como (longitud del arco del brazo y altura de rodilla para estimar la talla y se determinó el peso ideal con el cálculo de complexión física) que permitió estimar la talla y el peso, debido a que sus limitaciones le impiden mantenerse en posición vertical. (amputaciones).

DISTRIBUCIÓN DE LA CLASIFICACIÓN POR ZONAS



Grafica#6. se observa que el 42 % de los beneficiarios tienen diagnóstico de malnutrición.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

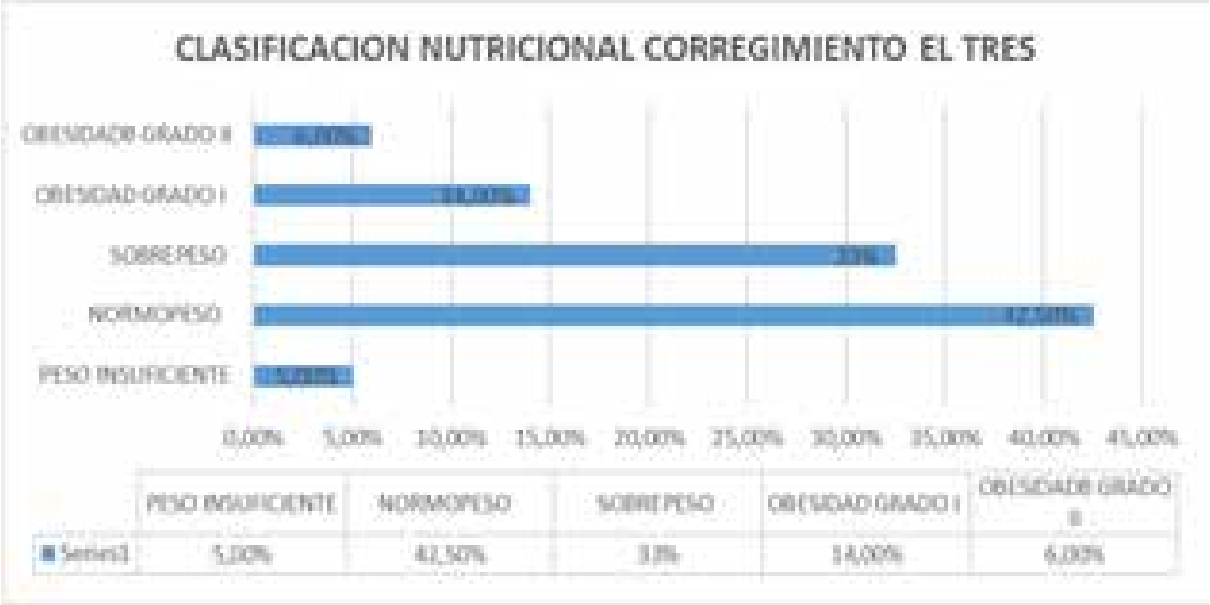


Grafica#7. se observa que el 64 % de los beneficiarios tienen diagnóstico de malnutrición.

