ASILO DE SAN ANTONIO

PROYECTO CENTROS DE BIENESTAR

Informe de Gestión Mensual

JULIO

VIGENCIA 2023

1. Introducción

En este informe se detallan una serie de actividades que han tenido lugar durante el presente mes en el Asilo de San Antonio, una institución benéfica fundada por las Hermanitas de los Pobres de San Pedro Claver, cuyo objetivo es brindar apoyo a las personas más necesitadas y vulnerables. El asilo cuenta con un equipo interdisciplinario compuesto por profesionales en medicina, odontología, enfermería, psicología, nutrición, trabajo social, fisioterapia y terapia ocupacional. Este equipo trabaja en conjunto para llevar a cabo las actividades planificadas dentro del marco del plan de atención integral.

Durante el transcurso de este mes, se han llevado a cabo diversas actividades enfocadas en promover el bienestar físico, social y psicológico de los residentes mayores del asilo. Además, se organizó una actividad fuera de las instalaciones con el objetivo primordial de fomentar la interacción social entre las personas mayores y fortalecer los lazos afectivos entre ellos.

Es importante resaltar la relevancia de brindar una atención personalizada, en concordancia con el plan de atención personalizado (P.A.P). Esta atención se caracteriza por abordar de manera oportuna y coordinada las necesidades integrales de los residentes, involucrando activamente al equipo interdisciplinario. Cada intervención se basa en los objetivos establecidos durante las evaluaciones iniciales, asegurando así una ejecución efectiva y beneficiosa del plan integral.

2. Beneficiarios

La población de residentes que conforma la institución o centro de bienestar es de un total de **47** personas mayores atendidas, con la novedad de **1** fallecimiento y **1** ingreso. La población activa es de **45** personas mayores. Logrando tener el cupo completo.

Nota aclaratoria: las valoraciones iniciales y las atenciones del ingreso del mes de julio se realizarán y reportará en el mes de agosto.

2.1 Caracterización.

A continuación, se muestra una tabla que contiene varias variables, como género, condiciones de vulnerabilidad, etnia y localidad, que ofrecen información sobre las características y particularidades de las residentes. Esta recopilación de datos nos permite obtener una visión más detallada y comprensiva de cada una de ellas.

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA				
VARIABLES		**HOMBRE**	**MUJER**	**TOTAL**
Género	Número de Beneficiarios	0	47	**47**
Condición de Vulnerabilidad	En Condición de Discapacidad	0	47	**47**
	Sisbén	0	47	**47**
	Red Unidos	0	0	0
	Cabeza De Hogar	0	47	**47**
	Víctima De Violencia De Género	0	0	**0**
	Desplazados	0	0	**0**
	Inmigrantes	0	0	**0**
	Retornados de Venezuela	0	0	**0**
Etnia	Afrodescendiente	0	0	**0**
	Palenque	0	0	**0**
	Indígena	0	0	**0**
	Raizal	0	0	**0**
Localidad	Riomar	0	0	**0**
	Metropolitana	0	0	**0**
	Suroccidente	0	0	**0**
	Suroriente	0	0	**0**
	Norte Centro Histórico	0	47	**47**

Tabla 1 Caracterización de la población beneficiaria

Ejecución de actividades.

En el presente informe, se describen en detalle las actividades realizadas en cada componente, así como las diversas dinámicas implementadas para fomentar la participación de las personas mayores en los talleres. También se mencionan las intervenciones individuales llevadas a cabo, siguiendo el Plan de Atención Personalizado (PAP) como referencia guía para brindar una atención personalizada a cada residente.

- **Componente salud**

La institución Asilo de San Antonio, busca brindar una atención integral a la persona mayor, su componente de salud (medicina, odontología y enfermería), propende una atención integral, de tal manera que las personas mayores logren realizar sus actividades con independencia, autonomía y productividad.

El objetivo primordial de este componente es la promoción de la salud, el manejo de enfermedades crónicas y el cuidado integral de los residentes en la institución, impactando positivamente su calidad de vida.

- **Actividades y cuidados de enfermería**

Enfermería cumple una amplia gama de actividades y funciones de impacto para el cuidado de los residentes en el centro de bienestar, el objetivo principal es garantizar la atención de calidad, el bienestar y la seguridad de la persona mayor, promoviendo su calidad de vida, con una atención integral, humanizada y personalizada, asegurando que los residentes reciban el cuidado que merecen en esta etapa de sus vidas.

Se realizan evaluación periódica de salud a los residentes para identificar cualquier cambio en su condición física o mental. También supervisan de cerca las enfermedades crónicas, se controlan los signos vitales, se administran y controlan los medicamentos prescritos, asegurando el cumplimiento adecuado de las dosis y horarios. También se hacen seguimientos para evaluar la efectividad de los medicamentos y detectar posibles efectos secundarios.

Enfermería es responsable de realizar curaciones y cuidar adecuadamente de las heridas de los residentes. Esto implica el seguimiento de protocolos de asepsia y la aplicación de terapias específicas según sea necesario, cabe resaltar que durante el periodo en curso se ha obtenido un resultado positivo ya que disminuyeron las heridas y curaciones en la institución.

Se trabaja en colaboración con el equipo interdisciplinario para coordinar los cuidados de los beneficiarios, para garantizar una atención integral y continua.

Se hace promoción y mantenimiento de la salud, educando sobre estilo de vida saludable como ejercicio físico, también ejecutan acciones sobre prevención de caídas y medidas de seguridad en su entorno.

Se asiste en las actividades de la vida diaria de los residentes, como la higiene personal, el baño, vestirse y comer. También ayuda en la movilidad, utilizando dispositivos de asistencia si es necesario.

Así mismo se realizó **asistencia alimentaria a 44**, en **asistencia al baño son 30** residentes y **14 son supervisadas en ducha, 27** personas mayores son **asistidas en la movilización** diaria. En este periodo se realizaron **6 curaciones** y **2 hospitalizaciones**.

