

PROGRAMA: ADULTO MAYOR

PROYECTO:

CENTRO DE BIENESTAR TUS ABUELOS BARRANQUILLA

INFORME GESTIÓN MES DE JULIO

Vigencia: 2023

1. Introducción

¿Qué son los Centros de Bienestar?

Los Centros de Bienestar para personas mayores**:** Son aquellos destinados a la vivienda permanente o temporal de las personas mayores, donde se ofrecen servicios de hospedaje, alimentación, recreación, actividades productivas, de protección y cuidado integral, propiciando espacios favorables para la socialización, recreación, capacitación, productividad y desarrollo de proyectos de vida digna.

En Colombia una persona es considerada mayor a partir de los 60 años. Las personas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad. Envejecen de múltiples maneras dependiendo de experiencias y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida.

Por consiguiente, los Centros de Bienestar son todo un proceso que, gracias a la evolución de la sociedad, las personas mayores en estado de vulnerabilidad cuentan con un espacio digno para su envejecimiento, sin importar su grado de discapacidad.

No obstante, a lo anterior, un sin número de seres humanos , aún mantienen oposición sobre los servicios geriátricos en residencias, ya que piensan que en estos sitios, son maltratados y dejados de un lado, desconociendo todos los beneficios que se aportan a su salud, teniendo como objetivo único proporcionar un cuidado integral a las personas mayores, con cualquier grado de dependencia. Ayudándolos a obtener una mejor calidad de vida, en todos los aspectos: físico, psicológico, social y espiritual, brindando la mejor atención a todos los usuarios mediante una asistencia integral y personalizada, contando con experiencia altamente calificada y comprometida.

Por lo anterior, el presente documento describe el desarrollo de las acciones ofrecidas por el equipo multidisciplinar en la población mayor asignada; Siendo acompañados por el profesional en salud, quien tiene como objetivo principal atender las necesidades en salud física de la totalidad de los beneficiarios por medio de seguimientos médico y odontológico, promoviendo el autocuidado e implementado hábitos saludables en su estilo de vida, también cuidados a nivel nutricional, para brindar una adecuada alimentación en esta etapa de la vida, educando este grupo etario y manipulador de alimentos sobre la importancia de una buena ingesta nutritiva, igualmente por el profesional de psicología se evidencia intervenciones implementando el plan de atención personalizada favoreciendo así una sana convivencia dentro del Centro de Bienestar; Del mismo modo a través de fisioterapia y/o salud física son descritas las tareas ejecutadas, tales como pausas activas, rutinas grupales, valoraciones, entre otros; y por último el componente de trabajo social, quien desarrolla diferentes gestiones garantes de la documentación y fortalecimiento de vínculos afectivos entre las personas mayores.

2. Beneficiario

Actualmente se han atendido 54 Personas Mayores, quienes fueron asistidos de forma multidisciplinar por diferentes profesionales en salud; dentro de la atención integral durante su estadía, se encuentra intrínseco la dotación personal (aseo, ropa, habitación, alimentación, entre otros), y el uso de los espacios confortables del Centro de Bienestar.

2.1 Caracterización

Caracterizar a los beneficiarios, consiste en identificar las particularidades especiales y distintivas que diferencian a cada una de las Personas Mayores, esto se realiza con el fin de crear integralidad en el cuidado de la salud y el bienestar de cada uno de ellos. La población de personas mayores, atendidas en el Centro de Bienestar, se encuentra compuesta por 54 residentes, clasificados por género, siendo 40 ***(74%***) personas de sexo masculino y 14 ***(26%)*** de sexo femenino, cabe resaltar que en la institución, no existe Persona Mayor de genero LGTBIQ+. Los residentes se encuentran ubicados la localidad Norte Centro Histórico de la ciudad, lugar de domicilio del Centro de Bienestar, siendo considerados de acuerdo con su condición de vulnerabilidad a como cabeza de hogar, en condición de discapacidad el ***87%*** correspondiente a 44 beneficiarios de 55 atendidos, sin pertenecer a ningún tipo de etnia.

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA				
VARIABLES		**HOMBRE**	**MUJER**	**TOTAL**
Género	**Número De Beneficiarios**	40	14	54
Condición de vulnerabilidad	**En condición de Discapacidad**	34	13	47
	Sisbén	4	5	9
	Red Unidos	0	0	0
	Cabeza De Hogar	40	14	54
	Víctimas De Violencia De Género	0	0	0
	Desplazados	0	0	0
	Inmigrantes	0	0	0
	Retornados de Venezuela	0	0	0
Etnia	**Afrodescendientes**	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	40	14	54

Tabla No.1 Caracterización de la población beneficiaria

3. Ejecución de actividades

3.1 Componente de salud:

A través del componente de salud, es posible la detección temprana en las enfermedades que pueden tener los beneficiarios del proyecto a su ingreso, buscando prevenir, rehabilitar y conocer su estado de salud de base, permitiendo desarrollar planes de intervenciones que propicien el mejoramiento de la calidad de vida y un envejecimiento saludable.

- **Valoración inicial:**

El objetivo de examinar el estado de salud de la persona mayor al momento del ingreso es identificar de manera precoz sus condiciones multifuncionales que permitan fundamentar los planes concernientes que favorezcan al cuidado de la salud por medio de sus seguimientos y adherencia de tratamientos instaurados para el control de estas patologías.