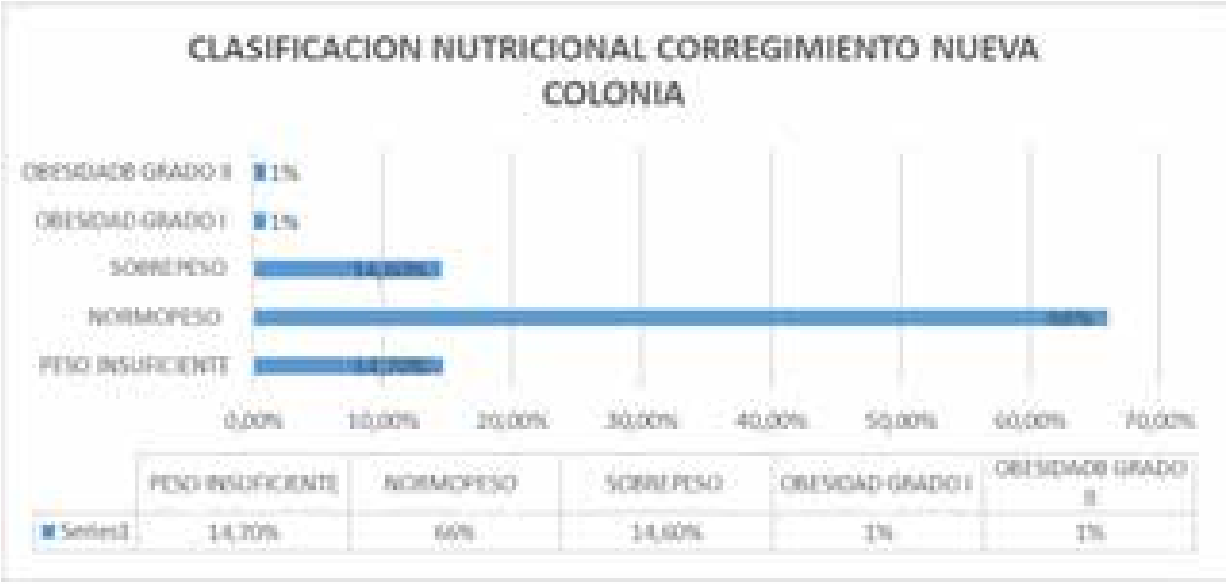


Grafica#8. se observa que el 65 % de los beneficiarios tienen diagnóstico de malnutrición.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

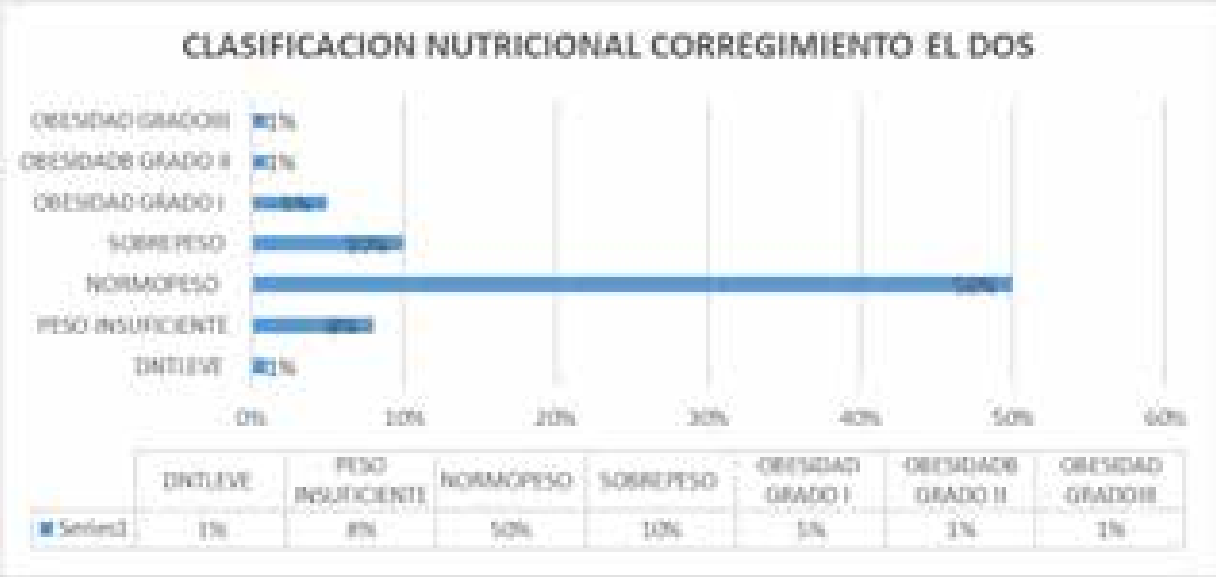


Grafica#9. se observa que el 58 % de los beneficiarios tienen diagnóstico de malnutrición.