- **Componente nutrición**

A través del área de nutrición, se trabaja por mantener el bienestar de las personas mayores. Es por medio de la alimentación y el cumplimiento de sus características como es la inocuidad, que este acto de consumo se convierte en eje del cuidado pues a través de los alimentos se aportan nutrientes que son importantes en la etapa del envejecimiento.

- **Aprovechamiento de las raciones**

La aceptabilidad de los alimentos preparados en el Asilo de San Antonio están asociados al aprovechamiento del consumo de las mismas, en el menú semanal se relacionan las preparaciones programas; este se convierte en un herramienta para vigilar la aprobación de las diferentes preparaciones y presentación de los alimentos; con los marcadores de sabor, color, textura, presentación del plato servido, olor, participan en la estimulación de los sentidos que en la persona mayor ya son menos agudos, manteniendo el equilibrio energético que la persona mayor debe consumir. Las raciones servidas en el presente mes son **6.881**, raciones consumidas de **6.718**, acumulando raciones servidas de **28.634** y raciones consumidas de **27.882.**

- **Seguimiento ciclo de minutas**

La minuta patrón tiene como objetivo principal mostrar a las personas mayores el equilibrio energético presente en los alimentos utilizados en las comidas servidas en el centro de bienestar. Para lograr esto, se tienen en cuenta los alimentos disponibles en la región, que sean asequibles y que formen parte de la dieta diaria de las personas mayores.

En casos especiales, como cuando existen enfermedades específicas en las personas mayores, se realiza una adaptación en la preparación de las comidas para satisfacer las necesidades nutricionales requeridas por esta población, sin comprometer la calidad de los nutrientes.

Durante las interacciones con las personas mayores, se llevó a cabo una socialización que permitió evaluar su percepción sobre la alimentación. El profesional en nutrición atendió las sugerencias emitidas por las personas mayores

para mejorar el menú semanal. Estas sugerencias se basan en las propias palabras de los participantes, como por ejemplo si los platos servidos contenían alimentos coloridos, si la textura facilita la masticación y si el aroma de la comida resultaba apetitoso, lo que generaba un consumo agradable de los alimentos durante las diferentes comidas.

- **Taller Nutricional**

Actividad No 2.

Fecha: 07/10/2023

Pabellón: María auxiliadora, Fátima y Madre Marcelina

Nombre de la Actividad: Laberinto de los Alimentos Saludables

Objetivo de la Actividad: reforzar la alimentación consiente de las personas mayores por medio de la identificación de alimentos saludables .

Descripción de la actividad: Se entregó el material, la persona mayor escuchó las orientaciones que dictó el profesional en nutrición; señaló en el laberinto el camino de los alimentos saludables, cada persona mayor terminó la tarea, cumplió con la actividad

No de participantes: 8

Resultados: se obtuvo la adquisición de nuevos conocimientos en relación con la alimentación saludable, es decir las personas mayores a través del laberinto identificaron cuales son esos alimentos que favorecen su salud, así mismo se dispuso el espacio para fomentar la socialización entre residentes y disfrutar de una mañana diferente.

- **Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos**

Estos talleres fortalecen los conocimientos que el personal manipulador de alimentos recibe como parte de las capacitaciones en la elaboración de las dietas que requieren una preparación diferente a las convencionales y que están adaptadas a las necesidades terapéuticas en la persona mayor que padece enfermedades propias de la edad. Se describe cómo se desarrolló el taller.

Actividad No 2.

Fecha: 07/17/2023

Personal: Manipuladores de alimentos

Nombre de la Actividad: Dietas Terapéuticas

Objetivo de la Actividad: se repasaron los términos descriptivos de cada tipo de

dieta terapéutica.

Descripción de la actividad: la enseñanza se basó en recordar leyendo el instructivo de dietas terapéuticas. Se conversó y realizó preguntas sobre el tema abordado; cada uno de los manipuladores habló y expresó con palabras propias lo aprendido.

No de participantes: 4

Resultados: realizado el taller, los manipuladores de alimentos repasaron el tema desarrollado, de este modo continuarán elaborando los alimentos con las indicaciones de las dietas terapéuticas velando por la salud y mantenimiento de la población de personas mayores con las diferentes enfermedades.

- **Componente psicología**

El área de psicología se dedica a brindar un apoyo integral y especializado a las personas mayores, ofreciéndoles una atención individualizada para ayudarles a gestionar emociones, superar dificultades y promover un óptimo bienestar mental y emocional. Se llevan a cabo evaluaciones psicológicas y se ofrecen terapias de apoyo, además de fomentar la participación en actividades que estimulan la cognición y la socialización. El objetivo primordial es mejorar la calidad de vida de los residentes mayores, fomentando su autonomía, autoestima y bienestar psicológico durante esta etapa de sus vidas.

- **Proceso de adaptación a los beneficiarios**

En el centro de bienestar, se brinda un apoyo especializado en el proceso de adaptación de las personas mayores. El profesional de psicología trabaja de manera individualizada con los residentes, ofreciéndoles herramientas y estrategias para enfrentar los desafíos y cambios propios de esta etapa de la vida. En este sentido, se crean espacios seguros que permiten a los residentes expresar sus emociones y preocupaciones, mientras se trabajan técnicas de manejo del estrés y se fomenta la resiliencia. El objetivo principal es lograr una transición satisfactoria al nuevo entorno, impulsando una adaptación saludable y mejorando su calidad de vida.