En el mes de julio se efectuó la entrada a cinco beneficiarios 2 de sexo masculino, diagnosticado con esquizofrenia residual, dermatomicosis en pierna y nariz. y desnutrición moderada, y odontológicamente con pronóstico regular periodontitis , zonas edéntulas, caries.

Por otra parte 3 de sexo femenino, diagnosticado con hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, enfermedad cardiorrenal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, elefantiasis miembro inferior izquierdo, celulitis pierna derecha , lesiones tipo furúnculos de piernas, estrabismo izquierdo, hemorroides, trombocitopenia en estudio, anemia, infección urinaria no tratada (mayo/2023) y hemibloqueo anterior izquierdo, y odontológicamente se observó periodontitis, restos radiculares y zonas edéntulas, también desnutrición y disminución visual y por ultimo anemia y desnutrición severa respectivamente.

- **Actividades y cuidados de enfermería:**

El rol de la enfermería para el apoyo de la persona mayor generalmente implica la interacción directa con el beneficiario brindando sostén durante su estancia dentro y fuera del Centro de Bienestar, generando inicialmente confianza lo que permitirá una relación efectiva entre cuidador y residente, ofreciendo un acompañamiento de calidad de manera preventiva o restauradora de su estado de salud; a continuación se describe de manera cuantitativa las actividades y cuidados de enfermería ejecutados en el mes de julio:

(49) beneficiarios se le realizó control de signos vitales

(3) personas mayores se le realizó curaciones dentro de las instalaciones del CDB con solución salina y sulfadiazina de plata a cargo del coordinador de enfermería y uno de ellos a través de su entidad prestadora de salud.

(44) beneficiarios se les suministró medicamentos de control ordenados a través de su entidad prestadora de salud.

(12) beneficiarios con asistencia para alimentación

(36) beneficiarios con asistencia en el baño

(27) beneficiarios con asistencia para su movilización y/o desplazamiento

- Capacitación en primeros auxilios:

Capacitar en primeros auxilios a las personas mayores es sumamente importante, ya que dentro del Centro de Bienestar puede ocurrir algún accidente y sería bueno que todas los beneficiarios y cuidadores tengan la capacidad de actuar en casos de emergencia el cual es el objetivo de dicha actividad, la cual fue titulada: "Quemaduras dentro del Centro de Bienestar".

Para su desarrollo, los residentes fueron ubicados en una línea recta, frente a una cartelera llena de diferentes imágenes, ilustrando los tipos de quemadura que se pueden generar estando en casa; seguido se expusieron, los implementos que se encuentran dentro del CDB que pueden ocasionar quemaduras de primer grado tales como productos químicos utilizados para la limpieza de las instalaciones, estos no deben ser manipulados por los beneficiarios con la finalidad de obviar eventos desagradables.

Así mismo, se hizo la representación de una curación, aplicando Isodine en el brazo de una persona mayor simulando la sangre de una herida, y brindando los primeros auxilios utilizando los implementos que se encuentran en el botiquín tales como: gasas, solución salina, venda, guantes y cremas.

3.2 Componente de nutrición:

El bienestar nutricional es un componente fundamental de la salud y calidad de vida en las personas mayores; el cual, se ve afectado conforme aumenta la edad debido a mayor susceptibilidad a enfermedades crónicas, deficiente estado de la salud oral, disminución de la función orgánica afectando la absorción y el metabolismo de los nutrientes, aumento en el uso de medicamentos y alteraciones físicas, psicológicas y social; es por ello que la atención nutricional se realiza teniendo en cuenta los factores que influyen sobre la conducta alimentaria y el papel que juega la educación nutricional mediante la promoción de hábitos saludables, la disminución de riesgos y complicaciones asociadas a enfermedades crónicas logrando mejorar la calidad de vida a los residentes.

De acuerdo con el cronograma establecido, a continuación, se describen las actividades realizadas durante el periodo actual por el componente de nutrición:

Tamizaje inicial:

El tamizaje inicial, es el proceso de identificar a través de mediciones antropométricas la correcta y oportuna detección de riesgo nutricional o malnutrición de la población en general; cabe mencionar que es la primera intervención realizada desde el componente nutricional, con la finalidad de clasificar el estado nutricional de la persona valorada permitiendo así el desarrollo de un plan de atención que favorezca el buen estado de salud.

En el mes de julio se efectuó la entrada a 5 beneficiarios, 2 de sexo masculino, diagnosticados con desnutrición severa y moderada y 3 de sexo femenino en desnutrición leve y severa.

Aprovechamiento de las raciones alimentarias: El Centro de Bienestar mes a mes, ofrece una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada en cantidades, nutrientes y calorías para las personas mayores, compuesto por las 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), y 2 meriendas (en media mañana y tarde).

En el mes de julio, se logra un aprovechamiento del 99,% del servicio de alimentación en los beneficiarios activos, correspondientes a **7.240 raciones servidas** y **7.167 consumidas**.

Como se puede observar en la siguiente tabla, actualmente se tiene un acumulado de **30.345 raciones servidas** y **30.251 consumidas**, la diferencia se debe a la novedad de un fallecimiento que se presentó en el transcurso del mes.