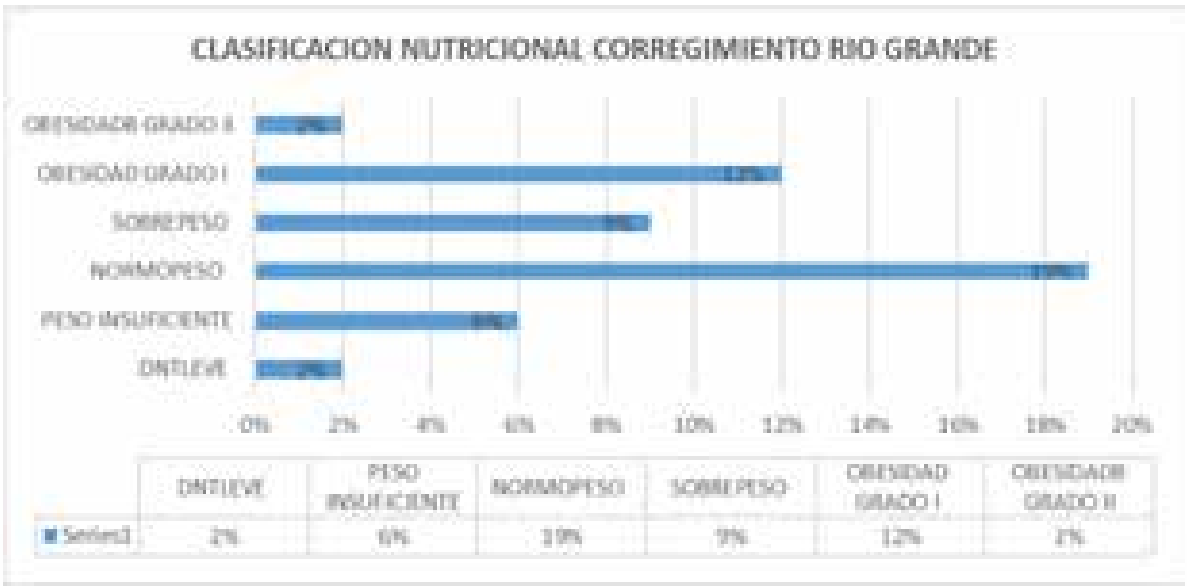


Grafica#10. se observa que el 44 % de los beneficiarios tienen diagnóstico de malnutrición.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com



Grafica#11. se observa que el 50 % de los beneficiarios tienen diagnóstico de malnutrición



Grafica#12. se observa que el 50 % de los beneficiarios tienen diagnóstico de malnutrición

Se realizó valoración nutricional a 1.000 (100%) adultos mayores, esta intervención se hizo con el fin de conocer el estado nutricional de los adultos mayores del municipio de Turbo para futuras intervenciones y de esta manera identificar las comorbilidades influenciadas por su estado nutricional.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

De un total de 1.000 (100%) adultos mayores evaluados, se encontró que el 49% (489) tienen un peso adecuado, el 11% (105) se encuentra en un peso insuficiente, un 2% (22) tiene desnutrición leve, un 0,1% (1) tiene desnutrición moderada, 1% (5) presentan desnutrición severa, se encontró que 20% (201) están en sobrepeso, 13% (134) obesidad grado I, el 3% (33) obesidad grado II y un 1,0% (10) presenta obesidad grado III.

11. ACTIVIDAD #12 TALLER DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

El tema principal trabajado en cada en la zona urbana y rural, fue la seguridad alimentaria y nutricional, según la OMS es el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa, sin discriminación de raza, etnia, color, género, idioma, edad, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social.

El día 26 de noviembre se convoca a la población beneficiaria para dar el inicio a la actividad planeada, durante la presentación se menciona la importancia de llevar un nombre, con el fin de relacionarlo con un alimento que lo identifique en su personalidad y carácter, durante esta actividad los adultos mayores participaron de forma dinámica. La finalidad era conocer la variabilidad de los alimentos y la importancia de los mismos, así como la importancia de cada uno de nuestros adultos mayores en nuestra sociedad.

Luego se abarca el tema de seguridad alimentaria y nutricional que, partiendo de su significado, la Seguridad Alimentaria Nutricional es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo".

Tomando como referencia el plato saludable de la familia colombiana, el cual está conformado por 6 grupos de alimentos se realizó la siguiente actividad.

se conformaron 6 equipos y se les asigno el nombre de cada uno de los grupos de alimentos que conforman el plato saludable de la familia colombiana, se les entregaron módulos alimentarios para identificar los alimentos, seguidamente se

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

toma un representante de cada grupo y cada uno de ellos debe simular formar un tiempo de comida e incluir los alimentos que el considere.