En línea con lo mencionado anteriormente, se llevaron a cabo **4 sesiones de acompañamiento** durante las cuales se visitó a las personas mayores en sus habitaciones. Estas visitas incluyeron una entrevista semiestructurada, que permitió evaluar su nivel de adaptación al entorno y su relación con los compañeros de pabellón, así como su estabilidad emocional. Estos esfuerzos buscan asegurar que cada residente reciba el apoyo necesario y se sienta respaldado durante su estadía en el centro de bienestar

- **Actividades lúdico- pedagógica dirigidas a la promoción de la salud mental**

Un papel esencial en la promoción de la salud mental es desempeñado por un psicólogo, quien se encarga del desarrollo de actividades lúdico-pedagógicas dirigidas a las personas mayores. Su enfoque consiste en diseñar y facilitar actividades recreativas y educativas que estimulan la mente, fomentan la socialización y promueven el bienestar emocional. Mediante juegos, talleres, ejercicios cognitivos y dinámicas grupales, el psicólogo busca fortalecer la memoria, la concentración y las habilidades cognitivas, a la vez que proporciona un espacio de interacción social y diversión.

El objetivo principal de estas actividades es mejorar la calidad de vida de los residentes, fortalecer su autoestima y proporcionarles herramientas para mantener una salud mental positiva en esta etapa de sus vidas. El trabajo del psicólogo es fundamental para promover un ambiente en el que las personas mayores puedan disfrutar de un envejecimiento activo y satisfactorio, cuidando de su bienestar emocional y mental.

Actividad No 1.

Fecha: 12/07/2023

Pabellón: Fátima y maría auxiliadora

Nombre de la actividad: "Caminando entre Palabras: Un Viaje Literario"

Objetivo de la actividad: evaluar la comprensión lectora a través del mundo de la literatura como una forma de enriquecer la mente y las emociones de las personas mayores.

Descripción de la actividad: se da inicio compartiendo la importancia de la lectura y cómo las palabras pueden transportar a diferentes lugares y emociones. Se presentaron fragmentos de textos literarios que abarcaron diversos géneros, como poesía, cuentos y fragmentos de novelas. Cada participante recibió un fragmento impreso y se les invito a leerlo en voz alta, permitiendo que las palabras cobraran vida y se compartieran con los demás. Después, se alentó a los participantes a expresar sus impresiones y emociones que suscita el texto leído, creando un espacio para discusiones y reflexiones en grupo, se fomenta la creatividad y la libre expresión, ya que cada persona tuvo la libertad de verbalizar sus pensamientos de manera única.

Número de participantes: 32

Resultados: se evaluó el impacto de la actividad por medio de preguntas reflexivas

sobre lo leído y conversado durante el encuentro, así mismo se preguntó qué tipo de emociones sintieron durante la actividad. También se obtuvo estimulación de la mente y el pensamiento crítico, ya que la lectura y reflexión de textos literarios desafía la mente de las personas mayores, estimulando su imaginación y su capacidad de análisis. Así mismo, se logró una conexión emocional, al compartir las experiencias de explorar emociones y sentimientos a través de la literatura se promovió una conexión emocional entre los participantes, generando un ambiente de empatía y comprensión mutua.

- **Componente Salud física**

Es el arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, masaje y electricidad, además incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar las capacidades funcionales, la amplitud del movimiento articular y medidas de la capacidad vital, así como ayudas diagnósticas para el control de la evolución.

A continuación, se presentan las actividades realizadas y los resultados obtenidos teniendo en cuenta cada indicador.

- **Rutinas grupales de acondicionamiento físico**

Las rutinas de acondicionamiento físico son de gran importancia por lo cual de eso dependen aspectos como autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria, además del mantenimiento y práctica continua de las habilidades motoras, permitiéndoles interactuar entre ellos y así mejorar la calidad de vida de la persona mayor y el entusiasmarlo a seguir fortaleciéndose tanto en el ámbito físico como emocional.

Actividad No 1

Fecha: 05/07/2023
Pabellón: María Auxiliadora

Nombre de la Actividad: Bastones Dirigidos

Objetivo de la Actividad: Favorecer coordinación y propiocepción espacial y visomotora por medio de ejercicios con una frecuencia de 5 repeticiones por persona mayor.

No de participantes: 16

Descripción de la actividad: En posición sedente y bípeda con ayuda de un bastón los participantes realizaron ejercicios dirigidos hacia arriba, abajo, hacia la derecha e izquierda, y por medio de toques en el piso por 4 o 5 veces las personas mayores duplicaban la acción demostrada por el terapeuta.

Resultados: se logró facilitar y fortalecer la coordinación temporo espacial y a la vez promover las actividades de la vida diaria así mismo favoreciendo el control postural en tren superior e inferior. Esta actividad tuvo una duración de 40 minutos, donde las personas mayores lograron realizar 5 repeticiones continuas de cada ejercicio demostrado.

Actividad No 2

Fecha: 11/07/2023

Pabellón: María Auxiliadora

Nombre de la Actividad: Simon Dice…

Objetivo de la Actividad: Identificar visualmente y demostrar con su cuerpo los movimientos y partes del cuerpo humano, con un tiempo limitado por persona mayor

No de participantes: 10

Descripción de la actividad: Las personas mayores eligieron al azar una ficha de papel donde en su respaldo estaban dibujadas las partes del cuerpo y un movimiento que ellos debían identificar y realizar la acción con su propio cuerpo.

Resultados: Lograron reconocer los distintos movimientos y partes del cuerpo demostrados en las fichas con gran precisión y destreza. se mostraron colaboradoras y participativas. La actividad tuvo una duración de 40 minutos.

Cabe señalar que las personas mayores estuvieron activas y participativas, se brindó apoyo físico en los casos que hubo el requerimiento, se logró cumplir a cabalidad el objetivo de la actividad.

Actividad No 3

Fecha: 12/07/2023

Pabellón: María Auxiliadora

Nombre de la Actividad: Ejercicios Respiratorios

Objetivo de la Actividad: Aumentar y/o mantener funciones cardiorrespiratorias y prevenir disfunciones respiratorias, con tres repeticiones por cada ejercicio.

Descripción de la actividad: En posición sedente las personas mayores realizaron ejercicios respiratorios de labios fruncidos, abdominal y costal, bajo instrucciones sencillas y simples por el terapeuta así mismo se realizó una reseña de la importancia de cada ejercicio y de mantener el sistema respiratorio activo diariamente y recomendaciones a seguir.