APROVECHAMIENTO DE RACIONES ALIMENTARIAS					
RACIONES JULIO			RACIONES ACUMULADAS		
Raciones Servidas	Raciones Consumidas	% De Aprovecha Miento	Raciones Servidas	Raciones Consumidas	% De Aprovecha miento
7.240	7.167	99,7%	30345	30251	99,9%

Tabla No.2 Aprovechamiento de raciones alimentarias

Seguimiento de ciclos de minuta:

El ciclo de minuta es el conjunto de menús diarios, derivados de una minuta patrón, la cual se refiere a la estandarización de alimentos por grupos, en medidas, cantidades y frecuencias, para consumir en uno o varios tiempos de comida, que se ajusta a los requerimientos calóricos y de nutrientes de una población determinada de acuerdo con el ciclo vital en que se encuentre. Es una herramienta que permite planear en forma racional la alimentación de una población, en este caso de las personas mayores y se considera como el punto de partida para la programación de los ciclos de menús, que se establece para un número determinado de días y que se repite a lo largo de un periodo.

Para desarrollar este seguimiento, en el mes de julio se ejecutaron encuestas de satisfacción de menú a 14 personas mayores correspondiente al 28,5% de la población activa, indagando sobre la presentación, sabor y temperatura de cada tiempo de comida, para el desayuno y almuerzo el 100% de los encuestados lo calificaron como bueno, en la cena el 50% según su apreciación se encontró regular y dieron sugerencias para implementar en el menú, sin embargo algunas de estas recomendaciones no son viables de efectuar ya que este grupo etario requiere de una alimentación saludable y balanceada, por lo que se le realizó la respectiva retroalimentación a los residentes sobre la dieta adecuada para su edad.

Es necesario resaltar que en el Centro de Bienestar se encuentra 1 persona mayor que recibe alimentación por gastrostomía suplementado con Ensure, consumiendo mensualmente 14.220 ml y se encuentra con buena aceptación sin presentar intolerancia, 5 beneficiarios que tienen dieta blanda por dificultad en la deglución, lo cual ha sido generado por su diagnóstico base como esquizofrenia, alzhéimer y/o pérdida de piezas dentarias.

Taller nutricional:

En el mes de julio, se realizó un taller titulado *"¿Qué quieres comer? VS ¿Que debes comer?*" ,El objetivo del Taller es identificar menús que desean consumir las personas mayores del Centro de Bienestar y ajustar la minuta de acuerdo con sus complacencias teniendo como base principal las recomendaciones alimentarias realizadas por el ICBF.

Para el desarrollo de la actividad, se realizó una cartelera con imágenes de distintos alimentos nutritivos y no nutritivos y de manera exponencial se dio a conocer el valor nutricional de cada uno de ellos, seguido se entregaron fotos en miniatura de cada alimento con la finalidad de que ellos mismos propusieran un plato de comida a su gusto; Algunos de ellos fueron muy sanos y se implementaron en la siguiente minuta tales como: pescado guisado, granos, jugo de guanábana, entre otros; por otra parte aquellos quienes sugirieron frituras y dulces, se explicó el motivo por lo cual no pueden ser implementados en la minuta, sin embargo se utilizaran algunos "Dulces", en poca cantidad en los momentos que se realizan los cumpleaños, actividades recreativas externas e internas.

Finalmente se pudo lograr el objetivo de educar a las personas mayores sobre sus comidas y realizar el ajuste de la minuta teniendo durante la primera semana, para ver los resultados de satisfacción en la primera semana de ejecución.

3.2 Psicología:

El Centro de Bienestar a través del área de psicología, busca preservar la salud mental y la calidad de vida de las personas mayores de una manera integral, por medio de diferentes estrategias implementadas desde esta disciplina fortaleciendo los procesos cognitivos y emocionales de nuestros beneficiarios, a su vez promoviendo un envejecimiento sano en cada residente.

- **Valoración inicial:**

Las valoraciones iniciales, se toman como punto de partida para conocer el estado mental y emocional de las personas mayores que ingresan al Centro de Bienestar. Para realizar esta evaluación se utilizan dos instrumentos: *El Test Mini mental* que identifica factores de deterioro cognitivo y *La Escala de depresión geriátrica Yesavage* la cual coadyuva a establecer los planes de intervención individualizados y grupales que contribuyan a la salud mental de este grupo etario.

En el mes de julio se efectuó la entrada a dos beneficiarios, 1 de sexo masculino de 65 años, quien de acuerdo al Test mini mental, se observó con deterioro cognitivo severo y la escala geriátrica de Yesavage, resulta inadecuada aplicarla teniendo en cuenta la condición de salud mental del beneficiario, sin embargo, se deduce limítrofe para depresión, por su actitud en el momento de la entrevista; por otra parte 1 de sexo femenino de 65 años con deterioro cognitivo leve a moderado y sin índice depresivo, sin embargo, su condición de salud puede incidir en su salud mental, por lo que se recomendó hacer ejercicios, participar en las actividades que realiza el CDB, leer, hablar siempre positivo, entre otros y de esta manera evitar llegar a depresión.

- **Proceso de adaptación a los beneficiarios:**

  En el periodo actual se brindó acompañamiento para el proceso de adaptación a dos personas mayores, quienes en primera instancia fueron escuchadas para conocer las expectativas y necesidades sobre su atención dentro del Centro de Bienestar.

En esta primera etapa fue abordada por psicología revisando su historia clínica, brindando herramientas básicas para su adaptación y también con el profesional en trabajo social, reforzando con el beneficiario el reglamento interno de la institución y la importancia de una buena convivencia; Ambos manifestaron estar a gusto y agradecidos con la aceptación de cupo, ya que anteriormente no tenían seguro los alimentos, se encontraban rodeados por la soledad y desespero por su salud. (Frases exteriorizadas por las personas mayores).

- **Actividades lúdico – pedagógicas dirigidas a la promoción de la salud mental:**

Durante el mes de julio, el Centros de Bienestar realizó 1 actividad lúdico - pedagógica dirigida a la promoción de la salud mental, promoviendo espacios de recreación en las personas mayores, con el "objetivo" de preservar y prolongar el estado emocional y mental de este grupo etario, pretendiendo incentivar su participación en esta área y el reconocimiento de la importancia de la buena comunicación asertiva, orientación, memoria, resiliencia y empatía.

La actividad fue titulada "Manejo del tiempo libre", teniendo como objetivo brindar un espacio de tiempo y ocio libre por medio del juego a las personas mayores promoviendo a través de este la resiliencia y el bienestar emocional de los beneficiarios, para su ejecución se utilizaron diapositivas explicando los beneficios que genera el aprovechamiento del tiempo libre y luego se mostró un listado de juegos y los participantes eligieron jugar bolos y quien tumbara el mayor número de bolos con solo un lanzamiento de la pelota, ganaba una merienda donada por el profesional en psicología, como resultado se pudo lograr lo que se pretendió en la actividad de incentivar la participación de las personas en las actividades realizadas, reconociendo la importancia de la buena comunicación dentro del Centro de Bienestar con los demás residentes.

4.4 Salud física:

La salud física juega un papel primordial en el bienestar físico, mental y social en todas las etapas del ser humano; realizando un abordaje integral con un enfoque preventivo y de rehabilitación en la persona mayor. A través de las actividades propias de esta disciplina como la práctica habitual de ejercicios físicos se obtienen diversos beneficios; entre ellos: conservación y mantenimiento de la fuerza, reducción de la fatiga ya que produce sensación de energía durante el día, mantenimiento del equilibrio y la coordinación disminuyendo el riesgo de sufrir caídas, previene enfermedades como diabetes, osteoporosis, hipercolesterolemia, entre otras.

A continuación, se describen cada una de las actividades realizadas por este componente de acuerdo con el plan de acción del periodo actual:

Valoración inicial:

En el proceso de envejecimiento se dan una serie de cambios a lo largo del tiempo, lo que conlleva un descenso gradual de las capacidades funcionales y destrezas motoras del ser humano. El establecimiento objetivo del estado de salud de una persona mayor es fundamental en efecto de un envejecimiento saludable optimizando la calidad de vida de este grupo etario.

En este periodo se realizaron 5 valoraciones iniciales aplicando como instrumentos evaluadores la escala de Tinetti que permite detectar el riesgo de caída en las personas mayores y el Índice de Barthel que consiente el grado de dependencia de este grupo etario; 1 de ellos se encontró en dependencia moderada, 2 en dependencia severa y 2 en dependencia total.

Rutinas grupales de acondicionamiento físico: Realizar actividad física de forma frecuente, en algunos casos previene y enlentece la aparición de enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoporosis y varios tipos de cáncer.

En el Centro de Bienestar se realizan actividades físicas de forma grupal como lo especifica este indicador, incentivando a los residentes a hacer de estas una práctica saludable.

En este periodo se continuó motivando a los residentes en la participación de las rutinas, cada una de ellas encaminada a mejorar, ejercitar y/o mantener aspectos como fuerza, equilibrio, coordinación visomotriz, flexibilidad, resistencia, entre otras; a través de actividades adaptadas según las necesidades y capacidades de la población beneficiaria. Se utilizaron recursos terapéuticos como balones, pesas, música, etc.

En el periodo actual, se realizaron 3 rutinas grupales, las cuales se describen en la siguiente tabla, el nombre, objetivo, metodología, resultados y el número de participantes de esta.

RUTINAS GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO				
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	**OBJETIVO**	**METODOLOGÍA**	**RESULTADO**	**# DE PARTICIPANTES**
Ejercicios de miembros inferiores	Ejercitar los músculos isquiotibiales en las personas mayores durante el tiempo de 30 minutos	Se organizaron las personas mayores en dos grupos para jugar un partido de fútbol.	Todas las personas mayores lograron realizar los ejercicios en miembros inferiores específicamente ejercitando los músculos isquiotibiales los cuales comprenden un grupo de tres músculos que se extienden a lo largo de la parte posterior del muslo desde la cadera hasta la zona justo debajo de la rodilla, en un periodo de 30 minutos.	16

Estimulación de la marcha.	Estimular la marcha en trayectos cortos, equilibrio y coordinación durante 20 minutos con intervalos de 3 minutos.	Las personas mayores estuvieron bailando alrededor de unas sillas y cuando paraba la música debían sentarse, el que quedará sin asiento iba siendo retirado del juego.	En esta actividad se logró el objetivo de ejercitar la marcha en las personas, realizando una actividad grupal bailando lo cual ayudó de manera significativa a su marcha y coordinación bailando diferentes ritmos musicales durante 20 minutos con intervalos de 3 minutos.	15
Fortalecimiento de pectorales.	Ejercitar miembros superiores realizando ejercicios de 5 series y 10 repeticiones.	Las personas mayores fueron ubicadas en una línea recta frente a la pared, realizando flexiones.	A través de esta actividad grupal, se logró el objetivo en las personas mayores de ejercitar los miembros superiores, realizando flexiones 5 series de 10 repeticiones, algunos de manera independiente y otros de manera dirigida – asistida.	15

Tabla No.3 Rutinas de acondicionamiento físico

Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad: El entrenamiento físico y la movilidad tienen múltiples beneficios en las personas mayores, tales como aumento en la resistencia cardiopulmonar y músculo esquelética, fuerza, movilidad, coordinación, aumento en la velocidad de respuesta, mejora la homeostasis y la adaptación a estímulos externos, además ayuda a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, el bienestar y la satisfacción así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices en cada beneficiario que residente en el Centro de Bienestar, para garantizar así un envejecimiento activo y saludable de este grupo etario.

Es por esto, que en el mes de julio se ejecutaron 3 actividades de este tipo. A continuación, se describe el objetivo, metodología, resultado y número de participantes de cada actividad:

ACTIVIDADES PARA EL MANTENIMIENTO Y/O INCREMENTO DE LA FUNCIONALIDAD				
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	**OBJETIVO**	**METODOLOGÍA**	**RESULTADO**	**# DE PARTICIPANTES**
Memoria y atención "UNO".	Fortalecer las habilidades cognitivas del cerebro en las personas mayores con actividades en un periodo de 3 minutos.	Frente a las personas mayores se colocaron listones de colores junto a las cartas del juego "uno", con la finalidad de seguir la secuencia de los colores.	En esta actividad se pudo lograr el objetivo de fortalecer las habilidades cognitivas de las personas mayores, identificando la secuencia de colores durante 3 minutos por cada participante, algunos de manera asistida y otros de manera independiente vigorizando su funcionalidad para un envejecimiento activo.	10
Act.ividad "Precisión"	Estimular la coordinación motora, lanzamiento, puntería y noción de espacio y fuerza en el tiempo de 2 minutos.	Para esta actividad se utilizaron aros y cartones de colores, y las personas mayores lanzaron los cartones dentro de los aros correspondientes a su mismo color.	Como resultado de la de la actividad, se logró el objetivo establecido de estimular la coordinación en las personas mayores, quienes tuvieron 2 minutos para hacer los lanzamientos correctos con la mayor puntería y agilidad, algunos de manera individual y otros asistida de acuerdo a su tipo de discapacidad sea cognitiva y/o física.	12

Coordinación visomotriz.	Estimular funciones motoras y mentales de las personas mayores del Centro de Bienestar realizando lanzamientos de 15 pelotas de colores en el tiempo de 30 segundos.	Se utilizaron pelotas de colores, 2 canastas las cuales a su lado tenían una amiga circular con los colores de los balones entregados con anterioridad a cada participante, con la finalidad de encestar en la canasta indicada de acuerdo con su color.	Al finalizar se pudo lograr el objetivo de estimular las funciones motoras y mentales de las personas mayores, además de proporcionar un momento de relajación. Los beneficiarios tuvieron 15 pelotas para encestarlas durante 30 segundos o menos tiempo, alguno de ellos fue asistidos y otros de manera independiente.	22

Tabla No.4 Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad

- **Pausas activas:**

Entre los beneficios de la práctica diaria de las pausas activas están mejorar la organización postural, aumentar la movilidad articular y flexibilidad de las personas mayores, a través de sesiones desarrolladas dentro del Centro de Bienestar, con una duración de 15 a 20 minutos.

En el periodo actual, se realizaron 30 pausas activas con los residentes, incluyendo el fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y lesiones musculares por sobre-uso asociados a los movimientos durante el día..

4.5 Dirección técnica – Trabajo Social:

El Trabajador Social y/o Director técnico realiza la recolección de información personal de la persona mayor desde su ingreso, caracterización y seguimientos que direccionan un plan de intervención en función de las necesidades, problemáticas y recursos existentes que dan respuesta a las carencias o demandas presentadas en los beneficiarios; por esto se desarrolla actividades basadas en procesos, metodologías y estrategias que buscan mejorar el bienestar integral en los residentes, garantizando un envejecimiento digno y de calidad.

A continuación de describen las gestiones realizadas durante el periodo actual:

- **Acompañamiento del ingreso de la persona mayor al Centro de Bienestar:**

Las personas mayores que ingresan al Centro de Bienestar son beneficiarios vulnerables y en abandono total, teniendo la soledad y la calle como su lugar de habitación, por esto, cada uno requiere un acompañamiento integral para su proceso de adaptación el cual se realiza de manera integral, dirigido inicialmente por el trabajador social en compañía de todo el equipo de profesionales que hacen parte de la institución.

En el periodo actual, se brindó acompañamiento a 2 persona mayor que ingresaron al centro de bienestar, quienes manifestaron estar a gusto y agradecidos con la aceptación de cupo ya que podrán tener un mejor envejecimiento.

- **Gestión documental y trámite de EPS:**

En el mes de julio, el Centro de Bienestar, realizó la gestión documental a toda la población activa, ejecutando revisiones del estado en el que se encuentran sus documentos (cédulas y/o códigos censales) ingresando a la página web de la registraduría "RNEC | Certificación de Estado de Cédula en linea (registraduria.gov.co)" la cual nos permite detectar cualquier novedad referente a la documentación de los beneficiarios.

En este mes se ejecutaron 50 gestiones documentales, referentes a la revisión del estado de las cédulas, y por otra parte 42 relacionadas con su EPS (reclamo de medicamentos, pañales, cumplimiento de citas médicas, entre otros.)

- **Visitas domiciliarias de ingreso:**

El profesional de Trabajo Social y/o Director técnico, realiza este tipo de visitas domiciliarias luego de recibir la solicitud de cupo para ingreso al Centro de Bienestar, estas son domiciliarias y/o intrahospitalarias según la pertinencia, con el fin de conocer el contexto social, condición económica, redes de apoyo existentes que faciliten un diagnóstico que proporcione una intervención basada en el enfoque diferencial, en el presente mes se realizaron dos (5) visitas a personas mayores aspirantes a un cupo en el Centro de Bienestar.

- **Documentación de beneficiarios:**

Hace referencia a la metodología de organización de la documentación de cada uno de los residentes que concierne la participación en las actividades individuales, grupales y/o ejecuciones en el que intervenga algún proceso de la persona mayor, permitiendo ser garantes de los derechos fundamentales de cada uno de ellos.

El Centro de Bienestar lleva organizada esta información de manera digital, por carpetas de cada componente.

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

El desarrollo de este tipo de actividades, se encuentran enfocadas a la recreación que promueve el desarrollo de las habilidades sociales, optimizando el estado físico y mental de la persona mayor, lo cual fortalece la prevención y/o retraso en la aparición de enfermedades en este grupo etario; enalteciendo así la autoestima, inclusión y vínculos afectivos entre los beneficiarios que favorecen entornos saludables en los centros de bienestar.

En el mes de julio se realizó 1, enfocada a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos, titulada "Baila conmigo", con el objetivo de fortalecer los vínculos afectivos de cuidador y residente.

Para su desarrollo, las personas mayores seleccionaron 2 auxiliares de enfermería que ejecutarían la actividad con ellos, cada una de ellas utilizó un overol el cual los participantes llenaron de globos y juntos debían bailar siguiendo la secuencia de diferentes ritmos musicales dirigidos con videos proyectados en el televisor.

Al finalizar se pudo lograr el objetivo de fortalecer la relación de todos los beneficiarios y cuidadores, desarrollando la actividad ya que bailar con el traje que utilizaron las enfermeras era gracioso, generando risas entre todos.

- **Jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad:**

Estas jornadas interdisciplinarias tienen como objetivo contribuir a una mejor calidad de vida de la persona mayor brindándole conocimientos sobre un proceso de envejecimiento sano desde un enfoque integral, permitiendo una detección temprana de enfermedades, un tratamiento oportuno e incentivar su participación en dicho proceso.

Dándole importancia a lo anterior, el CDB desarrolló 1 taller de este tipo, titulado "Desnutrición en la persona mayor" con el objetivo promover el autocuidado en los residentes; Para esta actividad estuvieron reunidos los diferentes profesionales en salud (Nutrición dando a conocer la importancia de una buena alimentación, medicina interviniendo sobre las causas y consecuencia médicas de una mala alimentación y fisioterapia manifestando los resultados de la pérdida peso reflejada en la problemática para la ejecución actividades de la vida diaria en este grupo etario).

La jornada se realizó de manera exponencial, con ayuda de carteleras, los participantes se organizaron en una mesa redonda para así compartir de una manera más fácil las opiniones de cada residente.

- **Actividades lúdico- Pedagógicas de promoción y prevención dirigidas a la fragilidad:**

La fragilidad es una condición de causa multifactorial que se caracteriza por un deterioro funcional que causa mayor dependencia, generando en las personas mayores, la necesidad de asistencia para realizar las actividades de la vida diaria; una de las causas con incidencia en el desarrollo de la fragilidad es el estado nutricional y la ingesta de nutrientes.

Por ello en el mes de julio se realizó 1 taller de este tipo, titulado "Coordinación en la marcha", con el objetivo de mantener el equilibrio y la marcha para prevenir el alto riesgo de caídas, en las personas mayores pre frágiles.

Para el desarrollo de la actividad, las personas mayores realizaron circuitos de ejercicios utilizando obstáculos con una distancia entre sí, los participantes debían caminar en zigzag, sin derribar ni tocar los obstáculos encontrados en el suelo, con el objetivo de mantener el equilibrio y la marcha para prevenir el alto riesgo de caída en las personas mayores pre frágiles.

- **Capacitación al personal contratado:**

Las capacitaciones al personal de trabajo son una herramienta que permite desarrollar competencias al personal tanto de profesionales como colaboradores, las cuales son el eje central de un buen desempeño en el quehacer diario. Debido a lo anterior se necesita fijar un interés sobre el cómo realizar las actividades, lo que conlleva a un buen desempeño y calidad en el servicio ofrecido por el Centro de Bienestar por medio de las actualizaciones que permiten estar en cumplimiento de las normas, nuevos conocimientos e intercambios de experiencia

Por lo que en el mes de julio se realizó 1 capacitación titulada "Bienestar integral para las personas mayores en casa", con el objetivo de fomentar el cuidado integral de las personas mayores que se encuentran dentro del Centro de Bienestar.

Para el desarrollo de la actividad las personas contratadas fueron ubicadas similar a un salón de clases, ya que fueron proyectadas diapositivas con los siguientes ítems:

- En qué consiste el bienestar integral en las personas mayores
- Importancia del bienestar integral en las personas mayores
- ¿Cómo crear el bienestar integral en casa? (Alimentación, ejercicios, salud mental)
- Derechos y deberes como cuidadores de personas mayores

Como resultado, se pudo lograr el objetivo, conduciendo a los empleados a sensibilizarse creando conciencia de un desempeño referente al cuidado integral de la persona mayor, quienes requieren y son merecedores un envejecimiento rodeado de amor, calidad y buena atención; también se le entregó un obsequio a los participantes donde encontraron folletos recordando sus deberes como cuidadores de esta población.

- **Actividades recreativas internas y externas:**

La persona mayor puede desarrollar actividades recreativas como juegos, bailes, paseos, reuniones sociales, escuchar música o realizar ejercicios físicos, de acuerdo con su gusto, con el objetivo de brindar satisfacción y diversos beneficios para la salud de los beneficiarios; En el mes de julio, este tipo de actividad se realizaron de manera interna por medio de la realización de juegos de mesa como el " parqués", con el objetivo de interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto en forma individual como grupal.

Como resultado las personas mayores interactuaron participando en los juegos de mesa, alguno de ellos fueron asistidos y otros jugaron de manera individual, teniendo en cuenta su grado de discapacidad.

- **Implementación del Plan de atención personalizada (PAP):**

✓ **Componente de salud:**

Las intervenciones médicas rutinarias, brindan una atención integral a la persona mayor facilitando la implementación del plan de cuidados individualizado que garantice el mejoramiento de la calidad de vida, y cambios favorables en la adherencia de tratamientos para patologías diagnosticadas promoviendo la salud en los residentes.

En el mes de julio, realizando los seguimientos pertinentes a la población del Centro de Bienestar, se encontraron los siguientes hallazgos:

(1) beneficio sufrió una caída desde su propia altura, lo que generó movilización de urgencias a la clínica, causando una fractura a nivel de hombro.

(3) Cambios en la medicación de 3 beneficiarios.

(1) beneficiario en el momento de su control con el médico de la institución, se le observó una dermatitis, a quien se le trató con clorfenamina jarabe y benzoato de bencilo durante 7 días.

(1) beneficiario hospitalizado ya que presentó dificultad respiratoria, saturación de 65 y se informa al médico de la institución y se remite de urgencias donde le hicieron una placa y muestra agua en pulmones.

✓ **Componente de nutrición:**

El seguimiento y control sobre el estado nutricional de las Personas Mayores activas, se realizó con la toma de medidas antropométricas como peso, talla y circunferencia pantorrilla/ braquial, y así evaluar el progreso en el estado nutricional de los residentes; Esta se efectuó a 45 residentes activos, identificando (3) residentes en desnutrición leve, (3) en desnutrición severa, (17) en peso normal, (3) en obesidad I, (1) obesidad III, (2) en sobrepeso, (16) en peso insuficiente.

Cabe resaltar que en el Centro de Bienestar existen 7 personas mayores con suplementación alimentaria debido a su condición médica, lo que ha permitido mantener y/o mejorar su diagnóstico nutricional, estos han mostrado buena aceptación y tolerancia al tratamiento; 4 de ellos toman Ensure en botella, 1 Biden Drink en botella y 2 cik – 3 y Prowhey net en polvo.

Hallazgos:

(5) personas mayores se les suministra dieta blanda, ya que por pérdida de piezas dentarias no se les facilita realizar el proceso de masticación
(1) persona mayor recibe alimentación a través de gastrostomía

✓ **Componente de psicología:**

Los acompañamientos y/o seguimientos por el profesional en psicología, que se realizaron en el presente mes estuvieron enfocados en brindar apoyo emocional mediante un espacio de terapia de escucha, con el fin de favorecer a la recuperación o disminución de los daños psicosociales, malestares emocionales, fortaleciendo lazos familiares, con compañeros y personal de la institución.

En el periodo actual, se realizaron acompañamientos a los residentes, identificando en general buenas relaciones interpersonales, todos involucrados en las actividades realizadas dentro del CDB, buena adherencia a los tratamientos psiquiátricos sin cambios significativos.

✓ **Componente de salud física:**

Las atenciones y/o seguimientos en salud física están enfocadas hacia la promoción, prevención y recuperación de la salud física; manteniendo un adecuado nivel de calidad de vida; aplicando métodos y técnicas propias de esta disciplina.

En el mes de julio los seguimientos se enfocaron en el fortalecimiento del equilibrio en posición bípeda, realizando estabilización rítmica en cintura escapular y pélvica, marcha en punta de pies y sobre talones en trayectos cortos; para aquellos beneficiarios que se encuentran encamados se realizaron cambios de posición y drenaje linfático.

✓ **Componente de trabajo social:**

En el mes de julio, se realizaron diferentes gestiones, tales como:

- Acompañamiento de ingresos
- Actualización de documentación de cada persona mayor
- Visitas domiciliaras para ingresos

- Actividades enfocadas a la recreación, jornadas interdisciplinarias participando mínimo 3 profesionales en salud, talleres de promoción y prevención dirigidas a la fragilidad siendo apoyado en el mes de julio con el fisioterapeuta de la institución y capacitaciones al persona contratada garantizando una atención optima para las personas mayores.
- Revisión del estado del documento de identidad y eps de cada residente.
- Entre otros.

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

El Centro de Bienestar, continuó actualizando la base de datos de manera digital, renovando la información de cada beneficiario, registrando seguimientos, controles, novedades como los fallecimientos, entre otros; Cabe resaltar que en el periodo actual se realizaron dos ingresos a quienes se le realizó la apertura de su carpeta con toda su documentación actualizada.

Hospedaje en Espacios Humanizados:

El Centro de Bienestar, brinda una atención en óptimas condiciones para las personas mayores, garantizando espacios humanizados para el desarrollo de sus actividades durante la vida diaria; Con habitaciones confortables en las cuales se incluyen almohadas, camas en excelente estado para el descanso cómodo del beneficiario, así mismo tienen un armario personal para almacenar sus pertenencias; por otra parte la institución cuenta con pasillos iluminados, ventilados, que transmiten sensación de tranquilidad, paz y seguridad, y además baños amplios demarcados de acuerdo al sexo y áreas para la ejecución de seguimientos y/o controles médicos.

4. Avances y resultados de ejecución

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
COMPONENTE DE SALUD				
Valoración inicial Medicina y Odontología	Marzo	100%	100%	En cumplimiento
Valoración final Medicina y Odontología	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo
Actividades y cuidados de enfermería	Marzo - Diciembre	100%	100%	En cumplimiento

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
Capacitación de cuidados de primeros auxilios a los beneficiarios	Mayo- Julio - Septiembre - Noviembre	4	2	En cumplimiento
COMPONENTE DE NUTRICIÓN				
Tamizaje inicial	Marzo	100%	100%	En cumplimiento
Tamizaje final	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo
Valoración nutricional	Abril	100%	100%	En cumplimiento
Aprovechamiento de las raciones diarias	Marzo – Diciembre	90%	99,9%	En cumplimiento
Diseño ciclo de minutas	Marzo	1	1	Finalizado
Seguimiento de minuta	Abril – Diciembre	9	4	En cumplimiento
Taller nutricional	Mayo- Julio – Septiembre - Noviembre	4	2	En cumplimiento
Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos	Abril- Junio Agosto -Octubre	4	2	En cumplimiento
COMPONENTE DE PSICOLOGÍA				
Valoración inicial	Marzo	100%	100%	En cumplimiento
Valoración final	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo
Proceso de adaptación a los beneficiarios	Marzo – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Actividades lúdico – pedagógicas a la	Abril – Diciembre	9	4	En cumplimiento

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
promoción de la salud mental				
COMPONENTE DE SALUD FÍSICA				
Valoración inicial	Marzo	100%	100%	En cumplimiento
Valoración final	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo
Rutinas de acondicionamiento físico	Abril – Diciembre	27	12	En cumplimiento
Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad	Abril – Noviembre	27	12	En cumplimiento
Pausas activas	Abril – Diciembre	270	120	En cumplimiento
Talleres de mantenimiento y/o incremento bienestar físico	Junio – Agosto – Octubre – Diciembre	4	1	En cumplimiento
COMPONENTE DE TRABAJO SOCIAL				
Acompañamiento del ingreso de la persona mayor al Centro de Bienestar	Marzo – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Gestión documental y trámite ante la EPS	Abril – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Visitas domiciliarias de ingreso	Marzo – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Documentación de beneficiarios	Marzo – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Actividades enfocadas a la recreación y	Abril – Diciembre	9	4	En cumplimiento

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
fortalecimiento de vínculos afectivos				
Jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad	Mayo – Junio – Julio – Septiembre – Octubre – Noviembre	6	3	En cumplimiento
Actividades lúdico – pedagógica de promoción y prevención dirigidas a la fragilidad	Junio – Julio- Septiembre- Octubre	4	2	En cumplimiento
Capacitación al personal contratado	Junio – Julio – Agosto – Septiembre – Octubre	5	2	En cumplimiento
Actividades recreativas internas y externas	Abril - Diciembre	9	4	En cumplimiento
Implementación del Plan de atención personalizada (PAP)	Abril - Diciembre	9	4	En cumplimiento
Actualización digital de las personas mayores (BD-Arch digital y/o física)	Abril - Diciembre	9	4	En cumplimiento
Hospedaje en espacios humanizados	Abril - Diciembre	9	4	En cumplimiento

Es importante resaltar, que 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. El objetivo es garantizar que todas las Personas Mayores del Centro de Bienestar accedan al beneficio de acuerdo a la formulación del Plan

de Atención Integral PAI.

5. Anexos fotográficos





Valoración inicial medica/ odontologica





Seguimiento médico/ odontológico





Asistencia de enfermería







Tamizaje inicial





Seguimiento nutricional



Aprovechamiento de raciones diarias



Taller nutricional



Valoración inicial de psicología





Seguimiento de psicología





Actividades lúdico – pedagógicas dirigidas a la promoción de la salud mental



Valoración inicial en salud física







Rutinas grupales de acondicionamiento físico







Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad



Acompañamiento del ingreso de la persona mayor al Centro de Bienestar



Visita domiciliaria de ingreso





Actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos





Capacitación al personal contratado



Actividades recreativas internas y externas