Con la actividad se logró la participación de todos los beneficiarios adquiriendo estos conocimientos sobre seguridad alimentaria.

CORREGIMIENTO EL UNO

Taller de seguridad alimentaria, dirigido a la población beneficiaria de la vereda El uno; el cual cuenta con 67 adultos mayores matriculados, dicho encuentro se desarrolló el día lunes 29 de noviembre del 2021.

Se da inicio con una breve charla donde se explica a los adultos mayores los pilares de la seguridad alimentaria nutricional que son:

Disponibilidad de alimentos, el acceso a los alimentos, el consumo de alimentos utilización o aprovechamiento biológico; se dio a conocer cómo puede afectar la seguridad alimentaria y como esta inseguridad alimentaria afecta significativamente en la esperanza de vida y la forma en que envejecemos.

Luego se realiza la primera actividad, denominada creando mi plato saludable, consistió en dividir el grupo en 3 subgrupos, cada equipo saco dos representantes para la construcción de plato saludable desde sus propios conocimientos, a cada grupo se indica que momento (tipo de comida) debe crear (desayuno, almuerzo, cena y merienda), se hace entrega de 2 platos a cada equipo y sus representantes pasan a crear el plato principal y la merienda que les correspondió, de esta primera actividad se escogerá el equipo que mejor conformo sus plato, teniendo una participación activa de todos los participantes .

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia





VEREDA EL DOS Y CORREGIMIENTO GRANDE

La actividad educativa se realizó los días 29 y 30 de noviembre de 8:00 a 12:00 am.

Se dio comienzo a la actividad con la debida presentación y saludo, se prosigue a preguntar acerca de los conocimientos del tema a tratar lo cual genera resultados positivos puesto que hablan desde sus experiencias y se arriesgan a dar sus opiniones libremente, se explica el concepto de seguridad alimentaria y nutricional, los 5 ejes que la determinan y a medida que se fue explicando se fueron debatiendo conceptos.

La actividad concluye escogiendo al azar algunos adultos mayores para que expliquen algunos de los conceptos expuestos en la temática.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS





VEREDA EL TRES Y CORREGIMIENTO NUEVA COLONIA

El taller educativo dio inicio con la socialización de conocimientos previos sobre la seguridad alimentaria, seguido de la explicación del concepto de seguridad alimentaria y nutricional; el cual nos dice que es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad y calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa.

Posteriormente se dio a conocer los 5 ejes de la seguridad alimentaria los cuales son

- Disponibilidad de alimento.
- Acceso físico y económico a los alimentos.
- Consumo de alimentos.
- Aprovechamiento o utilización bilógica.
- Calidad e inocuidad.

Posteriormente se realizó un ejercicio con los adultos mayores el cual consistía en organizar tres grupos y cada grupo debía realizar un plato saludable de acuerdo a lo explicado en el taller, se debía prepara un desayuno, un almuerzo y una cena, Con los ingredientes que se tenían a disposición.

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

Cada grupo realizo su preparación y la explico a los demás participantes diciendo porque escogían esos alimentos y su importancia en la nutrición.

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS







(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

GRAFICO 6. participación en taller de seguridad alimentaria por sectores.