No de participantes: 16

Resultados: Se logró mejorar la capacidad pulmonar al realizar la inspiración del aire y mantenerlo por 5 segundos, favoreciendo así la acción cardiopulmonar en los diferentes segmentos pulmonares. La actividad tuvo una intensidad de 30 minutos donde las personas mayores realizaron 3 repeticiones de cada ejercicio respiratorio.

- **Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad**

El envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y en última instancia a la muerte (OMS, 2021). Es decir, es un proceso integral tanto físico como psicológico en el cual se van deteriorando diferentes áreas en la persona en su ciclo de vida.

Ahora bien, la persona mayor en situación de institucionalización presenta diversos factores que pueden influenciar los diferentes diagnósticos: el contexto (sentirse aislados o privados de otras actividades externas a la institución), falta de apoyo, soledad (algunos no tienen familia), déficit económico; estos factores dentro de la institucionalización pueden deteriorar a mayor grado cuya consecuencia es aislarse y/o estar medicados (Monroy,2021).

Desde la intervención en Terapia Ocupacional con la persona mayor institucionalizada, el Asilo de San Antonio promueve ocupaciones, interacciones y adaptaciones del entorno para facilitar la recuperación, el desarrollo o la conservación de roles, el bienestar personal, lograr metas significativas y relaciones apropiadas en su marco sociocultural.

El papel del Terapeuta Ocupacional es de gran importancia ya que se utiliza la Ocupación (actividad con propósito y significado para la persona) como medio terapéutico teniendo importancia no solo en la realización de la actividad, sino

también los beneficios que va obteniendo la persona mayor al realizarla. Además, constituye una forma de dar significado a la vida de las personas, ayuda a que los sujetos participen como ciudadanos en su entorno, contribuye a la adaptación al medio y su transformación y promueve el desarrollo, mantenimiento y recuperación del funcionamiento individual. (Salanova Casasnovas & Bellido Mainar, 2013)

Actividad No 1

Fecha: 4 de julio 2023

Pabellón: María auxiliadora

Nombre de la actividad: Karaoke Musical caiga en la nota

Objetivo de la Actividad: Motivar por 40 minutos a la persona mayor a expresar las emociones, traer recuerdos, fomentar la comunicación y vínculos afectivos, como fuente de entretenimiento favoreciendo la adecuada utilización del tiempo libre, mejorando la actividad cerebral, memoria, expresión proyectiva y ocupación.

Descripción de la actividad: Se inició la actividad ubicando los implementos que se utilizaron como parlante, micrófono, televisor y portátil, Luego se explicó lo que se realizara y se dio inicio animándolos con una canción para así poder incentivar a la participación de la actividad. El Karaoke consistió en colocar a participar a todas las personas mayores con la canción que les gustara o les recordara alguna persona, momento o situación de su vida, se colocaba la canción con la letra en el televisor y ellas procedían a cantarla siguiendo el ritmo y la letra.

No de participantes: 12

Resultados: Se explicó la dinámica y se les permitió elegir de acuerdo a sus preferencias las canciones y bailes, se evidencio que las personas mayores participantes en la actividad estuvieron motivadas, alegres, evocando recuerdos a través de las canciones las cuales les conmovió y les genero diferentes sentimientos.

Actividad No 2

Fecha: 10 de julio 2023

Pabellón: Madre Marcelina

Nombre de la Actividad: Creando con mis manos

Objetivo de la Actividad: Fortalecer habilidades praxico-manuales a través del movimiento activo y pasivo de manos y brazos como medio de entrenamiento de habilidades manipulativas, sensoriomotora y destrezas de los patrones integrales y funcionales de la persona mayor, con intervalos de tiempo de 15 minutos por persona mayor.

Descripción de la actividad: Se le entregó a cada persona mayor un molde circular de cartulina, en el cual se le dibujo su propia mano con lápiz, luego debían elegir de

acuerdo con su interés el material con que preferirían rellenar el molde de su mano (pinturas, colores, papel cometa, lana, plastilina) y reteñir el trazo con marcadores. Luego pegaron cada molde en una lámina de cartulina para realizar un mural creativo y escribir el nombre de cada una en representación con el modelo de su mano.

No de participantes: 9

Resultados: EL desarrollo de actividades que involucren destrezas y habilidades manuales, creatividad en el diseño y ejecución son de mucho interés para las personas mayores y en esta se observó más interacción y compromiso por que era su mano la que debían pintar, reconocer una parte de su cuerpo y reflejarla como les gustaría pintarla fue de agrado permitiéndole explorar el interés la percepción visual, esquema corporal, creatividad y valor.

Actividad No 3

Fecha: 17 de Julio 2023

Pabellón: Fátima

Nombre de la Actividad: Actividad Lúdica Me divierto en equipo.

Objetivo de la Actividad: Fomentar las habilidades perceptivas y cognitivas de la persona mayor para favorecer la interacción grupal y socialización por medio de la actividad lúdica como medio terapéutico mejorando el ocio, con la intensidad de 40 minutos.

Descripción de la actividad: Se inició explicando al grupo la actividad que consistió en jugar en contra de las agujas del reloj, Cada persona mayor jugo tratando de unir el número de uno de los extremos de sus fichas con el número de un extremo libre que estaba sobre la mesa boca arriba. Si un jugador no podía hacerlo, perdía el turno y continúa la persona mayor de su derecha hasta finalizar el ciclo luego se realizó el bingo de frutas y verduras donde se entregaron unos cartones con frutas y verduras, se saca una ficha cada una tenía que mirar en su cartón si tenían la ficha que salía referente a la fruta o verdura, decir en nombre de ella y en que comida la acompañarían.

No de participantes: 12

Resultados: durante la actividad se notó la óptima participación de las personas mayores, disfrutaron de la actividad para mayor seguimiento y acompañamiento se armaron mesas con tres participantes ya que algunas requerían ser asistidas, se cumplió con los objetivos de la actividad logrando la identificación de números, frutas verduras estimulando la percepción visual, y la interacción grupal se finaliza con éxito. Al realizar la actividad con una intensidad de 40 minutos cada participante tuvo el

tiempo libre de pensar, analizar y ejecutar la actividad.

- **Pausas activas**

Es importante que cuidemos la postura, seguir atentamente las indicaciones, mantener una respiración adecuada buscando una correcta aplicación de los ejercicios, con el fin de incrementar sus beneficios. Hacer diariamente dos pausas activas con una duración entre 5 y 7 minutos, mejora la flexibilidad, la fuerza muscular y la movilidad articular; esta debe combinar ejercicios de miembros superiores, tronco y miembros inferiores, con el fin de aumentar la elasticidad y movilidad articular. Todo esto favoreciendo la coordinación y la capacidad de reacción, e incrementando la resistencia a la fatiga corporal. A nivel psíquico las pausas activas aumentan la capacidad de autocontrol, disminuyen la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión; estimulando la creatividad, la capacidad afectiva y la memoria.

Durante la ejecución de las pausas activas las personas mayores se mostraron con iniciativa y concientización por mejorar su estado físico con lapsos de estiramientos en las estructuras musculo esqueléticas bajo instrucciones sencillas verbales con un tiempo de 15 minutos.

En este periodo se llevaron a cabo **30 pausas activas** permitiendo en las personas mayores minimizar las alteraciones posturales y movimientos repetitivos durante las actividades de la vida diaria.

- **Dirección técnica y trabajo social**

Desde Trabajo Social y la dirección técnica, el enfoque principal es contribuir de manera integral al mejoramiento de la calidad de vida de las Personas Mayores. Para lograr este propósito, se promueven relaciones basadas en la responsabilidad, solidaridad y reciprocidad, tanto con actores sociales y comunitarios como a través de la articulación interinstitucional. Se trabaja en estrecha colaboración con diversos actores y organizaciones, reconociendo la importancia de la cooperación y la sinergia para lograr un impacto significativo en el bienestar de las personas mayores. El objetivo es proporcionar una atención integral que abarque las diversas dimensiones de la vida de los residentes, asegurando su inclusión y participación en la comunidad.

- **Gestión documental y trámite ante la EPS**

La documentación y trámites que se llevan a cabo por la institución, permiten brindar la debida protección y garantías relacionadas con los derechos que amparan a las personas mayores.

En el presente mes se realizaron 45 gestiones ante EPS, pertinente a cada residente.

- **Visitas domiciliarias de ingreso**

Las visitas domiciliarias están orientadas a brindar un servicio integral para mejorar las condiciones de vida de las Personas Mayores, garantizando el ejercicio y exigibilidad de los derechos a través de diferentes actividades como la articulación interinstitucional, la gestión a nivel comunitario y la atención directa.

En el presente mes se realiza **1(una)** visita domiciliaria.

- **Documentación de beneficiarios**

Durante el presente mes, se llevó a cabo la implementación del software "GERIÁTRICO" como parte integral del sistema de gestión del Centro de Bienestar. Este software abarca diversas secciones que van desde el ingreso y la historia clínica, hasta el seguimiento, evolución, fórmulas médicas y la aplicación de instrumentos estandarizados y escalas de evaluación, como el mini mental, Yesavage y medidas antropométricas. El objetivo principal de este sistema es identificar de manera integral el estado de salud de los residentes de la institución, brindando así un servicio completo y personalizado a la persona mayor.

- **Actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos**

Desde el componente de trabajo social se plantean las actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos, las cuales promueven la interacción positiva entre los residentes, genera espacios que alejan a las personas mayores de su cotidianidad y de la mano fortalece las relaciones interpersonales entre los miso.

Fecha: 12/07/2023

Pabellón: María Auxiliadora.

Nombre de la Actividad: Desafío de colores y pelotas encajables.

Objetivo de la Actividad: Estimular habilidades, destrezas y la inclusión social, a través de la lúdica y la recreación.

Descripción de la actividad: se organizan las residentes de manera circular permitiendo la interacción entre las participantes; en el centro del círculo se colocan

los 3 retos, se explica cada desafío (pelotas y cajas con orificios) relacionadas con los colores de la bandera de Colombia.

Desafío 1: En una mesa se colocan dos canastas, una con las pelotas de los colores de la bandera de Colombia y la otra vacía, el desafío es: Pasar las pelotas una a una a la canasta vacía, de acuerdo con el color indicado (Amarillo, Azul y rojo) no sin antes sensibilizar sobre un símbolo patrio, "La Bandera."

Desafío 2: Caja con orificio circular en la parte superior, esta se colocó frente a cada participante, las cuales encestaron las pelotas de acuerdo con el color indicado.

Desafío 3: Caja con cinco orificios, se le entregaba en las manos por turno a cada participante, estas la ubicaban frente suyo, realizando movimientos hasta lograr encajar en cada orificio las cinco pelotas de colores.

No de participantes: 16

Resultados: Se realiza una actividad inclusiva logrando estimular habilidades y destrezas en las Personas Mayores, liberando tensiones, mediante la diversión y entretenimiento.

- **Actividad lúdica – pedagógicas de promoción y prevención dirigidas a la fragilidad**

El objetivo principal es fortalecer la salud física y mental de las personas mayores, especialmente aquellas que presentan fragilidad o riesgo de deterioro funcional. Estas actividades combinan aspectos recreativos y educativos para mejorar la calidad de vida de los residentes y prevenir el avance de la fragilidad.

El concepto de estas actividades es brindar un enfoque integral que promueva la autonomía, la funcionalidad y el bienestar emocional de los residentes. Mediante ejercicios suaves, juegos cognitivos, terapias ocupacionales, y otras dinámicas, se busca estimular la mente, fortalecer la musculatura y mejorar la movilidad, lo que a su vez puede retrasar o prevenir el deterioro físico y cognitivo.