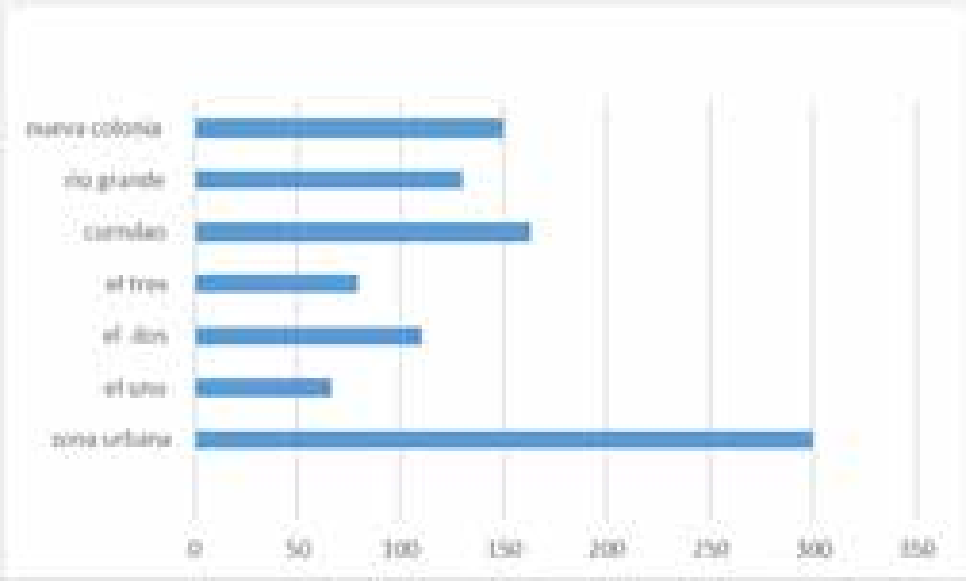


TABLA #4 ASISTENCIA A TALLER EDUCATIVO.

12. ACTIVIDAD #12. INFORME DE VISITAS DOMICILIARIAS DE LOS ADULTOS MAYORES CON DISCAPACIDAD FISICA.

Se realizan visitas domiciliarias junto con la auxiliar de enfermería, con el fin de focalizar a esta población vulnerable de nuestro distrito de turbo, para así poder tener un contexto más a fondo si se encuentran desnutridos, no se encuentran en programas de promoción y prevención.

Con la realización de esta visita podemos darnos cuenta que en nuestro distrito de turbo hay bastante adulto mayor que por lesiones de enfermedades tales como los ECV, problemas lumbares, demencia senil, Alzheimer, se encuentran en un deterioro constante de sus capacidades cognitivas, físicas y económicas

Hallazgos:

1. Desnutrición severa
2. Alzheimer con alucinaciones
3. ECV

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

4. Soledad
5. En la parte psicosocial la misma familia verbalmente aflige a ese adulto mayor debido a sus problemas emocionales y sociales
6. Depresión
7. Los dormitorios no son aptos para esta población debido a que por la extrema pobreza quizás les falta una buena ventilación, iluminación y un espacio donde ellos como adulto mayor se sientan a gusto y así poder vivir sus últimos años de su vida.

INTERVENCION GERONTOLOGICA

Como Gerontóloga solicito se le realice constante monitoreo a estas familia ya que son familias de bajos recursos económicos en los cuales hay adultos mayores que se acuestan sin comer, que estos adulto mayores se tengan encuentra en el programa de adulto mayor para así poder darle una estabilidad emocional, nutricional, psicosocial y una valoración gerontológica donde se revise con el grupo interdisciplinario actividades para realizar con ellos en casa, y poder fortalecer esa red de apoyo familiar y social.

También junto con las EPS, se realicen programas de promoción y prevención de la salud a estos Gerontes, encontré que hay familias que por pereza de no realizar filas enormes en los puestos de salud, en el hospital a pedir citas para controles, citas dejan a su familiar sin medicamentos y le siguen administrando medicamentos del año 2020, donde cada mes el médico general debe de ajustarle los medicamentos, realizarles exámenes para saber en qué estado de salud se encuentra el adulto mayor que asiste a los controles.

1. También pude observar que hay adultos mayores viviendo en situaciones muy pecarías tanto de alimentación, como en la parte de salud, en algunos los familiares se descuidan mucho por quizás se les torna tedioso realizar filas en el hospital para poder acceder a las citas, el adulto mayor Justo Medrano, quien es un adulto mayor con agresividad severa, es epiléptico el hijo se lo dejo a la hermana quien es la que se encarga de hacerle todo ya está ciego y es un paciente psiquiátrico agresivo, toma medicamento de control el cual ha perdido varias citas por motivo a que el señor Justo no se deja llevar y se torna agresivo con su familiar. Requiere cita con psiquiatría para que se les ajuste medicación y poder controlar los síntomas que presenta el adulto mayor, la hermana refiere que le toca comprarlos y son

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

2. muy caros, no es un adulto mayor que pueda vivir en círculo familiar, hay menores y en ocasiones les ha pegado.

3. Pude notar desnutrición, depresión, Alzheimer, Parkinson, fracturas de cadera, ECV, ulcera gástrica crónica, estas patologías se encontraron en cada una de las visitas que se realizaron

RECOMENDACIONES A LA RED FAMILIAR Y O CUIDADORES

1. No auto medicar al adulto mayor
2. Realizarles ejercicios, si se encuentra postrado en cama
3. Realizarles cambio de posición
4. Hidratación de la piel y si usa pala aún más para evitar escaras más adelante
5. Si es hipertenso diabético o presenta alguna patología seguir en los controles al día y si no se encuentra ingresarlo
6. Si hay desnutrición estar siempre brindándole una alimentación saludable y balanceada, baja en sal, grasas.
7. Utilización de cojines anti escaras, en su defecto un colchón anti escaras.
8. Brindarle apoyo a su familiar y mantenerlo emocionalmente activo que él no se sienta solo
9. No dejarlos con menores de edad es muy importante debido a que si llega a suceder algo el niño no sepa q hacer.
10. Sillas de rueda para poder transportarlos.
11. Se les realiza los cuidados de enfermería, toma de presión, peso y talla.
12. La auxiliar les da recomendaciones de promoción y prevención de la salud.
13. Se les seguir ingresarlos al programa de hipertensos y seguir las recomendaciones del medico
14. Toma de alimentación antes de los medicamentos para evitar molestias de gastritis.

RECOMENDACIONES

- Gran parte de estas personas ancianas tiene problemas de salud que requieren atención médica y un porcentaje importante de ellas, tienen dificultades para realizar actividades de la vida diaria o sufren procesos

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

- motores, cognitivos o sensoriales que limitan su vida de relación y en muchas ocasiones los recluyen en su hogar
- Consolidar con las EPS la atención especializada de esta población adulta mayor vulnerable que se encuentran en situación de discapacidad y postrados en cama por diferentes patologías.
- Realizar intervenciones psicológicas, nutricionales y así poder asesorar a la familia sobre esta problemática que se vive diariamente con su adulto mayor.

Capacitar a la red de apoyo familiar en este caso como cuidador del adulto mayor.

- Adultos mayores que fueron focalizados 42, en situación de discapacidad y postrados en cama

EVIDENCIAS DE VISITAS DOMICILIARIOS A ADULTOS MAYORES DISCAPACITADOS Y/O POSTRADOS EN CAMA





Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-95 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

Lumar
PRESTADORA INTEGRAL
NIT. 900753526 - 8

(+57) 300 606 0877
(+57) 314 554 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com









Cll 102 # 15-55 Barrio Baltazar - Turbo, Antioquia
Cra 101 # 94 33 oficina 203 Barrio el Amparo - Apartadó, Antioquia

(+57) 300 606 0977
(+57) 314 564 7633
@lumar_sas
lumarsas@hotmail.com

CONCLUSIONES:

1. Los adultos mayores del programa conocieron las medidas preventivas para disminuir el riesgo de contagio del virus COVID-19.
2. Focalización de la población adulta mayor de nuestro distrito de turbo y realizarles una matrícula para el programa.
3. Socializo las enfermedades neurodegenerativas en personas mayores, permitiendo la adquisición de saberes e identificación de casos relacionados con el tema.
4. Promoción de la salud y prevención de envejecimiento patológico, hábitos de vida saludable y adherencia a tratamientos médicos.
5. se realizó tamizaje nutricional a todos los beneficiarios del programa adulto mayor.
6. Adquisición de conocimientos sobre seguridad alimentaria de todos los participantes mediante taller educativo.
7. Se realizó valoración nutricional a 1.000 (100%) adultos mayores los cuales se encontraron distribuidos en el casco urbano, corregimientos y veredas del municipio de tubo (vereda el uno, corregimiento currulao, corregimiento el dos, corregimiento rio grande, corregimiento el tres, corregimiento nueva colonia). Esta intervención se hizo con el fin de conocer el estado nutricional de los adultos mayores del municipio de Turbo para futuras intervenciones y de esta manera identificar las comorbilidades influenciadas por su estado nutricional.

MARYURIS BEJARANO MARTÍNEZ
REPRESENTANTE LEGAL