El objetivo es mantener a las personas mayores activos, involucrados y socialmente conectados, lo que contribuye a un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida en el centro de bienestar. Además, estas actividades fomentan la prevención de caídas, el mantenimiento de la funcionalidad y la promoción de hábitos de vida saludables, ayudando a preservar la independencia y el bienestar general de los residentes.

Actividad No 1.

Fecha: 11/07/2023

Personal: Pabellón Fátima, María Auxiliadora y Madre Marcelina

Nombre de la Actividad: con tu mano llegó al otro lado

Objetivo de la Actividad: favorecer la coordinación y equilibrio de las personas mayores a través de dinámicas físicas.

Descripción de la actividad: la actividad consistió en colocar a dos personas mayores una enfrente de la otra, se le proporcionó un palo en la mano izquierda y mano derecha, que ambas debían sostener al mismo tiempo, arriba de dicho palo se colocó una pelota de caucho. La instrucción fue trasladar la pelota arriba de los palos de un extremo a otro del salón y colocar la pelota dentro de una cesta.

No de participantes: 16

Resultados: Se obtuvo como resultado la estimulación de la destreza manual, coordinación visomotora, equilibrio dinámico y estático. Adquiriendo y entrenando la autonomía necesaria para un envejecimiento saludable y activo. Así mismo durante la actividad se les brindó apoyo físico a las personas mayores que por condiciones de salud no podían hacerlo solas, también se trabajó la tolerancia y trabajo en equipo, ya que las participantes debían ir al mismo ritmo y en el mismo sentido.

- **Capacitación al personal contratado**

La capacitación al personal contrato tiene como objetivo capacitar al equipo de trabajo, por medio de charlas o encuentros formativos, los cuales contienen materiales didácticos, estrategias de afrontamiento y manejo de las personas mayores.

Capacitación: "Mejorando la Interacción y Relaciones Interpersonales en el Entorno Laboral"

Objetivo: Proporcionar a los empleados habilidades y herramientas necesarias para mejorar su interacción y relaciones interpersonales en el lugar de trabajo.

Metodología: La capacitación se llevará a cabo de forma interactiva y participativa para involucrar activamente a los empleados. Se utilizarán diversos métodos de enseñanza, que incluirán:

1. Presentación: Introducción al tema y su relevancia en el entorno laboral.
2. Ejemplos prácticos: Exposición de escenarios comunes de interacción laboral y cómo abordarlos.
3. Dinámicas de grupo: Ejercicios para practicar habilidades sociales y de comunicación.

4. Juegos de roles: Representaciones de situaciones desafiantes para desarrollar empatía y resolución de conflictos.

5. Debate abierto: Espacio para que los empleados compartan sus experiencias y perspectivas.

Resultado: Al finalizar la capacitación, se espera que los participantes hayan logrado:

1. Reconocer la importancia de una comunicación efectiva y relaciones saludables en el entorno laboral.

2. Desarrollar habilidades para expresar ideas y opiniones de manera clara y respetuosa.

3. Aumentar la empatía hacia sus compañeros de trabajo, comprendiendo sus perspectivas y sentimientos.

4. Identificar y resolver conflictos de manera constructiva y cooperativa.

5. Mejorar la colaboración y el trabajo en equipo dentro de la organización.

Al final de la capacitación, los participantes deberían comprender la importancia de las habilidades sociales en el entorno laboral, desarrollar una mayor empatía hacia sus compañeros de trabajo y aprender técnicas efectivas para mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera constructiva.

- **Actividades recreativas internas y externas**

Las actividades recreativas representan una valiosa estrategia para reducir el estrés, ya que ofrecen un respiro de las preocupaciones cotidianas y permiten a los residentes relajarse y disfrutar del presente. Estas actividades no solo mejoran el estado de ánimo, sino que también estimulan la liberación de endorfinas, promoviendo una sensación general de bienestar y satisfacción. Participar en estas actividades resulta ser una forma efectiva de cuidar el bienestar emocional y físico de las personas mayores. Al proporcionarles momentos de diversión y entretenimiento, se fomenta un ambiente alegre y positivo que contribuye a mejorar su calidad de vida y favorece la conexión social entre los residentes.

ACTIVIDAD No 1

Fecha: 24/07/2023

Lugar: catedral metropolitana maría reina
Nombre de la Actividad: cultivando cultura

Objetivo de la Actividad: fortalecer el interés de las personas mayores por los lugares

de tradición en la ciudad de barranquilla

Descripción de la actividad: Se llevó a cabo un enriquecedor recorrido guiado por el párroco de la catedral, con la participación de personas mayores interesadas en conocer la historia de este magnífico lugar, desde su creación hasta el presente, culminando con una conmovedora asistencia a la eucaristía. El propósito principal de esta actividad fue estrechar los lazos de la comunidad de personas mayores con la parte cultural y espiritual de la catedral. Para asegurar la efectividad del recorrido, al finalizar la jornada se realizaron una serie de preguntas, diseñadas para evaluar la asimilación de nuevos conocimientos y la comprensión de la valiosa información proporcionada durante la experiencia

No de participantes: 20

Resultados: se obtuvo como resultado la adquisición cultural, el estimular la memoria a corto plazo, interacción con personas fuera de la institución, expansión de conocimiento, acompañado de una experiencia única e inolvidable, las personas mayores se observaron agradecidas por el momento tan especial que pudieron presenciar, hubo un ambiente de calma y armonía, el cual permitió fortalecer las relaciones interpersonales entre residentes.

- **Implementación del plan de atención personalizado**

Con el objetivo de proporcionar una atención completa y de excelencia a cada residente, se ha puesto en marcha la implementación de un plan personalizado. Este plan se fundamenta en las necesidades únicas de cada individuo y tiene como meta fomentar su bienestar físico, mental y emocional. Mediante este enfoque personalizado, se busca garantizar que cada residente reciba el cuidado y la atención adecuados, creando un entorno propicio para su desarrollo y calidad de vida en todas las facetas de su bienestar.

- **Medicina**

La atención personalizada desde el componente de medicina implica un enfoque centrado en el paciente, donde se consideran las necesidades individuales, las preferencias y las circunstancias únicas de cada persona. Se trata de brindar un cuidado médico adaptado a las características específicas de cada persona mayor, reconociendo que cada individuo es diferente y requiere una atención personalizada.

En el presente mes no se desarrollaron atenciones por primera vez, sin embargo, se realizaron **12** controles médicos para un total de **12** atenciones. Encontrando diversos diagnósticos, hipertensión arterial, diabetes, entre otras.

- **Odontología**

El Plan de Atención Personalizado en odontología se implementó con la finalidad de mejorar la salud bucal de la persona mayor según sus necesidades y condiciones específicas; basado en una evaluación integral donde se brindó una atención de calidad, oportuna y humanizada y se promovió el autocuidado y la educación en salud bucal.

En el mes se llevó a cabo la **atención odontológica a 13 personas mayores** implementando las siguientes estrategias de tratamiento:

✓ Educación en salud oral

✓ Terapias orales

✓ Restauraciones dentales

✓ Mantenimiento de prótesis dentales

- **Salud física**

Mantener el cuerpo activo es fundamental para asegurar la autonomía de las personas mayores. El objetivo de la atención personalizada en fisioterapia es dotar de movimiento a su rutina e incorporar una actividad física moderada que permita alcanzar metas prácticas, facilitando que las personas se sientan mejor, tanto desde el punto de vista cognitivo como del psicomotor, aumentando así su motivación y autoestima. El tratamiento se personaliza en función del estado de la persona mayor. Los objetivos iniciales establecen el camino para medir su evolución y pronóstico, entre los beneficios se encuentran: Disminuir el dolor, mejorar el equilibrio, reeducar la marcha, mejorar la sensibilidad y funcionalidad articular o recuperar la capacidad de movimiento, la fuerza muscular y la flexibilidad perdida.

Durante este mes se realizó **atención individualizada** de terapia física a **20** personas mayores implementando las siguientes estrategias de tratamiento:

Se realizaron ejercicios de fortalecimiento en las personas mayores de forma libre con ayuda de therabands y pelotas medicinales en posición sedente y bípeda favoreciendo fuerza musculoesquelética en miembros superiores e inferiores. Se logró ejecutar por 20 minutos 3 series de 10 repeticiones.

A través de la termoterapia(calor)con manta eléctrica y crioterapia(frio) con compresas frías o hielo directo se aplicaron bajo el objetivo de desinflamar y disminuir edema en las diferentes estructuras articulares y musculares permitiendo así controlar

el proceso inflamatorio y favorecen la recuperación de tejidos. Se realiza su aplicación por un tiempo de 15 a 20 minutos.

Las movilizaciones pasivas se realizaron bajo el objetivo de favorecer la comodidad del paciente en silla de ruedas o cama y evitar lesiones. Así mismo estimular de forma precoz los movimientos activos voluntarios y adquirir control y coordinación en los movimientos. Se estableció como tratamiento directo en las personas mayores dependientes en sus actividades de la vida diaria y con limitación en la marcha por lesiones neurológicas. Se realizan las movilizaciones por un tiempo de 15 minutos en la zona a tratar con 3 series de 10 repeticiones.

En cuanto a los ejercicios activos-asistidos se realizaron a través de pelotas y bastones bajo el objetivo de mejorar coordinación y propiocepción para favorecer la capacidad temporoespacial y arcos de movilidad articular. Se logró ejecutar por 20 minutos 3 series de 10 repeticiones.

- **Nutrición**

El área de nutrición y dietética brinda a la persona mayor una atención personalizada, con el objetivo de ofrecer un proceso preciso de las necesidades de la persona mayor con un trato más cercano.

Este mes se efectuó **seguimiento y control nutricional a 21 personas mayores** que arrojaron un resultado de clasificación en estado de normalidad y riesgo nutricional usando parámetros antropométricos estimados como la circunferencia braquial para obtener a través de fórmulas específicas el peso de la persona mayor en condición de discapacidad motora; en las personas mayores con capacidad de desplazarse por sí misma, se obtuvo el marcador de peso usando balanza digital, para mayor precisión del valor obtenido, otras medidas de ayuda como la altura de rodilla y circunferencia braquial determinantes de indicador de masa muscular .

En el presente periodo se **suplementaron** a **25 personas mayores**, la razón de empezar una terapia nutricional se liga a diagnósticos de estado de malnutrición, soporte nutricional enteral condiciones que afectan el estado nutricional de la persona mayor.

- **Psicología**

En el componente de la psicología, se lleva a cabo evaluaciones exhaustivas de los residentes con el propósito de comprender su estado emocional, cognitivo y social. Estas evaluaciones comprenden entrevistas, pruebas y cuestionarios especializados, diseñados específicamente para identificar posibles trastornos mentales, deterioro cognitivo, problemas emocionales o dificultades de adaptación, permitiendo obtener una visión completa de la salud psicológica de las residentes, lo que permite

brindar un apoyo adecuado y personalizado para su bienestar emocional y mental. Durante el presente mes, se realizaron 10 seguimientos psicológicos y 4 controles, sumando un total de 14 atenciones. Observando estados anímicos estables y un progreso en la adquisición de habilidades cognitivas y motoras en los residentes.

- **Trabajo social**

Desde Trabajo Social se busca garantizar el bienestar físico, emocional y social de los residentes, promoviendo la participación, la autonomía y el respeto a sus derechos.

- **Actualización digital de las personas mayores (BD-Arch digital y/o físico)**

En el presente mes, se ha creado una tabla de Excel que contiene información detallada sobre las diversas atenciones proporcionadas por el equipo de profesionales en el centro de bienestar. Además, se ha adjuntado una copia de esta tabla a cada historia clínica de los pacientes para su registro y seguimiento.

Esta tabla ha sido diligenciada de manera constante durante el período, registrando las atenciones individuales, seguimientos nutricionales, controles médicos, citas médicas, trámites documentales y otras actividades relevantes que se han llevado a cabo. De esta manera, se garantiza un registro completo y actualizado de las atenciones brindadas a cada paciente en el centro de bienestar.

- **Hospedaje en espacios humanizados**

El centro de bienestar ofrece extensas áreas verdes, creando espacios ideales para la socialización y la participación en actividades de entretenimiento para los residentes. Cada persona mayor cuenta con una cama individual, colchón, sábanas y almohadas, además de un armario personal para almacenar sus pertenencias y un baño privado, garantizando comodidad y privacidad durante su estancia. Además, se brinda un acompañamiento constante a cada residente, asegurando así un seguimiento continuo y atento de todas sus necesidades esenciales mientras se encuentran en la institución.

4. Avances y resultados de Ejecución.

En la presente tabla se relacionaron los datos cuantitativos de las actividades ejecutadas por el equipo de profesionales del asilo de San Antonio.

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL TOTAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
SALUD				

Valoración Inicial - Medicina	Marzo	100 %	100%	En cumplimiento
Valoración Final - Medicina	Diciembre	100 %	0%	No aplica para este periodo
Actividades y Cuidados de Enfermería	Marzo, A bril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre	100 %	100%	En cumplimiento
Capacitación de primeros auxilios a los beneficiarios	mayo, jun io, septiembre, octubre	4	2	En cumplimiento
Valoración inicial odontológica	Marzo	100 %	100%	En cumplimiento.
Valoración final odontológica	Diciembre	100 %	0%	No aplica para este periodo
NUTRICIÓN				
Tamizaje Inicial	Marzo,Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, diciembre	100%	100%	Por cumplimiento.
Tamizaje final	Diciembre	100 %	0%	No aplica para este periodo.
Valoración nutricional	Marzo	100%	100%	Por cumplimiento
Aprovechamie nto de las raciones alimentaria	Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre,	90%	96,58	En cumplimiento

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL TOTAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
	Noviembre, diciembre			
Diseño ciclo de minuta	Marzo	1	1	Finalizado
Seguimiento ciclos de minutas	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, diciembre	9	4	En cumplimiento
Taller nutricional	mayo, julio, septiembre, noviembre	4	2	En cumplimiento
taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos	junio, julio, septiembre, octubre	4	2	En cumplimiento
PSICOLOGÍA				
Valoración inicial	Marzo	100%	100 %	Por cumplimiento
Valoración final	diciembre	100%	0%	No aplica para este periodo.
Proceso de adaptación a los beneficiarios	Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, diciembre	100%	100 %	En cumplimiento
Actividades lúdico - pedagógicas dirigidas a la promoción de la salud mental	Abril, Mayo, Junio, Julio,Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre	9	3	En cumplimiento
SALUD FÍSICA				
Valoración inicial	Marzo	100%	100 %	Por cumplimiento
Valoración final	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo

Rutinas grupales de acondicionamiento físico	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre	27	12	En cumplimiento
Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre	27	12	En cumplimiento
Pausas activas	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto,	270	120	En cumplimiento

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL TOTAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
	Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre			
talleres para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico	junio, agosto, octubre, diciembre	4	1	En cumplimiento
Dirección técnica – trabajo social				
Acompañamiento del ingreso de la Persona mayor al Centro de Bienestar	Marzo, Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre.	100%	100%	Por cumplimiento
Gestión documental y trámite ante la EPS	Abril, Junio, Agosto, Septiembre, Octubre, Diciembre.	100%	100%	En cumplimiento
Visitas domiciliarias de ingreso	Marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre, diciembre.	100%	100%	En cumplimiento
Documentación de beneficiarios	Marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre, diciembre.	100%	100%	En cumplimiento
Actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos	abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre, diciembre	9	4	En cumplimiento

jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad	mayo, junio, agosto, septiembre, noviembre, diciembre	6	2	No aplica para este mes
actividades lúdico-pedagógicas de promoción y prevención dirigidas a la fragilidad	Junio, julio, septiembre, octubre	4	2	En cumplimiento.
capacitación al personal contratado	Mayo, julio, agosto, septiembre, noviembre	5	1	En cumplimiento

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL TOTAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
Actividades recreativas internas y externas	abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre, diciembre	9	4	En cumplimiento
Implementación del plan de atención personalizada (PAP)	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre.	9	4	En cumplimiento
Actualización digital de las personas mayores (BD-Arch digital y/o físico)	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre.	9	4	En cumplimiento
Hospedaje en Espacios humanizados	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre.	9	4	En cumplimiento

Tabla 4 Avances y resultados de ejecución.

El objetivo principal es garantizar que todas las personas mayores atendidas tengan acceso a la actividad dentro de los plazos previstos, asegurando así su participación y disfrute en igualdad de condiciones según lo establecido en el P.A.I. Las metas de las actividades presentadas porcentualmente se miden o referencian teniendo en

cuenta el total de las personas mayores atendidas; las cuales deben recibir al 100% el beneficio según cada tiempo de ejecución establecido.

5. Anexos fotográficos

- **Odontología**



Ilustración 1 Atención odontológica



Ilustración 2 Atención odontológica

- **Nutrición**



Ilustración 3. Ración Consumidas



Ilustración 4. Ración Servidas



Ilustración 5. seguimiento al ciclo de minutas



- **Psicología**



Ilustración 7 Actividad lúdico-recreativa



Ilustración 8 Acompañamientos psicológicos

Fisioterapia



Ilustración 9 Rutinas grupales de acondicionamiento físico. Bastones dirigidos



Ilustración 10 Rutinas grupales de acondicionamiento físico. Simón Dice…



Ilustración 11 Rutinas grupales de acondicionamiento físico. Ejercicios Respiratorios



Ilustración 12 Pausas activas



Ilustración 13 Atención Individualizadas



Ilustración 14 Atención Individualizadas

- **Trabajo social**



Ilustración 15 Actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivo