ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

FUNDACIÓN EDAD & VIDA

ÁREA DE NUTRICIÓN

	MUNICIPIO DE SAN GIL
POBLACIÓN OBJETIVO:	**USUARIOS DE LA FUNDACIÓN EDAD & VIDA CENTRO VIDA EN EL MUNICIPIO DE SAN GIL**
TEMA:	**INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL**
PERIODO:	**31 DE JULIO – 31 DE AGOSTO 2023**
TIEMPO:	**SEDE CIUDADELA DEL FONCE**
PROFESIONAL:	**ILMAYE SANABRIA AMAYA** **NUTRICIONISTA-DIETISTA** **REG. MED. 01196**

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

1. PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de san gil en el centro vida de la Fundación Edad & Vida, sede Ciudadela del Fonce

2. META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores del centro vida de la Fundación Edad & Vida, sede Ciudadela del Fonce en el municipio de San Gil

3. Objetivo:

   a. General:
   Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios de los centros vida Edad & Vida Sede Ciudadela del Fonce, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.

   b. Específicos:
      i. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
      ii. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores.
      iii. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

4. Actividades:
   a. Realizar revisión del servicio de alimentación.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

b. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población.
c. Realizar talleres educativos a los adultos mayores.

MARCO TEORICO

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BPM)

Las Buenas Prácticas de Manufactura son unos principios básicos de higiene que se deben seguir para garantizar que los alimentos y bebidas cumplan con los requisitos sanitarios para cuidar la salud de los consumidores y asegurar un producto de calidad. **Estás prácticas se deben llevar a cabo en todas las etapas de la cadena de alimentos: manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución.**

Los principios generales que se establecen en las Buenas Prácticas de Manufactura son una base para que las empresas de la industria de alimentos eviten la contaminación o cualquier riesgo que pueda poner en peligro la salud de los consumidores. De hecho, las Buenas Prácticas de Manufactura nacen como una respuesta a los graves problemas de salud que se originaron por la falta de higiene en los procesos de elaboración de alimentos.

Antecedentes de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)

La primera aproximación a lo que conocemos hoy como buenas prácticas de manufactura ocurre en Estados Unidos en el año de 1906 con la creación de la **Food and Drug Administration (FDA)** o, en español, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los E.U. Este organismo publicó en 1938 el Acta sobre Alimentos, Drogas y Cosméticos, en donde, por primera vez, se introdujo el concepto de inocuidad.

Posteriormente, ante la necesidad de contar con bases armonizadas para asegurar la inocuidad a lo largo de toda la cadena alimentaria, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrollaron los textos del documento que conocemos actualmente como el Codex Alimentarius. **En este documento se recopilan una serie de normas, códigos, prácticas y directrices internacionalmente reconocidas para asegurar la inocuidad alimentaria.**

Actualmente, **el Codex Alimentarius sirve como una referencia para garantizar las mejores prácticas en todos los eslabones de la industria de alimentos y no es de obligatorio cumplimiento.**

¿Cuál es la importancia de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en la Industria de Alimentos?

Además de garantizar la seguridad alimentaria de los consumidores, las Buenas Prácticas de Manufactura también traen grandes beneficios para la operación en general; **son el punto de partida para cumplir con**

ILSIAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

estándares de calidad y seguridad internacionales como normas HACCP, ISO, así como también, asegura el cumplimiento de la normativa local.

Para implementar las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) es necesario realizar un análisis de cada uno de los procesos operativos con el fin de identificar factores de riesgo y otros problemas que puedan afectar la inocuidad, o, que estén ocasionando retrasos en el flujo de la operación. Por lo general, los procedimientos de calidad, como en el caso de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) se caracterizan por optimizar la operación y por generar procesos de mejora continua.

Ventajas de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)

- Garantizan la higiene y la seguridad alimentaria.
- Mejoran la calidad del producto.
- Aumentan la eficiencia operativa.
- Permiten identificar riesgos y problemas en la operación.
- Disminuyen costos y ahorran recursos.
- Permiten la estandarización de procesos.
- Cumplen con los principales requisitos para abrir mercados internacionales
- Promueven la educación o capacitación de los trabajadores
- Disminuyen las quejas o inconformidades del cliente final.
- Generan confianza en los consumidores.

Principios básicos para unas Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en la industria de alimentos

Para implementar unas Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en cualquier tipo de negocio de la industria de alimentos o del sector Horeca, es muy importante conocer y aplicar los Principios Generales de Higiene de los Alimentos que forman parte del Codex Alimentario. Todos los sistemas de gestión de la inocuidad en la industria de alimentos son complementarios, es decir, las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) sirven como base para la implementación de otros sistemas como los Procedimientos Operativos Estandarizados (POES) y las Normas ISO y HACCP

Todos los establecimientos en donde se procesen, envasen, transporten, distribuyan o comercialicen alimentos deben seguir las Buenas Prácticas de Manufactura. Al momento de desarrollar los procedimientos y acciones para garantizar la inocuidad de los alimentos y bebidas se recomienda hacer una evaluación de riesgos de acuerdo con el sistema HACCP. Este permite identificar peligros y determinar si constituyen una amenaza para la salud de los consumidores.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

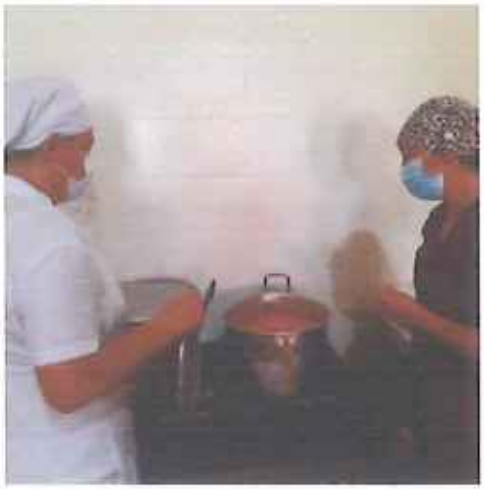
Para este periodo nos enfocaremos en la evaluación del cumplimiento de las buenas prácticas de manufactura por parte de las manipuladoras de alimentos en el servicio de alimentación. Adicionalmente revisamos que se cumpla con el ciclo de menús establecido para los adultos mayores.

PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS			
Num	**Palabras Clave**	**Calificación**	**Observaciones**
3.1 PRÁCTICAS HIGIÉNCIAS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN			
3.1.1	Todos los empleados que manipulan los alimentos llevan uniforme adecuado con color claro y limpio y calzado cerrado de material resistente e impermeable	2	
3.1.2	Manos limpias, sin joyas, uñas cortas, sin esmalte, sin maquillaje	1	Se realiza educación
3.1.3	Guantes en perfecto estado, limpios y desinfectados	2	
3.1.4	Los empleados que están en contacto directo con el producto, no presentan afecciones en piel o enfermedades infectocontagiosas	2	
3.1.5	Personal que manipula alimentos usa mallas para recubrir cabello y tapabocas en forma adecuada y permanente	2	
3.1.6	Empleados no comen ni fuman en áreas de proceso	2	
3.1.7	Manipuladores evitan prácticas antihigiénicas tales como rascarse, toser, escupir, etc.	2	
3.1.8	No se observan manipuladores sentados en el pasto o andenes o en lugares donde su ropa de trabajo pueda contaminarse	2	
3.1.9	Visitantes cumplen normas de higiene y protección. Bata o uniforme, gorro, prácticas de higiene, etc	2	
3.1.10	Manipuladores se lavan y desinfectan manos (hasta el codo) cada vez que sea necesario	2	
3.1.11	Manipuladores no salen con uniforme fuera del servicio de alimentación	2	
	SUBTOTAL	**1,90**	

Se puede evidenciar el adecuado manejo de las buenas prácticas de manufactura por parte de las operarias del servicio de alimentación de la sede (BPM). Se ajusta educación respecto a ítems de accesorios. Durante toda la operación de preparación de los alimentos se realiza de manera adecuada la higienización de los insumos y se evita la contaminación cruzada en el alistamiento y preparación de los mismos. Se realiza prácticas adecuadas para durante el proceso de preparación evitar la pérdida de nutrientes de los alimentos.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO

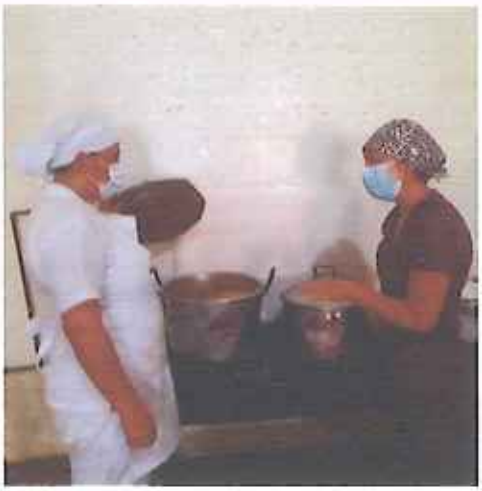












ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG, MED, 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores de la sede Ciudadela del Fonce; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

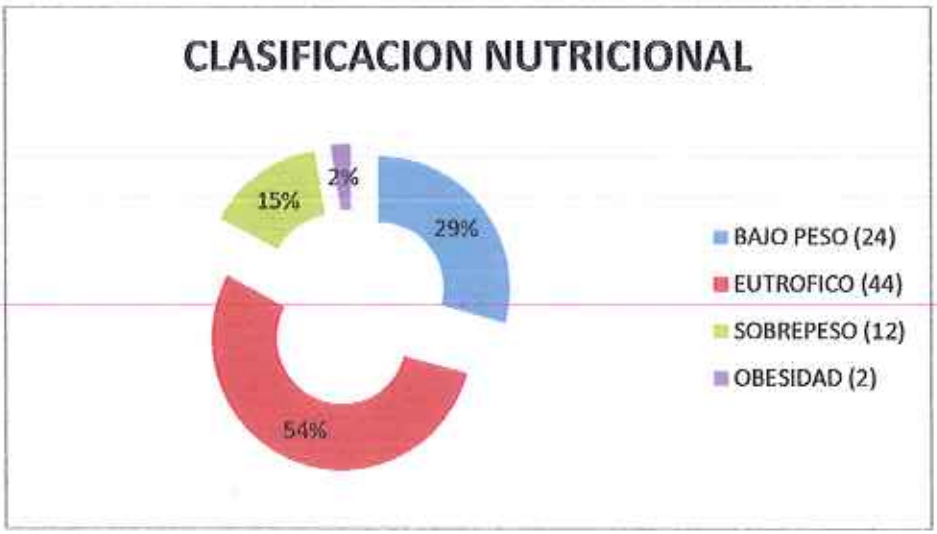
A continuación encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

FUNDACION EDAD & VIDA
CIUDADELA DEL FONCE
ago 23

N°	NOMBRE Y APELLIDO	CC	PESO	TALLA	IMC	DX NUTRICIONAL	PERIMETRO ABDOMINAL	DX P. ABDOMINAL
1	ADELA ACEVEDO QUINTERO	28376912	65	1,52	28,1	SOBREPESO	97	EXCESO
2	ADELA RODRIGUEZ DE RODRIGUEZ	28377582	87	1,56	35,7	OBESIDAD	107	EXCESO
3	AGUEDA RONDON VEGA	28416866	49	1,53	21,3	BAJO PESO	95	EXCESO
4	AQUILEO PARRA	5743158	79	1,58	31,2	SOBREPESO	107	EXCESO
5	ALCIRA JIMENEZ DE RODRIGUEZ	27987271	52	1,62	19,8	BAJO PESO	95	EXCESO
6	ALVARO MORENO ZANABRIA	91151479	67	1,76	21,6	BAJO PESO	69	SALUDABLE
7	ANA DOLORES SUAREZ DE CONTRERAS	28378654	57	1,51	25,0	EUTROFICO	96	EXCESO
8	ANA ELVIRA PINTO DE SOLANO	28250452	58	1,57	23,5	EUTROFICO	97	EXCESO
9	ANA SOCORRO MARQUEZ CAYACHO	28378005	51	1,5	22,7	BAJO PESO	91	SALUDABLE
10	ANGELA MARTINEZ GOMEZ	26136100	66	1,6	25,8	EUTROFICO	97	EXCESO
11	ANGELICA DIAZ DE RANGEL	28379201	52	1,48	23,7	EUTROFICO	96	EXCESO
12	BERNARDO FUENTES PICON	5621485	66	1,5	29,3	SOBREPESO	95	SALUDABLE
13	BERTA BUENAHORA IAMF	37893334	60	1,57	26,0	EUTROFICO	85	SALUDABLE
14	BLANCA MARIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	28376836	63	1,65	23,1	EUTROFICO	84	SALUDABLE
15	CELMIRA PEÑA DE PRADA	28380649	60	1,6	23,4	EUTROFICO	104	EXCESO
16	CLEOFELINA PAEZ MOGOLLON	28375777	49	1,55	20,4	BAJO PESO	88	SALUDABLE
17	CUSTODIA HERNANDEZ RINCON	27988286	93	1,72	31,4	SOBREPESO	98	EXCESO
18	DONELIA SANCHEZ DE MENDEZ	28098816	68	1,53	29,0	SOBREPESO	110	EXCESO
19	DOMINGO MENDEZ ARDILA	5615327	36	1,6	14,1	BAJO PESO	85	SALUDABLE
20	DORA GARCIA DE ESTEVEZ	37940081	61	1,51	26,8	EUTROFICO	102	EXCESO
21	ELIECER MURILLO RUEDA	91067210	53	1,63	19,9	BAJO PESO	82	SALUDABLE
22	ESPERANZA SUPELANO MEJIA	28379166	58	1,53	24,8	EUTROFICO	94	EXCESO
23	EUGENIA GALVIS ORDOÑEZ	28376804	44	1,55	18,3	BAJO PESO	80	SALUDABLE
24	EVANGELINA PEREZ ESPARZA70	23348907	62	1,58	24,8	EUTROFICO	89	SALUDABLE
25	FLOR MARIA MENDEZ ARDILA	63431273	55	1,59	21,8	BAJO PESO	103	EXCESO
26	FRANCISCO MENDEZ ARDILA	5745055	66	1,74	21,8	BAJO PESO	95	EXCESO
27	GABRIEL LOPEZ ROJAS	79325839	49	1,6	19,1	BAJO PESO	81	SALUDABLE
28	GABRIELINA HERNANDEZ MENDOZA	41528594	48	1,53	20,5	BAJO PESO	93	EXCESO
29	GEORGINA SUAREZ CALDERON	28399983	61	1,6	23,8	EUTROFICO	94	EXCESO
30	GERARDO OROZ MEJIA	5579056	66	1,69	23,1	BAJO PESO	102	SALUDABLE
31	GRACIELA PEÑA	35532664	70	1,62	26,7	EUTROFICO	101	EXCESO
32	GREGORIO BARAJAS	5745153	71	1,68	25,2	EUTROFICO	104	EXCESO
33	HERLINDA LOPEZ HERNANDEZ	28078393	66	1,65	24,2	EUTROFICO	95	EXCESO
34	ISABEL AYALA DE BENITES	28378375	59	1,54	24,9	EUTROFICO	97	EXCESO
35	ISNARDO CARVAJAL QUIÑONES	5579759	67	1,65	24,6	EUTROFICO	102	SALUDABLE
36	JAIME MANRIQUE	5744786	71	1,59	28,1	SOBREPESO	103	EXCESO
37	JORGE CARREÑO GARCIA	91067020	72	1,64	26,8	EUTROFICO	101	SALUDABLE
38	JOSE DE JESUS FIGEREDO MONSALVE	13849555	50	1,54	21,1	BAJO PESO	93	SALUDABLE
39	JOSE GUILLERMO LEÓN VARGAS	13843130	75	1,63	28,2	SOBREPESO	104	EXCESO
40	JOSE LUIS ESPINOSA	1168231	57	1,6	22,3	BAJO PESO	98	SALUDABLE
41	JUANA AYALA MUÑOZ	28377951	78	1,62	29,7	SOBREPESO	107	EXCESO
42	LAURA MARIA GUALDRON	28377732	48	1,55	20,0	BAJO PESO	94	EXCESO
43	LEONARDO SARMIENTO BECERRA	5579226	63	1,7	21,8	BAJO PESO	87	SALUDABLE
44	LETICIA BERNAL MIRANDA	37886605	63	1,5	28,0	EUTROFICO	94	EXCESO
45	LILIA MARTINEZ DE ARDILA	37887571	70	1,65	25,7	EUTROFICO	91	SALUDABLE
46	MONTAÑA LUIS ANTONIO	17057066	63	1,6	24,6	EUTROFICO	93,0	SALUDABLE
47	LUIS FRANCISCO PICO BOA	5741590	66	1,74	21,8	BAJO PESO	95	SALUDABLE
48	LUIS JESUS SILVA BAYONA	91071718	80	1,75	26,1	EUTROFICO	98	SALUDABLE
49	MANUEL MARCILLA PINTO	5743583	73	1,68	25,9	EUTROFICO	109	EXCESO
50	MARCO TULIO GUALDRON M.	5687939	69	1,68	24,4	EUTROFICO	96	SALUDABLE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

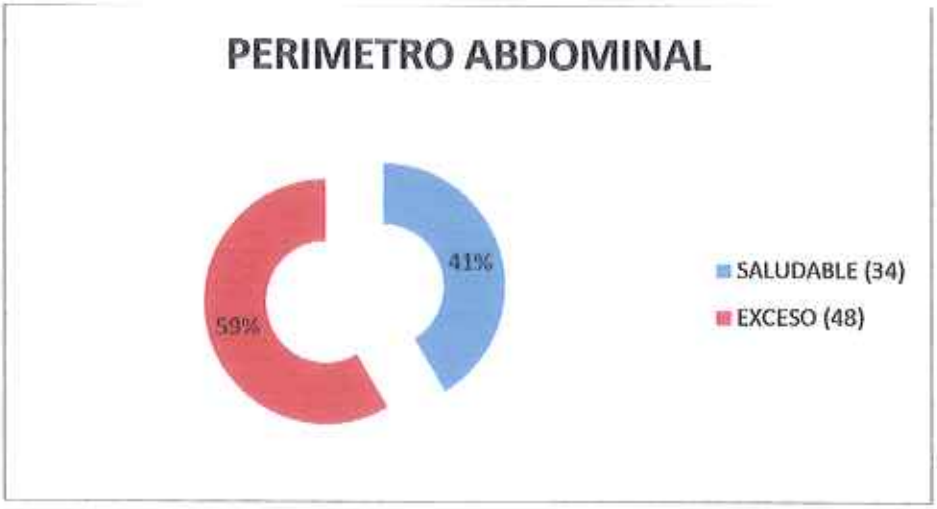
51	MARGARITA CARREÑO MARQUEZ	37885876	61	1,55	25,4	EUTROFICO	94	EXCESO
52	MARGYN ARCINIEGAS FIALLO	37887761	66	1,59	26,1	EUTROFICO	89	SALUDABLE
53	MARIA CECILIA ARAQUE MURILLO	28377357	65	1,55	27,1	EUTROFICO	98	EXCESO
54	MARIA CECILIA MORENO BOLIVAR	37946655	51	1,37	27,2	EUTROFICO	97	EXCESO
55	MARIA DE JESUS TRIANA TRIANA	37886136	60	1,55	25,0	EUTROFICO	98	EXCESO
56	MARIA DEL CARMEN CALDERON DE MANCILLA	28468543	60	1,55	25,0	EUTROFICO	110	EXCESO
57	MARIA DEL CARMEN OLARTE	28378374	70	1,6	27,3	EUTROFICO	102	EXCESO
58	MARIA DIVA LARA AMAYA	20681172	39	1,5	17,3	BAJO PESO	88	SALUDABLE
59	MARIA DOLORES BUENO DE QUIJANO	28294690	76	1,48	34,7	OBESIDAD	107	EXCESO
60	MARIA ELENA ROBLES AYALA	28376513	70	1,55	29,1	SOBREPESO	110	EXCESO
61	MARIA ELSA LOPEZ MEDINA	28134243	63	1,57	25,5	EUTROFICO	100	EXCESO
62	MARIA ISOLINA APARICIO JIMENEZ	37886418	70	1,6	27,3	EUTROFICO	103	EXCESO
63	MARIA OLINDA CARREÑO TRIANA	28378666	64	1,63	24,1	EUTROFICO	88	SALUDABLE
64	MARIA SONIA RAMIREZ G.	28379085	71	1,62	27,1	EUTROFICO	101	EXCESO
65	MARIELA GASCA CASAS	36273795	58	1,52	25,1	EUTROFICO	94	EXCESO
66	SIERRA QUINTERO MARIELA	37888587	48	1,62	18,3	BAJO PESO	76,0	SALUDABLE
67	MARIO NEIRA	5744143	70	1,62	26,7	EUTROFICO	102	SALUDABLE
68	MATILDE DURAN	37940598	63	1,63	23,7	EUTROFICO	88	SALUDABLE
69	MARTA ORTIZ	37886304	74	1,56	30,4	SOBREPESO	110	EXCESO
70	MERCEDES BURGOS QUINTERO	37887895	56	1,47	25,9	EUTROFICO	86	SALUDABLE
71	MERY QUINTERO PRADA	28272197	44	1,57	17,9	BAJO PESO	82	SALUDABLE
72	MELIDA CHAPARRO AGUILAR	41477274	71	1,5	31,6	SOBREPESO	97	EXCESO
73	ODILIA ROBLES AYALA	37859753	46	1,56	18,9	BAJO PESO	84	SALUDABLE
74	PABLO ANTONIO NEIRA NEIRA	91069951	65	1,65	23,9	EUTROFICO	96	SALUDABLE
75	PASTOR SANABRIA RUEDA	5743382	76	1,67	27,3	EUTROFICO	103,0	EXCESO
76	PEDRO ANTONIO PEÑUELA PARRA	91057143	79	1,68	28,0	SOBREPESO	107	EXCESO
77	RAMIRO ORTIZ ORDOÑES	5745315	70	1,71	23,9	EUTROFICO	100	SALUDABLE
78	ROSA APARICIO PICO	37885512	67	1,58	26,8	EUTROFICO	103	EXCESO
79	TERESA DE JESUS REYES DE PARRA	28376708	72	1,62	27,4	EUTROFICO	114	EXCESO
80	TERESA SARMIENTO CELIS	27986352	57	1,52	24,7	EUTROFICO	95	EXCESO
81	TRANSITO MENDEZ ARDILA	37889178	54	1,67	19,4	BAJO PESO	100	EXCESO
82	WILLIAN AURELIO NUÑEZ HERNANDEZ	93356772	60	1,72	20,3	BAJO PESO	98	SALUDABLE



Para este periodo se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio de Fundación Edad & Vida, sede Ciudadela del Fonce, por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor encontrando que:

- 54% de los usuarios (44 adultos mayores) se encuentran en estado nutricional normal o eutrófico.
- 17% de los usuarios (14 adultos mayores) se encuentra en exceso de peso, de ellos el 15% en sobrepeso (12 adultos mayores) y el 2% en obesidad (2 adultos mayores).
- 29% de los usuarios presentan diagnóstico de bajo peso (24 adultos mayores)

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196



Para este periodo también se realiza valoración del perímetro abdominal a los usuarios del servicio de de Fundación Edad & Vida, sede Ciudadela del Fonce, encontrando que:

- El 41% de los usuarios presentan depósitos adecuados de grasa en su zona abdominal (34 usuarios).
- El 59% de los adultos mayores presentan obesidad ginecoide (48 usuarios)

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 3. SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 12 usuarios asistentes a la sede de Ciudadela del fonce del centro vida Edad & Vida. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

FUNDACION EDAD & VIDA								
CIUDADELA DEL FONCE								
ago-23								
N°	NOMBRE Y APELLIDO	CC	PESO	TALLA	IMC	DX NUTRICIONAL	PERIMETRO ABDOMINAL	DX P. ABDOMINAL
10	ANGELA MARTINEZ GOMEZ	26136100	66	1,6	25,8	EUTROFICO	97	EXCESO
12	BERNARDO FUENTES PICON	5621485	66	1,5	29,3	SOBREPESO	95	SALUDABLE
22	ESPERANZA SUPELANO MEJIA	28379166	58	1,53	24,8	EUTROFICO	94	EXCESO
32	GREGORIO BARAJAS	5745153	71	1,68	25,2	EUTROFICO	104	EXCESO
41	JUANA AYALA MUÑOZ	28377951	78	1,62	29,7	SOBREPESO	107	EXCESO
46	MONTAÑA LUIS ANTONIO	17057966	63	1,6	24,6	EUTROFICO	93,0	SALUDABLE
66	SIERRA QUINTERO MARIELA	37888987	48	1,62	18,3	BAJO PESO	76,0	SALUDABLE
68	MATILDE DURAN	37940598	63	1,63	23,7	EUTROFICO	88	SALUDABLE
72	MELIDA CHAPARRO AGUILAR	41477274	71	1,5	31,6	SOBREPESO	97	EXCESO
73	ODILIA ROBLES AYALA	37889753	46	1,56	18,9	BAJO PESO	84	SALUDABLE
75	PASTOR SANABRIA RUEDA	5743382	76	1,67	27,3	EUTROFICO	103,0	EXCESO
76	PEDRO ANTONIO PEÑUELA PARRA	91067143	79	1,68	28,0	SOBREPESO	107	EXCESO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTO





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196











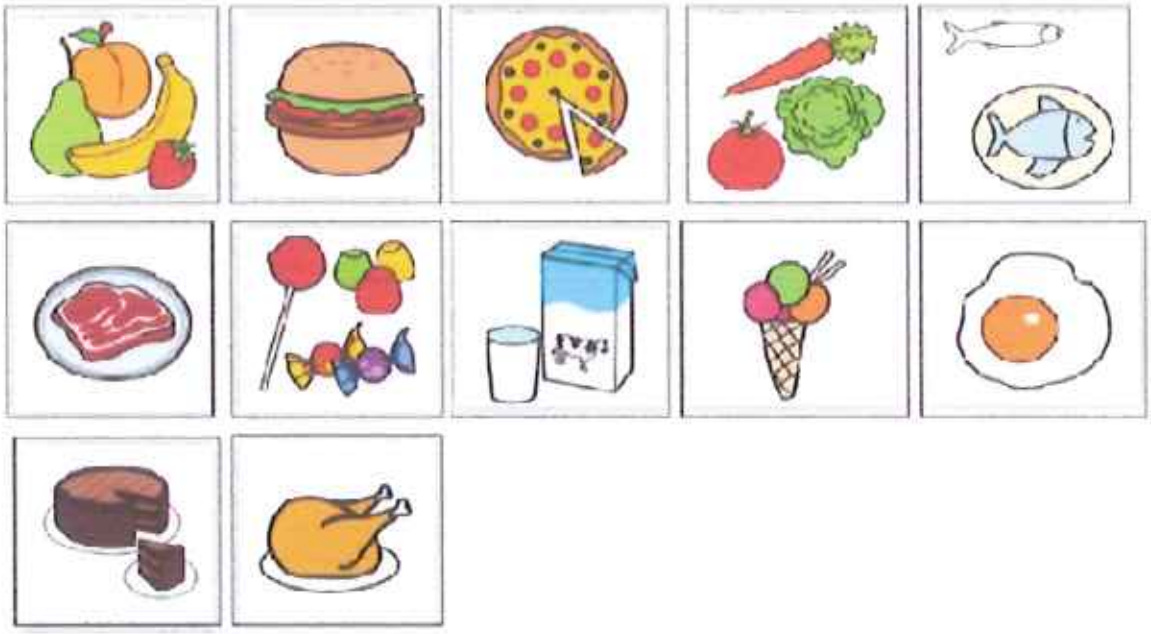


ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 4. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Se realiza actividad educativa con los usuarios, correspondiente a la alimentación saludable y la manera de escoger adecuadamente los alimentos que vamos a consumir. Se realiza énfasis en evitar el consumo de carbohidratos simples y grasas saturadas. La ficha de trabajo consta de dos hojas, en una de ellas se cuenta con los dibujos de diferentes tipos de preparaciones o alimento, los cuales deben ser recortados, y la hoja dos cuenta con dos (2) columnas una en donde los adultos mayores pegaran los alimentos saludables y otra donde los adultos mayores pegaran las imágenes de los alimentos no saludables. Previo al trabajo de pegado se realiza la educación de cuales consideramos saludables y cuales no.

FICHA DE TRABAJO



CLASIFIQUE LOS ALIMENTOS EN SALUDABLES Y NO SALUDABLES

SALUDABLES	NO SALUDABLES

H.MAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAVE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196









ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Se puede evidenciar el adecuado manejo de las buenas prácticas de manufactura por parte de las operarias del servicio de alimentación de la sede (BPM). Se ajusta educación respecto a ítems de accesorios. Durante toda la operación de preparación de los alimentos se realiza de manera adecuada la higienización de los insumos y se evita la contaminación cruzada en el alistamiento y preparación de los mismos. Se realiza prácticas adecuadas para durante el proceso de preparación evitar la pérdida de nutrientes de los alimentos.

Para este periodo se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio de Fundación Edad & Vida, sede Ciudadela del Fonce, por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor encontrando que:

- 54% de los usuarios (44 adultos mayores) se encuentran en estado nutricional normal o eutrófico.
- 17% de los usuarios (14 adultos mayores) se encuentra en exceso de peso, de ellos el 15% en sobrepeso (12 adultos mayores) y el 2% en obesidad (2 adultos mayores).
- 29% de los usuarios presentan diagnóstico de bajo peso (24 adultos mayores)

Para este periodo también se realiza valoración del perímetro abdominal a los usuarios del servicio de de Fundación Edad & Vida, sede Ciudadela del Fonce, encontrando que:

- El 41% de los usuarios presentan depósitos adecuados de grasa en su zona abdominal (34 usuarios).
- El 59% de los adultos mayores presentan obesidad ginecoide (48 usuarios)

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 12 usuarios asistentes a la sede de Ciudadela del fonce del centro vida Edad & Vida. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

Se realiza actividad educativa con los usuarios, correspondiente a la alimentación saludable y la manera de escoger adecuadamente los alimentos que vamos a consumir. Se realiza énfasis en evitar el consumo de carbohidratos simples y grasas saturadas. La ficha de trabajo consta de dos hojas, en una de ellas se cuenta con los dibujos de diferentes tipos de preparaciones o alimento, los cuales deben ser recortados, y la hoja dos cuenta con dos (2) columnas una en donde los adultos mayores pegaran los alimentos saludables y otra donde los adultos mayores pegaran las imágenes de los alimentos no saludables. Previo al trabajo de pegado se realiza la educación de cuales consideramos saludables y cuales no.

ILMAYE SANABRIA A.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

INFORME DE ACTIVIDADES No. 002 ATENCIÓN PSICOSOCIAL

FUNDACIÓN EDAD& VIDA, SECTOR CIUDADELA DEL FONCE

CONVENIO 295-2023

LAURA NATALIA DÍAZ

PSICÓLOGA

PERIODO 31 DE JULIO – 31 DE AGOSTO DE 2023

FICHA TÉCNICA

1. INTRODUCCIÓN
2. JUSTIFICACIÓN
3. OBJETIVOS
4. FICHA TÉCNICA 1-2-3-4-5
   - PROYECTO
   - META
   - OBJETIVOS
   - ACTIVIDAD
   - MARCO TEÓRICO
   - METODOLOGÍA
   - TIEMPO
   - RESPONSABLE
   - RECURSOS UTILIZADOS
5. EVIDENCIAS VISITAS DOMICILIARIAS
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

INTRODUCCIÓN

La vejez es el período vital que sigue a la madurez. Si bien no existe una edad determinada para señalar su inicio en los seres humanos, la Organización Mundial de la Salud ubica esta etapa a partir de los 60 años.. Aunque la vejez implica un deterioro orgánico gradual, son las condiciones de vida previas y los factores genéticos los que determinarán una evolución favorable o no de esta etapa.

No obstante envejecer no es una enfermedad, sino un cambio inseparable de la vida. En general se considera que se inicia al finalizar la fase de crecimiento y madurez de los individuos; al principio sus efectos son imperceptibles y van siendo más visibles con el paso del tiempo.

Asimismo, conceptos relativamente recientes como "calidad de vida" y las definiciones más actuales de "salud" han favorecido la dirección de este interés al conocimiento de las necesidades y expectativas que deben ser satisfechas para garantizar que los adultos mayores se desarrollen dentro de estos términos.

A través de la Estimulación Cognitiva cualquier persona puede mejorar sus capacidades cognitivas (memoria, lenguaje, gnosias, funciones ejecutivas). Los objetivos de la estimulación cognitiva en personas sanas son desarrollar las capacidades cognitivas y mejorar y optimizar su funcionamiento.

También tiene un objetivo terapéutico muy importante en el caso de las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la Estimulación Cognitiva es una de las técnicas de intervención cada vez más consolidada, puesto que aumenta la reserva cognitiva, mejorando o restaurando las capacidades cognitivas, consiguiendo ralentizar el deterioro cognitivo y por tanto retardar que los pacientes aumenten su dependencia en las actividades del día a día.

El presente informe da cuenta de las actividades ejecutadas en pro de la estimulación cognitiva en los 82 adultos mayores del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce, desarrolladas durante el periodo comprendido entre el 31 de Julio al 31 de agosto del año 2023 días hables.

JUSTIFICACIÓN

En este periodo de atención se llevó a cabo valoraciones desde el área de psicología con el fin de velar por la prevención de enfermedades mentales y/o somática de 82 adultos mayores pertenecientes al centro vida, enfatizándonos en los adultos mayores que se encontraron con alteraciones en su salud mental para realizar remisión a su Eps, así mismo se comenta situación con los acudientes de los adultos mayores para que también realicen acompañamiento en casa.

También se realizó estimulación cognitiva a los adultos mayores, a través de fichas cognitivas, las fichas que les fueron entregadas tenían como objetivo estimular las áreas del cerebro encargadas de la creatividad, la memoria, la atención y demás funciones ejecutivas. Estas actividades fueron realizadas a la totalidad de los adultos mayores, a los asistentes en la sede del centro vida y a los que por su discapacidad no asisten fueron visitados y se les dejo el material de trabajo.

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Brindar atención psicológica a los adultos mayores del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce, y promover una participación activa que mejore su funcionamiento físico, mental y emocional, además de su capacidad cognitiva y comportamental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Realizar entrega de fichas cognitivas a los participantes del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce.
- ✓ Brindar atención psicológica según las necesidades particulares decada uno.
- ✓ Realizar remisiones a EPS para atención oportuna cuando el adulto mayor lo amerite.
- ✓ Realizar visitas domiciliarias a los participantes que no asisten presencialmente.
- ✓ Llevar a cabo actividades para estimular destrezas cognitivas, comportamentales, emocionales y demás, las cuales son relevantes en el marco de la vejez.
- ✓ Brindarles un ambiente ameno y agradable, en el cual puedan sacar a flote todas sus capacidades creativas y sociales.

FICHA TÉCNICA #1

PROYECTO

- ✓ Atención terapéutica a través del desarrollo de actividades cognitivas y productivas, fichas cognitivas (fichas para colorear, unir formas, crucigramas, sopa de letras, encontrar figuras formas y colores). Para los adultos mayores que no pudieron asistir de manera presencial, se les entregó paquete de trabajo para realizarlo en casa, a ellos, se les realizo el seguimiento correspondiente.

META

- ✓ Atender psicológica, emocional, mental y socialmente a los 82 adultos mayores beneficiarios del centro vida "edad & vida", sector ciudadela del Fonce.

OBJETIVOS

- ✓ Fortalecer las habilidades cognitivas tales como atención, memoria, praxis, funciones ejecutivas y cálculo, a través de la realización de tareas que implican la puesta en funcionamiento de los procesos comprometidos en estas habilidades, a fin de que el deterioro cognitivo se haga más lento o se detenga.

ACTIVIDAD

- ✓ Realización de diferentes fichas cognitivas, tales como sopas de letras, rasgado, discriminación visual, unión puntos entre otras, enfocadas a estimular los procesos cognitivos de cada adulto mayor.

MARCO TEÓRICO

El deterioro cognitivo puede ser producido por diferentes factores como la edad, o ciertos hábitos de vida. Los ejercicios de estimulación cognitiva son actividades cuyo objetivo es mantener y mejorar las capacidades mentales.

Mediante la ejecución de estos ejercicios, se logra trabajar la plasticidad cerebral, logrando crear nuevas conexiones neuronales en el cerebro.

La estimulación cognitiva es el conjunto de actividades orientadas a mejorar el rendimiento cognitivo en general, o alguno de sus procesos o ámbitos por parte (memoria, atención, cálculo, lenguaje). Esta estimulación de las funciones cerebrales se utiliza sobre todo en casos de pérdida de alguna función. También en casos de demencia, enfermedades neurodegenerativas, o procesos de rehabilitación neuronal o psicológica.

Estos ejercicios sirven para prevenir el deterioro cognitivo, o incluso mejorar el rendimiento de las capacidades cognitivas del cerebro. Estas técnicas de estimulación cognitiva son una herramienta para mejorar la capacidad mental del cerebro.

Cuando existen patologías y enfermedades neurodegenerativas, estos ejercicios sirven como complemento al tratamiento mediante medicación farmacológica. El tratamiento junto a los ejercicios, ayudan a frenar el avance de la enfermedad y evitar que el deterioro cognitivo aumente de forma rápida.

Todos los ejercicios van enfocados a la consecución de una mejora significativa de todas las funciones cognitivas del residente, por medio de su realización periódica. Con estos se consigue, en líneas generales:

- La mejora en el funcionamiento cognitivo.
- Ralentizar el proceso de deterioro en el caso de que la enfermedad avance.
- Reforzar y aumentar la autoestima de la persona y su propia autonomía para realizar las rutinas cotidianas.
- Evitar la desconexión con el propio entorno.
- Evitar el estrés causado por el deterioro cognitivo.

Durante la realización de estas fichas se trabajaron las siguientes funciones cognitivas

La percepción: es la función por la cual se reconocen los estímulos del medio ambiente y se realiza a través de los cinco sentidos la vista la audición el olfato el tacto y el gusto ellos permiten detectar que algo sucede en el entorno.

La atención: es la capacidad de poder darse cuenta de un estímulo y la concentración es focalizar la atención de ese estímulo.

La memoria: cumple un rol relevante en el desempeño intelectual ya que funcionar como un sistema los procesos cognitivos se interrelacionan constantemente y la labor de uno puede afectar el funcionamiento del otro, por ejemplo si no se puede percibir de buena manera difícilmente se prestará atención a algo, lo que dificultará mucho que se recuerde, siempre se puede mejorar el funcionamiento de la memoria a cualquier edad incluso con diagnóstico de alteraciones de memoria subyacentes a una patología.

Discriminación Visual: Las habilidades de discriminación visual son necesarias para distinguir los numerosos signos que componen nuestro lenguaje escrito y ser capaces de reconocer las características distintivas de cada símbolo. Por lo tanto, estas habilidades son fundamentales para el aprendizaje.

Resolución de problemas: habilidades Viso-espaciales: La habilidad de resolución de problemas se puede definir como la capacidad para identificar un problema, tomar medidas lógicas para encontrar una solución deseada, y supervisar y evaluarla implementación de tal solución. Es una habilidad cognitiva, flexible y adaptativa que indica apertura, curiosidad y pensamiento divergente, a partir de la observación y reconocimiento preciso del entorno.

METODOLOGÍA

- ✓ **POBLACIÓN:** El centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce está conformado por ochenta y dos (82) adultos, de los cuales 53 asisten de manera presencial y 29 de manera no presencial, para quienes no pueden ir presencialmente, se le llevan las actividades a casa y se les realiza seguimiento.

- ✓ **TIEMPO:** El tiempo utilizado para cada una de las actividades fue de dos horas diarias.

- ✓ **RESPONSABLE:** Psicóloga Laura Natalia Díaz Collante.

- ✓ **RECURSOS UTILIZADOS:** Fichas cognitivas (sopas de letras, laminas para colorear, laminas para unir puntos, laminas para rasgar, entre otras, laberintos).

PROCEDIMIENTO

- ✓ Al iniciar la sesión se da un caluroso saludo a cada adulto mayor, posteriormente se muestra la lámina a desarrollar a cada grupo y se indican las acciones a realizar, además de darle la lámina a cada uno. Se resuelven dudas al respecto y se realiza seguimiento por medio de observación de la actividad que se está desarrollando.

RESULTADOS OBTENIDOS

- ✓ Se evidencia gran participación por parte de los beneficiarios, lo cual facilita el trabajo y se evidencia en la realización de los mismos, de lo cual se puede concluir que los resultados fueron altamente satisfactorios, aunque también se denota falencias en cuanto a la función de atención, por lo cual se realizan más actividades encaminadas al fortalecimiento de esta área.

Fecha: 31 de Julio de 2023

Evidencias:





Fecha: 01 de agosto de 2023

Evidencias:




Fecha: 08 de agosto de 2023

Evidencias:





Fecha: 10 de agosto de 2023

Evidencias:





Fecha: 14 de agosto de 2023

Evidencias






Fecha: 16 de agosto de 2023

Evidencias:





Fecha: 22 de agosto de 2023

Evidencias:




Fecha: 24 de agosto de 2023

Evidencias:





Fecha: 28 de agosto de 2023

Evidencias:



FICHA TÉCNICA No. 2

PROYECTO

- ✓ Psi coeducación en gestión de emociones.

META

- ✓ Brindar estrategias a los participantes para el manejo de las distintas emociones.

OBJETIVOS

- ✓ Capacitar a los adultos mayores sobre la importancia de la gestión de emociones

ACTIVIDAD

- ✓ Se realiza capacitación a los asistentes de manera presencial del centro vida sobre el tema propuesto.

MARCO TEÓRICO

La inteligencia emocional es un conjunto de herramientas y conocimientos que las personas disponemos para enfrentarnos a situaciones cotidianas y relacionarnos con nuestro entorno.

Cuando pensamos en las diferentes etapas que atravesamos a lo largo de la vida, es importante reconocer la importancia de la inteligencia emocional en adultos mayores y de qué forma se puede alimentar, ya que éste sigue siendo un grupo funcional que busca mantener relaciones sociales de calidad y un buen vivir.

En general, los adultos mayores cuentan con una inteligencia emocional bastante alta que han podido desarrollar a lo largo de los años y trabajan en el manejo de sus emociones para ajustarse a los momentos que están viviendo, además de reconocer su entorno, disfrutar de lo que les sucede de una forma positiva y tener un punto de vista más optimista de su presente. Ésta es una herramienta bastante útil para mantener un estado mental saludable, lo que contribuye a generar un estado de bienestar general.

METODOLOGÍA

POBLACIÓN

- ✓ El centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce está conformado por ochenta y dos (82) adultos mayores de 60 años, esta actividad estuvo dirigida a quienes asistieron presencialmente.

Tiempo: El tiempo utilizado para la actividad fue de una hora aproximadamente.

Responsable: Psicóloga Laura Natalia Díaz Collante

Recursos utilizados: Recursos Humanos, Música, hojas de papel.

Procedimiento:

- ✓ Se dio inicio con una dinámica de integración, posteriormente y de esta manerase dio inicio a la capacitación sobre gestión emocional, la cual tenía como objetivo □ Realizar Psi coeducación en herramientas que permitan identificar y reconocer las emociones , para finalizar quedo el compromiso que cada participante realizaría algunas de estas actividades diariamente.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- ✓ Los adultos mayores se mostraron receptivos frente al tema, participaron activamente de la charla dando sus puntos de vista y exponiendo casos reales

Fecha: 02 de agosto de 2023
Evidencias
  

EDAD & VIDA

FICHA TÉCNICA No. 3

PROYECTO

- ✓ Psi coeducación "Agradeciendo vivo mas feliz"

META

- ✓ Brindar a las participantes estrategias que les permita el arte de agradecer.

OBJETIVOS

- ✓ Capacitar a los adultos mayores, la relevancia que tiene el agradecimiento para vivir una vida más feliz.

ACTIVIDAD

- ✓ Se realiza capacitación a los asistentes de manera presencial del centro vida sobre el tema propuesto.

MARCO TEÓRICO

La gratitud tiene varios beneficios para la salud psicológica o mental de una persona. En primer lugar, la gratitud ayuda a aliviar el dolor y el estrés. Las partes del cerebro vinculadas a la gratitud son redes neuronales o "redes mu opioides" que se encienden cuando los individuos experimentan placer o socializan con otros.

Las redes neuronales también están conectadas a otras áreas del cerebro que regulan y controlan las emociones básicas, incluidos los niveles de excitación y frecuencia cardiaca asociados a la reducción del dolor y el alivio del estrés. La disminución de los niveles de estrés y dolor puede conducir a una mejora de la salud mental de las personas y se asocia a una mayor práctica de la gratitud.

Además, la gratitud también puede ayudar a las personas con depresión. La investigación demuestra que practicar la gratitud altera la función cerebral induciendo cambios estructurales en partes del cerebro que están activas durante la depresión. Además, los estudios demuestran que una intervención de gratitud aumenta con éxito la resiliencia mental en los adultos mayores.

Las personas agradecidas son más conscientes de la bondad que les rodea, lo que ayuda a acentuar los sentimientos de emoción positiva, felicidad y optimismo. Practicar la gratitud ayuda al cerebro a reaccionar más sensiblemente a la experiencia de gratitud en el futuro, lo que se traduce en una salud mental significativamente mejor.

METODOLOGÍA

POBLACIÓN

- ✓ El centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce está conformado por ochenta y dos (82) adultos mayores de 60 años, esta actividad estuvo dirigida a quienes asistieron presencialmente.

Tiempo: El tiempo utilizado para la actividad fue de una hora aproximadamente.

Responsable: Psicóloga Laura Natalia Díaz Collante

Recursos utilizados: Recursos Humanos, Música, hojas de papel.

Procedimiento:

- ✓ Se dio inicio con una dinámica rompe hielo , posteriormente y de esta manerase dio inicio a la capacitación sobre el agradecimiento, la cual tenía como objetivo exponer la importancia que tiene el agradecimiento en la salud mental.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- ✓ Los adultos mayores se mostraron receptivos frente al tema, participaron activamente de la charla dando sus puntos de vista y exponiendo casos reales

Fecha: 15 de agosto de 2023
Evidencias





FICHA TÉCNICA No. 4

PROYECTO

- ✓ Estimulación en Funciones ejecutivas superiores

META

- ✓ Realizar actividades que estimulen la memoria, atención, la concentración y la motricidad fina

OBJETIVOS

- ✓ Estimular los procesos cognitivos de memoria, atención, la concentración y la motricidad fina mediante actividades generadoras y divertidas para los adultos mayores del centro vidaEdad & Vida, sector ciudadela del Fonce.

ACTIVIDADES

- Se realizó gimnasia cerebral mediante distintas estrategias.
- Se daba la orden de levantar la mano derecha cuando se dijera la fruta naranja, la mano izquierda cuando se dijera la fruta mando, manos al frente con las uvas, palmada con manzana, y los adultos mayores debían seguir dichas instrucciones.
- Se realizo el ejercicio donde se mencionaba una letra y los participantes debían decir algun aspecto especifico con esa letra, por ejemplo: Frutas que inicien con la letra "M"; Nombres que inicien con la letra "a".

MARCO TEÓRICO

Cuando se habla de memoria nos referimos a una función de nuestro cerebro que nos permite codificar y almacenar todo tipo de información que adquirimos a través de la experiencia y aprendizaje y que vamos a poder recuperar en un momento dado cuando necesitemos. Basta con pensar en toda la información que hemos ido registrando y reteniendo a través nuestros sentidos (tacto, audición, gusto, visión, olfato) a lo largo de nuestras vidas para hacernos una idea sobre la gran cantidad de datos que somos capaces de almacenar. La memoria permite a las personas tener una visión continua y coherente de sus vidas desde el pasado hasta el presente.

Sin embargo, a medida que envejecemos, nuestro cerebro sufre distintos cambios que en ocasiones inciden directamente sobre nuestra memoria. Es muy común que las personas mayores empiecen a tener fallos de memoria que en muchos casos, si bien pueden resultar frustrantes, no son motivo de preocupación. La pérdida de memoria se evidencia de distintas maneras en cada persona si bien hay que diferenciar los fallos de la memoria normales en personas mayores (causadas por envejecimiento normal) del deterioro asociado a los cuadros de demencia (envejecimiento patológico).

importantela creación de nuevos productos, el planteamiento de nuevas cuestiones o la

definición denuevos problemas, sino la exploración y el descubrimiento (Gardner, 2010).

METODOLOGÍA

POBLACIÓN:

- ✓ El centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce está conformado por ochenta y dos (82) adultos mayores de 60 años, la actividad estuvo dirigida a las personas que asistieron de manera presencial.

Tiempo: El tiempo utilizado para la actividad fue de una 45 minutos aproximadamente por actividad.

Responsable: Psicóloga Laura Natalia Díaz Collante

Recursos utilizados: Recursos Humanos, Música, hojas de papel.

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Inicialmente se explicaba la actividad a realizar, y se hacia una prueba para finalmente trabajar en ella.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- ✓ La actividad se concluyó de manera satisfactoria, evidenciándose la complejidad de los ejercicios de memoria, concentración y atención adicionalmente fue un espacio de diversión para los participantes.

Fecha: 04, 18 y 29 de Agosto de 2023
Evidencias





FICHA TÉCNICA No. 5

PROYECTO

- ✓ Consultas Psicología

META

- ✓ Llevar a cabo consultas frente al área de psicología y continuar con el proceso de Valoración.

OBJETIVOS

- ✓ Continuar con el proceso de Valoración Psicológica, la cual tiene como propósito la identificación de posibles situaciones problema que requieren atención y brindar acompañamiento psicológico a aquellos adultos mayores que lo soliciten o mediante la observación se identifique lo requiere, así mismo remitir a su EPS cuando lo amerite.

ACTIVIDAD

- ✓ Realizar acompañamiento psicosocial a los adultos mayores que asisten al centro vida, y adicionalmente que verbalmente expresan que lo requieren o a aquellos adultos mayores que por medio de la observación se identifique alguna situación que requiera atención.

MARCO TEÓRICO

Una evaluación psicológica es el equivalente mental a un examen físico (por ejemplo, analítica de sangre, radiografía, ecografía, etc.). Se trata de una evaluación que realiza un psicólogo para determinar el estado de salud mental de una persona. En los casos en los que predominan los problemas emocionales, la evaluación la suele llevar a cabo el profesional encargado de la intervención, por medio de cuestionarios e inventarios que contesta directamente el interesado. El reporte de Evaluación Psicológica del Adulto y el Adulto Mayor integrará los resultados obtenidos de las diferentes esferas que conforman la personalidad del individuo; de los procesos psicológicos básicos, de inteligencia, del desarrollo afectivo – emocional y del contexto socio cultural del evaluado, brindando sugerencia de abordaje a los diversos síndromes o trastornos psicológicos o de los problemas de la vida cotidiana que aquejan al sujeto.

METODOLOGÍA

POBLACIÓN:

- ✓ La población objeto de la actividad fueron los adultos mayores del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce.

Tiempo: El tiempo era personalizado de acuerdo a cada caso.

Responsable: Psicóloga Laura Natalia Díaz Collante

Recursos utilizados: Recursos Humanos.

Procedimiento:

- ✓ Se continua con las valoraciones psicológicas a fin de determinar el estado mental de los beneficiarios, y brindar una atención personalizada a aquellos adultos mayores que lo requieren, las valoraciones se realizan en un lugar privado a fin de brindar un ambiente tranquilo y generador de confianza.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- ✓ Los adultos mayores se han mostrado receptivos frente a las valoraciones, y durante el mes se ha evidenciado un mayor número de participantes solicitando consulta, de lo cual se puede inferir que ha aumentado la confianza entre el personal en psicología y los beneficiarios.

FECHAS DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: - 03, 09,17,23 y 30 de agosto de 2023

Evidencias:

VISITAS DOMICILIARIAS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Efectuar proceso de atención y Visita Domiciliaria de manera individual a los adultos mayores del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce, que no puede asistir presencialmente, realizando primera visita domiciliaria con el fin de plantear el seguimiento y atención integral que permita mitigar el efecto que conducen estas alteraciones, y en los casos que se considere necesario realizar remisión a psicología clínica de la EPS del adulto mayor.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Identificar información sobre la problemática y estado actual del paciente al inicio de la intervención del área de psicología del centro vida.
- ✓ Clasificar los signos y síntomas que pueden presentar los usuarios que indican la presencia o ausencia de un posible trastorno mental
- ✓ Explorar las herramientas adecuadas para brindar un oportuno proceso de acompañamiento y orientación en las posteriores sesiones.
- ✓ Reconocer los posibles trastornos y déficits cognitivos de los usuarios con el fin de determinar las conductas de desenvolvimiento dentro de la esfera grupal para prevenir posibles situaciones que alteren la sana convivencia
- ✓ Establecer rapport con los adultos mayores que faciliten el proceso de atención psicológica individual para beneficio de ellos.
- ✓ Conocer los tipos de personalidad, historia familiar, vinculación socio afectiva y emocional según lo mencionado por cada usuario en la entrevista inicial.

METODOLOGÍA

- ✓ Se realizó visita Domiciliaria a los beneficiarios del Centro Vida Edad & vida que no asisten de manera presencial, las visitas se realizaron en el periodo que comprende el presente informe donde se pudo realizar la respectiva atención por medio de estas, lo cual permite la identificación de problemáticas, conocer el estado mental, y brindar acompañamiento frente a temas de intereses.
- ✓ Se recalca que durante las visitas domiciliarias se hace entrega de fichas cognitivas, a fin de estimular los procesos cognitivos superiores en los adultos mayores que no pueden asistir de manera presencial al centro.

MARCO TEÓRICO

La visita domiciliaria reúne una serie de actividades que se llevan a cabo para de conocer mejor un individuo, o conjunto de individuos. Es una práctica que abarca una amplia variedad de disciplinas en el ámbito social.

Durante la evaluación domiciliaria, el psicólogo clínico se desplaza al hogar del paciente o al domicilio de larga estancia, y tiene el objetivo de evaluarlo de forma humana y profesional con el fin de ayudarle a identificar todos los factores psicosociales que pueden estar interfiriendo en su vida, escucharlo y proponerle estrategias efectivas que permitan que vuelva a recuperar su vida. Al hacer una visita del psicólogo en casa hay algunas cosas a tener en cuenta. Es importante que el psicólogo tenga presente que no está en su casa. Es un lugar que pertenece a otras personas y, por tanto, hay que atenderse a sus normas. No puede disponer del espacio como posiblemente querría. Debe saber adaptarse a unas circunstancias que tampoco puede anticipar. Este tipo de evaluación es de gran utilidad en las personas que tienen dificultades de movilidad, en adultos mayores o en aquellas situaciones donde el psicólogo tenga que utilizar estrategias de exposición en vivo.

EVIDENCIAS VISITAS DOMICILIARIAS





















Jesús

CONCLUSIONES

- ✓ Se logró evidenciar que las sesiones llevadas a cabo durante el periodo que comprende el presente informe, fueron satisfactorias, observándose gran interés y entusiasmo por parte de los adultos mayores pertenecientes al centro vida "Edad & vida", sector ciudadela del Fonce.
- ✓ Se denota gran interés y participación por parte de los adultos mayores, probablemente por la adquisición de nuevos aprendizajes y actividades fortaleciendo de esta manera las habilidades y funciones cognitivas.
- ✓ Se identificaron fortalezas de los adultos mayores como la creatividad e imaginación.
- ✓ Se realizaron dos remisiones a los servicios de salud
- ✓ Las visitas domiciliarias se desarrollaron sin ningún inconveniente y se percibe buena aceptación frente a las consultas en psicología.

RECOMENDACIONES.

- ✓ Continuar con el fortalecimiento de las funciones ejecutivas mediante la realización de diferentes actividades, llamativas al adulto mayor.
- ✓ Seguir ofreciendo estos espacios de aprendizaje para los adultos mayores, con el fin de motivarlos y hacerles entender la importancia de una buena vejez y bienestar tanto personal como social.

Laura Natalia Diaz.

LAURA NATALIA DIAZ
PSICÓLOGA
CENTRO VIDA EDAD & VIDA, SECTOR CIUDADELA DEL FONCE.

INFORME No. 002 DE ACTIVIDADES DE ENFERMERÍA, FUNDACIÓN EDAD & VIDA, SECTOR CIUDADELA DEL FONCE

CONV-295-2023

MARITZA FERNANDA AMADOR CARREÑO

Auxiliar De Enfermería.

PERIODO: 31 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO DEL 2023

FICHA TÉCNICA

1. INTRODUCCIÓN
2. JUSTIFICACIÓN
3. OBJETIVOS
4. ACTIVIDAD
5. MARCO TEÓRICO
6. METODOLOGÍA
7. POBLACIÓN

- TIEMPO
- RESPONSABLE
- RECURSOS UTILIZADOS

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

INTRODUCCIÓN

La enfermería abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos y en todos los entornos. Las enfermeras están en la línea de acción en la prestación de servicios y desempeñan un papel importante en la atención centrada en la persona en especial con el adulto mayor.

El cuidado autónomo y colaborativo funcionan como pilar en la prestación de servicios de enfermería para ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida, en particular a aquellos que lo necesitan, dentro de esta población que es atendida por esta profesión, se encuentran los adultos mayores del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce, quienes, al estar en su proceso de envejecimiento, necesitan la atención que en algunos casos la familia no puede brindar debido a diversos factores.

Es por eso que proyectos como los centros vida son tan importantes, al facilitar este tipo de servicios a adultos mayores que en otras circunstancias no pueden acceder. A continuación, se presenta el informe de enfermería del periodo del 31 de Julio al 31 de Agosto de 2023, donde se detallan los servicios de Atención primaria en salud, prestados por la enfermera a los 82 adultos mayores pertenecientes a la fundación Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce, Cabe recalcar que de los 82 adultos mayores atendidos en el centro vida hay 29 adultos mayores que por discapacidad ameritan prestar el servicio de forma domiciliaria, a los cuales se visita de forma semanal realizándoles las mismas actividades que a los adultos mayores presenciales.

JUSTIFICACIÓN

A lo largo de la vida, los seres humanos a traviesan ciclos normales hasta llegar a la muerte; estos ciclos son llamados infancia, adolescencia, adultez, vejez; aunque hay una gran controversia por la definición de cada una de estas etapas, sobre todo en la vejez; porque numerosos estudios han dado resultados psicológicos negativos, cuando a una persona mayor de 60 o 65 años se le da el estrato de "viejo"; está en constante controversia, por esto se ha determinado implementar el termino adulto mayor para toda persona mayor de 60 años, según la Organización Mundial de la Salud; aunque en Colombia según el Dane Se considera adulto mayor a toda persona de 65 año y más. Y también la LEY 1276 DE 2009 hace referencia en su Artículo 7 sobre el concepto de adulto mayor "Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más. A criterio de los especialistas de los centros vida, una persona podrá ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico las determinen".

En fin este es otro tema de controversia; pero en lo que todos las instituciones, organizaciones y conceptos emitidos sobre esta concuerdan es en el deterioro biológico y cognitivo de esta etapa de vida. Entonces se hace necesario un acompañamiento activo de personal calificado y por supuesto familiar para estas personas, quienes atraviesan por una evaluación psicológica de su vida y que han hecho hasta el momento, donde se vuelven totalmente vulnerables al medio.

En cuanto a calidad de vida del adulto mayor', según Velandia (1994) citado por Vera, M (3013) se refiere a esta como "la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez". Y en este mismo contexto Krzeimen (2001) citado por Vera, M (2013) también sostiene que la calidad de vida del adulto mayor se da en la "medida en que él logre reconocimiento a partir de relaciones sociales significativas; esta etapa de su vida será vivida como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social del adulto mayor". Entendida este ciclo como una etapa normal de todo ser humano, también debe ser considerado el cambio de las necesidades y cuidados para estas personas, pues con el deterioro biológico, psicológico, cognitivo y físico demanda mayor cuidado y calidad en estos. Y muchas familias que, por cuestiones de trabajo, estudio, etc. No tiene el tiempo necesario para brindarle estos cuidados, por ejemplo, el amor y la atención; y aunque implementan pagar una enfermera o cuidadora, eso no garantiza que este gozando de un estado anímico óptimo; ya que para esto es necesario sentirse activo, interactuar, relacionarse y sentirse útil para la sociedad.

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Brindar Atención Primaria en Salud a los 82 adultos mayores pertenecientes al centro vida Fundación Edad & vida sector Ciudadela del fonce de acuerdo a las características de cada adulto mayor, apoyados en los recursos y actores de la seguridad social en salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Realizar por periodo una jornada de salud a los 82 adultos mayores pertenecientes al centro vida (TA, FC, FR, Peso Talla y Perímetro Abdominal).

- ✓ Toma diaria de TA, FC y FR a los 82 adultos mayores.
- ✓ Identificar las diferentes patologías que posee cada adulto mayor (diabetes, hipertensión, vértigo, cáncer etc.) y llevar un control detallado de dichas patologías con el fin de mantenerlas controladas.
- ✓ Remitir a los adultos mayores a la Eps en la cual se encuentran afiliados cuando por su condición en salud requieren atención así mismo se realiza solicitud de citas.
- ✓ Promover los hábitos de vida saludable en los adultos mayores, así como sus costumbres, como Ejercicios una buena alimentación, una buena higiene etc.
- ✓ Garantizar a la totalidad de los adultos mayores la atención primaria en salud y sus derivados visitando de forma domiciliaria los adultos mayores que por su condición de discapacidad amerita.
- ✓ Velar por su salud, física, mental y emocional con el fin de aumentar sus ganas de vivir.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS.

1. **TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL**

OBJETIVO: La medición de la presión arterial se suele usar para estar pendiente de los adultos mayores. La presión arterial anormalmente baja, conocida como hipotensión, es mucho menos común. Sin embargo, si el Adulto Mayor tiene ciertos síntomas se le puede estar pendiente del Usuario y ver que no tenga complicaciones.

- ✓ La toma se hace todos los días para aquellos adultos que padecen esta enfermedad y para los que no, se hace tres veces por semana, con el fin de mantenerlos controlados y evitar futuras complicaciones.
- ✓ Estar al tanto de que los adultos mayores con hipertensión, tomen su tratamiento adecuado y oportunamente.

- ✓ Cada vez que se presenta alguna alteración considerable de subida o bajas de tensión en alguno de los usuarios se le solicita cita médica al usuario y se llama al acudiente para dar el informe y estén al tanto de la situación.



2. Visitas domiciliarias a los adultos mayores que por distintos motivos de salud no pueden asistir presencialmente a la sede.

OBJETIVO: Realizar la atención primaria en salud de los adultos mayores que no pueden asistir a la sede de forma presencial, así mismo se corrobora estado de salud y que el adulto mayor sea el que este consumiendo los alimentos enviados por el centro vida.

- ✓ Se realizan mínimo una visita semanal a los usuarios que por motivos de salud no pueden asistir a la sede.
- ✓ Dentro de las actividades que se les realizaron se encuentra la toma de tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, talla, peso y perímetro abdominal. Así mismo se hace promoción de la salud, charlas educativas capacitaciones para motivación a la actividad física según sus capacidades y evitar el sedentarismo.
- ✓ En las visitas domiciliarias cuando hay acudientes de los adultos mayores se les realiza también a ellos las charlas educativas esto con el fin de que los adultos mayores sean apoyados por sus acompañantes en las recomendaciones dadas.



3. CHARLAS EDUCATIVAS

- ✓ Durante el periodo del 31 de julio al 31 de agosto, se dictaron las siguientes charlas.

CÁNCER DE MAMA:

El cáncer de mama es una enfermedad maligna que se origina en las células del tejido mamario. Es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres, aunque también puede afectar a los hombres en menor medida. Esta enfermedad se desarrolla cuando las células mamarias comienzan a crecer de manera descontrolada, formando un tumor que puede invadir los tejidos circundantes y propagarse a otras partes del cuerpo a través del sistema linfático o el torrente sanguíneo.

Factores de riesgo:

- **Edad:** El riesgo aumenta con la edad. La mayoría de los casos ocurren en mujeres mayores de 50 años.
- **Antecedentes familiares:** Tener familiares de primer grado (madre, hermana) con cáncer de mama puede aumentar el riesgo.
- **Mutaciones genéticas**: Las mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2 están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- **Historia reproductiva:** La exposición prolongada a los estrógenos (menstruación temprana, menopausia tardía, no haber tenido hijos) puede aumentar el riesgo.
- **Terapia hormonal:** Las terapias hormonales para la menopausia que combinan estrógeno y progestina pueden aumentar el riesgo.
- **Obesidad:** El exceso de grasa corporal puede aumentar los niveles de estrógeno, lo que podría aumentar el riesgo.
- **Radiación:** Haber recibido radioterapia en el área del pecho en edades tempranas aumenta el riesgo.

Detección y diagnóstico:

- **Autoexamen de mamas:** Las mujeres deben realizarse autoexámenes regulares para detectar cualquier cambio en sus mamas.
- **Mamografía:** Una prueba de detección que utiliza rayos X para visualizar el tejido mamario y detectar tumores antes de que sean palpables.
- **Ecografía mamaria:** Se utiliza para examinar áreas específicas identificadas en la mamografía.
- **Resonancia magnética (RM)**: Se utiliza en casos de alto riesgo o para obtener imágenes más detalladas.

Tratamiento: El tratamiento del cáncer de mama puede incluir cirugía para extirpar el tumor, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal y terapias dirigidas (como medicamentos que atacan específicamente células cancerosas). El tratamiento depende del tipo de cáncer de mama, el estadio en el que se encuentra y otros factores individuales.

Prevención: La detección temprana es clave para aumentar las tasas de supervivencia. Las mamografías regulares y la educación sobre la detección de cambios en las mamas

son esenciales. Mantener un estilo de vida saludable, mantener un peso adecuado y limitar el consumo de alcohol también pueden contribuir a reducir el riesgo.

Es importante mencionar que cada caso es único y que las decisiones de detección y tratamiento deben ser discutidas con profesionales de la salud.

TUBERCULOSIS:

La tuberculosis (TBC) es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria Mycobacterium tuberculosis. Aunque puede afectar a cualquier parte del cuerpo, generalmente se dirige a los pulmones. La TB es una enfermedad contagiosa que se transmite a través del aire cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, liberando pequeñas partículas de la bacteria en el aire que pueden ser inhaladas por otras personas.

Factores de riesgo:

- **Contacto cercano:** Estar en contacto cercano con una persona infectada aumenta el riesgo de adquirir la enfermedad.
- **Sistema inmunológico debilitado:** Personas con sistemas inmunológicos comprometidos, como aquellos con VIH/SIDA, tienen mayor riesgo de desarrollar TB.
- **Malas condiciones de vida:** Vivir en áreas con hacinamiento, mala ventilación y acceso limitado a la atención médica aumenta el riesgo.
- **Edad:** Los niños y los adultos mayores tienen un mayor riesgo de desarrollar formas graves de TB.
- **Malnutrición:** La desnutrición debilita el sistema inmunológico, lo que puede aumentar la susceptibilidad a la infección.

Síntomas:

- Tos persistente: Con o sin expectoración, que dura más de tres semanas.
- Fiebre: A menudo baja al principio y luego aumenta.
- Sudoración nocturna: Sudores profusos durante la noche.
- Pérdida de peso: Puede ser significativa y arrepentida.
- Fatiga: Sensación de cansancio y debilidad general.

Diagnóstico y Tratamiento:

- Prueba de la tuberculina (PPD): Una inyección debajo de la piel para ver si el cuerpo ha sido expuesto a la bacteria.

- Radiografía de tórax: Puede mostrar signos de infección en los pulmones.
- Cultivo de esputo: Para confirmar la presencia de la bacteria.
- Tratamiento: Implica una combinación de antibióticos durante un período prolongado (generalmente 6-9 meses) para eliminar la infección. Es importante completar todo el tratamiento para prevenir la resistencia a los medicamentos.

Prevención:

- Vacuna BCG: Se administra en la infancia en algunos países para prevenir formas graves de TB en niños.
- Control de infecciones: En entornos de atención médica y comunitaria para prevenir la propagación.
- Detección temprana y tratamiento: Identificar y tratar rápidamente a las personas infectadas para prevenir la transmisión.
- La tuberculosis es una enfermedad prevenible y tratable. La educación sobre la detección de síntomas y la promoción de un ambiente de vida saludable y limpio son medidas esenciales para controlar la propagación de esta enfermedad.

DERECHOS Y DEBERES DEL ADULTO MAYOR:

Los derechos y deberes del adulto mayor son fundamentales para garantizar su bienestar, dignidad y participación activa en la sociedad. Estos derechos y deberes reconocen la importancia de respetar y proteger a esta población vulnerable, así como su contribución continua a la comunidad. Aquí se presentan algunos de los derechos y deberes más destacados:

Derechos del Adulto Mayor:

- Derecho a la vida y la dignidad: Todos los adultos mayores tienen derecho a vivir con dignidad y respeto por su valor humano.
- Derecho a la salud: Tienen derecho al acceso a servicios de atención médica de calidad y a la prevención de enfermedades.
- Derecho a la seguridad económica: Tienen derecho a un nivel adecuado de seguridad económica ya recibir beneficios sociales y pensiones.
- Derecho a la participación: Tienen derecho a participar en la vida social, cultural, política y económica de la comunidad.
- Derecho a la vivienda y al entorno adecuado: Tienen derecho a vivir en un entorno limpio y seguro, ya recibir el apoyo necesario para mantener su vivienda.
- Derecho a la educación y la cultura: Tienen derecho a la educación y al acceso a actividades culturales y recreativas.

- Derecho a la toma de decisiones: Tienen derecho a tomar decisiones sobre su propia vida ya dar su consentimiento informado en asuntos médicos y legales.
- Derecho a la no discriminación: Tienen derecho a no ser objeto de discriminación por su edad u otras características.
- Derecho a la participación en la planificación y políticas: Tienen derecho a participar en la formulación de políticas y programas que les afectan.

Deberes del Adulto Mayor:

- Cuidado personal: Deben cuidar su propia salud y bienestar, buscando atención médica y siguiendo las indicaciones médicas.
- Participación activa: Deben participar activamente en actividades que promuevan su bienestar físico, mental y emocional.
- Respeto: Deben respetar los derechos y la dignidad de los demás, independientemente de la edad.
- Contribución a la sociedad: Aunque no es un deber estricto, muchos adultos mayores eligen contribuir a la sociedad a través de actividades voluntarias, compartir conocimientos y experiencias, y ser modelos a seguir.
- Fomento de relaciones intergeneracionales: Pueden fomentar la conexión y el entendimiento entre diferentes generaciones, promoviendo el respeto mutuo y la solidaridad.
- Autonomía y autocuidado: Deben tomar decisiones informadas sobre su vida y autocuidado, manteniendo su autonomía tanto como sea posible.
- Cumplimiento de leyes y regulaciones: Deben cumplir con las leyes y regulaciones establecidas en la sociedad en la que viven.

Estos derechos y deberes reconocen la importancia de mantener la dignidad y la calidad de vida de los adultos mayores, al tiempo que les brindan la oportunidad de continuar contribuyendo a la sociedad de manera significativa.

CÁNCER DE PRÓSTATA:

El cáncer de próstata es un tipo de cáncer que se origina en la próstata, una glándula que forma parte del sistema reproductor masculino y está ubicada debajo de la vejiga y alrededor de la uretra. Es uno de los tipos de cáncer más comunes en hombres, especialmente en aquellos mayores de 50 años.

Factores de riesgo:

- Edad: El riesgo de desarrollar cáncer de próstata aumenta con la edad. La mayoría de los casos se diagnostican en hombres mayores de 65 años.
- Historia familiar: Tener familiares de primer grado con antecedentes de cáncer de próstata puede aumentar el riesgo.
- Origen étnico: Los hombres de ascendencia africana y caribeña tienen un mayor riesgo.
- Dieta: Consumir una dieta alta en grasas y baja en frutas y verduras puede aumentar el riesgo.
- Obesidad: Estar sobrepeso u obesidad está asociado con un mayor riesgo.
- Exposición a ciertos químicos: La exposición a agentes químicos como el cadmio puede aumentar el riesgo.

Síntomas:

- Dificultad para orinar: Dificultad para comenzar o detener el flujo de orina.
- Orina débil o intermitente: El flujo de orina puede ser débil o puede detenerse y reiniciarse.
- Necesidad frecuente de orinar: Especialmente durante la noche.
- Dolor o molestia: En la región pélvica, la parte inferior de la espalda o al orinar o eyacular.

Detección y diagnóstico:

- Examen de antígeno prostático específico (PSA): Una prueba de sangre que mide los niveles de PSA en la sangre. Un aumento en los niveles puede ser indicativo de cáncer.
- Examen rectal digital (ERD): El médico palpa la próstata a través del recto para detectar anomalías.
- Biopsia: Si los resultados del PSA y el ERD son anormales, se puede realizar una biopsia para confirmar el diagnóstico.

Tratamiento:

- Vigilancia activa: En casos de cáncer de próstata de bajo riesgo, se puede optar por monitorear el cáncer en lugar de tratarlo de inmediato.
- Cirugía: La prostatectomía quirúrgica implica la extirpación de la próstata.
- Radioterapia: Usa radiación para destruir las células cancerosas.
- Terapia hormonal: Reducir los niveles de testosterona para frenar el crecimiento del cáncer.
- Quimioterapia: Puede ser utilizada si el cáncer se ha diseminado fuera de la

próstata.

- Prevención: La prevención y detección temprana son esenciales. Mantener una dieta saludable rica en frutas y verduras, mantener un peso adecuado y realizar exámenes regulares para el cáncer de próstata (como el PSA y el ERD) son medidas clave para reducir el riesgo y aumentar las tasas de supervivencia.

DENGUE:

El dengue es una enfermedad viral transmitida por mosquitos del género Aedes, principalmente el mosquito Aedes aegypti. Es una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo, especialmente en regiones tropicales y subtropicales. El dengue puede variar desde casos leves hasta formas graves que pueden poner en peligro la vida.

Síntomas:

- Fiebre alta: La fiebre es uno de los síntomas más característicos del dengue.
- Dolor de cabeza: Puede ser intenso.
- Dolor en los músculos y las articulaciones: A menudo se le llama "dolor del rompe huesos".
- Dolor detrás de los ojos: Es otro síntoma común.
- Erupción cutánea: Puede aparecer en algunos casos.
- Sangrado: En casos graves, puede haber sangrado de nariz, encías u otros sitios.
- Formas graves: El dengue grave, también conocido como dengue hemorrágico o síndrome de choque por dengue, es una forma más peligrosa de la enfermedad que puede ser mortal.

Los síntomas incluyen:

- Sangrado grave: Puede incluir sangrado interno y sangrado en la piel.
- Dificultad para respirar: Puede ser un signo de choque.
- Dolor abdominal intenso: Puede ser un síntoma de sangrado interno.

Prevención:

- Control de mosquitos: Eliminar los lugares de cría de mosquitos, como agua estancada en recipientes, es fundamental.
- Uso de repelentes: Usar repelentes de insectos en la piel expuesta y en la ropa.
- Ropa protectora: Usar ropa de manga larga y pantalones largos, especialmente en áreas propensas a la transmisión del dengue.
- Protección en el hogar: Usar mosquitos en ventanas y camas para evitar picaduras de mosquitos.

Tratamiento: No existe un tratamiento específico para el dengue. El tratamiento se centra en aliviar los síntomas. Es importante mantenerse hidratado y descansar. En casos graves, se puede requerir hospitalización y atención médica para manejar los síntomas y prevenir complicaciones.

El dengue es una enfermedad prevenible. La eliminación de criaderos de mosquitos y la protección personal son estrategias clave para reducir la transmisión. Las autoridades de salud pública también desempeñan un papel importante en el control de brotes y en la promoción de medidas preventivas.

EVIDENCIAS DE LAS CHARLAS






HUAWEI P30 lite
TRIPLE CAMERA




TRIPLE CAMERA


HUAWEI P30 lite
TRIPLE CAMERA


TRIPLE CAMERA



4. TOMA DE PESO A LOS USUARIOS

¿Cuánto debe pesar una persona mayor de 60 años?

índice de masa corporal normal se debe encontrar alrededor de los 50-55 kilos. Sobre todo, no sobrepasar los 62 kilos que ya empieza a ser rango de sobrepeso para este caso, con las consecuencias propias para la salud.

Se le realizan el peso a los usuarios que pertenecen al centro vida, y se les dan recomendaciones según orden de nutricionista, se les comenta a los familiares acerca del tema del paciente adultos mayores.





MARCO TEÓRICO

Los adultos mayores experimentan la salud de acuerdo a las actividades que puedan realizar, se puede evidenciar desde la capacidad de moverse, evitar la dependencia física, hasta trabajar para evitar su la insuficiencia económica. Por tal motivo es importante brindarles un mejor bienestar tanto físico, como emocional y mental, con el propósito de hacer más amena esta etapa de la vida como lo es la vejez, y de esta manera alargar un poco la esperanza de vida en cada uno de ellos.

Salud y Actividades en Adultos Mayores: La salud de los adultos mayores se relaciona directamente con su capacidad para llevar a cabo a cabo actividades. La independencia física, la movilidad y la capacidad de cuidarse a sí mismos son aspectos esenciales para una vida en la vejez. Además, mantenerse activo tanto física como mentalmente puede contribuir a mejorar la calidad de vida en esta etapa.

Bienestar Integral: Brindar un bienestar completo a los adultos mayores, que abarque no solo la salud física sino también la salud emocional y mental, es fundamental. Proporcionar apoyo emocional, promover relaciones sociales y ofrecer oportunidades para el crecimiento personal puede tener un impacto positivo en la calidad de vida.

Cáncer de Mama y Cáncer de Próstata: Estos son dos tipos comunes de cáncer que afectan a adultos mayores. Comprender la importancia de la detección temprana, la prevención y el tratamiento puede ayudar a reducir el impacto de estas enfermedades y mejorar la calidad de vida de los afectados.

Tuberculosis: Aunque generalmente se asocia con poblaciones más jóvenes, la tuberculosis también puede afectar a los adultos mayores, especialmente aquellos con sistemas inmunológicos debilitados. Reconocer los síntomas y promover medidas preventivas puede ser esencial para proteger su salud.

Derechos y Deberes del Adulto Mayor: Reconocer y respetar los derechos y deberes de los adultos mayores es esencial para su dignidad y bienestar. Estos derechos incluyen el acceso a la atención médica, la participación en la toma de decisiones y la protección contra el maltrato y la discriminación.

Dengue: Aunque no es exclusivo de los adultos mayores, comprender las enfermedades transmitidas por vectores como el dengue y las medidas de prevención pueden ayudar a proteger su salud.

METODOLOGÍA

- ✓ Las actividades mencionadas anteriormente, se desarrollaron todos los días hábiles que se presta servicio en el centro vida, con la totalidad de los adultos mayores inscritos al centro vida Fundación Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce. Durante la realización de dichas actividades, de la cual todos los adultos mayores quedaron agradecidos contentos y felices porque les gustan sentirsen queridos amados que se preocupan por su salud por su vida.

POBLACIÓN

- ✓ 82 adultos mayores pertenecientes al del centro vida Fundación Edad & Vida.

TIEMPO

- ✓ Las actividades se ejecutaron en un periodo de tiempo del 31 de Julio al 31 de Agosto de 2023, 22 días hábiles

RESPONSABLE

- ✓ Durante la realización de dichas actividades estuvo encargada MARITZA FERNANDA AMADOR CARREÑO, auxiliar de enfermería del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce.

RECURSOS UTILIZADOS

- ✓ Tensiómetro
- ✓ Peso
- ✓ Metro
- ✓ Guantes
- ✓ Tapabocas
- ✓ bata

- ✓ Fuentes de consulta externa para las capacitaciones como folletos, juegos, experiencias de vida.
- ✓ Experiencia

CONCLUSIONES

En conclusión, la experiencia y el impacto del centro vida "Edad & Vida" en el sector de la ciudadela del Fonce han revelado aspectos fundamentales sobre la participación y el bienestar de los adultos mayores en la comunidad:

- La participación activa y comprometida de los adultos mayores en el centro vida es notable. A pesar de los desafíos de salud que algunos enfrentan, su disposición para involucrarse en las actividades propuestas refleja un deseo genuino de mantenerse activos, interactuar y mejorar su calidad de vida.
- La presencia de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión no ha sido un obstáculo para la participación de los adultos mayores en las actividades. La disposición de cuidar su salud y seguir las indicaciones médicas demuestra su compromiso con un envejecimiento saludable.
- La comprensión que tienen los adultos mayores sobre las implicaciones de no seguir adecuadamente sus tratamientos médicos es notable. Esta conciencia refleja su nivel de educación y conocimiento sobre el manejo de su salud en la etapa de la vida en la que se encuentran.
- Las actividades proporcionadas por el centro vida van más allá de los beneficios físicos. Facilitan la comunicación, fomentan relaciones interpersonales sólidas y contribuyen al bienestar emocional de los adultos mayores. Estos aspectos son cruciales para una vida satisfactoria en esta etapa.
- La gratitud expresada por los adultos mayores hacia el programa y los servicios proporcionados por el centro vida subrayan la importancia del mismo en sus vidas. Esta gratitud es un testimonio del valor que encuentran en el programa, tanto en términos de actividades como de apoyo social y emocional.

RECOMENDACIONES

- Es crucial enfatizar a los familiares la importancia de estar atentos y apoyar activamente la salud mental, física y emocional de sus adultos mayores. Organizar sesiones educativas para los familiares podría ayudarles a comprender mejor las necesidades específicas de esta etapa de la vida ya brindar un apoyo más efectivo y comprensivo.
- Continuar ofreciendo una variedad de actividades es fundamental para

mantener el interés y la participación de los adultos mayores. La diversidad en las opciones garantiza que haya algo para cada persona, permitiéndoles encontrar actividades que se adapten a sus preferencias y capacidades.

- Fomentar la interacción social entre los adultos mayores dentro del centro y en sus hogares es esencial. Organizar actividades grupales que promuevan la comunicación y el intercambio de experiencias puede contribuir a combatir el aislamiento y fortalecer los lazos comunitarios.
- Promover la valoración y el respeto hacia los adultos mayores dentro de las familias es fundamental. Incentivar a los miembros de la familia a interactuar y participar activamente con los adultos mayores puede hacerles sentir apreciados y contribuir a su bienestar emocional.
- Proporcionar espacios seguros donde los adultos mayores puedan expresar sus emociones y preocupaciones es esencial. Ofrecer grupos de apoyo o sesiones individuales con profesionales capacitados en salud mental puede ayudar a abordar aspectos emocionales y lidiar con el estrés que a veces puede acompañar el envejecimiento.
- Recordar a los adultos mayores la importancia de cuidar tanto su salud física como mental es crucial. Promover un estilo de vida saludable que incluya actividad física regular, una dieta equilibrada y prácticas de bienestar mental puede contribuir significativamente a una mejor calidad de vida.
- Fomentar la participación activa de los adultos mayores en la comunidad más allá del centro puede enriquecer sus vidas. Incentivar la participación en actividades locales, eventos culturales y voluntariado puede mantener a personas conectadas y comprometidas con la sociedad.

MARITZA FERNANDA AMADOR CARREÑO
Auxiliar de enfermería.

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 31/07/23			DIA: 2/08/23			DIA: 04/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
1	ADELA ACEVEDO CUINTERO	28378912	120/80	18	62	110/80	20	60	130/80	22	68	
2	ADELA RODRIGUEZ DE RODRIGUEZ	28377582	120/80	20	66	120/80	16	61	110/80	20	65	
3	AGUEDA RONDON VEGA	28446866	130/80	16	60	110/60	22	62	120/60	19	59	
4	AQUILEO PARRA	5748158	140/80	20	72	130/80	21	70	120/80	20	69	
5	ALCIRA JIMENEZ DE RODRIGUEZ	27867271	130/80	16	68	110/80	20	60	130/80	16	80	
6	ALVARO MORENO ZANABRIA	91157479	120/80	20	60	110/80	19	69	110/80	17	69	Alvaro Moreno
7	ANA DOLORES SUAREZ DE CONTRERAS	28378654	130/80	19	62	120/80	20	65	110/80	17	65	
8	ANA ELVIRA PINTO DE SOLANO	28250452	110/80	16	60	120/60	23	62	120/80	16	59	
9	ANA SOCORRO MARQUEZ CAMACHO	28378006	140/80	17	62	110/80	20	65	130/80	19	62	Ana Socorro
10	ANGELA MARTINEZ GOMEZ	26136100	130/80	19	62	120/80	18	67	130/80	20	66	Angela Martinez
11	ANGELICA DIAZ DE RANGEL	28378201	130/80	16	64	120/80	22	65	100/60	18	60	
12	BERNARDO FUENTES PICON	5321485	140/80	20	70	130/80	19	62	130/80	20	73	
13	BERTA BUENAHORA JAIME	37857334	130/80	19	68	120/80	20	65	140/80	16	66	Berta B.
14	BLANCA MARIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	28376836	130/80	16	66	130/80	19	67	130/80	18	60	Blanca M. Rodriguez
15	CELMIRA PEÑA DE PRADA	28380649	140/80	18	60	120/80	20	65	110/80	19	69	
16	CLEOFELINA PAEZ MOGOLLON	28375777	130/80	20	62	120/80	19	63	130/80	20	65	Cleofelina Paez
17	CUSTODIA HERNANDEZ RINCON	27988286	130/80	19	63	130/80	20	65	130/80	19	63	Custodia Hernandez R.

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 31/07/23			DIA: 2/08/23			DIA: 04/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
18	OCNELIA SANCHEZ DE MENDEZ	28038814	130/80	19	60	120/80	16	68	130/80	20	61	Ocnelia
19	DOMINGO MENDEZ ARDILA	5545327	120/80	16	60	110/80	17	62	120/80	19	62	
20	DORA GARCIA DE ESTEVEZ	37960061	130/80	19	63	120/80	19	65	130/80	20	65	
21	ELIECER MURILLO RUEDA	91067210	120/80	20	64	120/80	20	65	120/80	19	68	
22	ESPERANZA SUPELANO MEJIA	28379166	130/80	19	60	120/80	16	60	120/80	16	63	
23	EUGENIA GALVIS ORDOÑEZ	28373604	130/80	16	60	120/80	18	64	130/80	17	65	
24	EVANGELINA PEREZ LIZARAZO	23348907	120/80	17	64	120/80	18	65	130/80	19	63	
25	FLOR MARIA MENDEZ ARDILA	63431273	120/80	16	60	120/80	20	66	120/80	20	67	
26	FRANCISCO MENDEZ ARDILA	5745055	130/80	14	64	120/80	17	68	120/80	19	63	
27	GABRIEL LOPEZ ROJAS	79325839	120/80	20	63	120/80	14	62	120/80	20	63	
28	GABRIELINA HERNANDEZ MENDOZA	41328984	130/80	20	62	110/80	20	64	130/80	16	65	
29	GEORGINA SUAREZ CALDERON	28399985	110/80	16	63	120/80	16	61	130/80	20	63	
30	GERARDO ORDUZ MEJIA	5579056	130/80	20	72	120/80	14	62	130/80	19	67	
31	GRACIELA PEÑA	39632664	120/80	19	68	110/80	18	60	120/80	20	65	
32	GREGORIO BARAJAS	5745153	120/80	16	61	130/80	16	69	120/80	19	64	
33	HERLINDA LOPEZ HERNANDEZ	28078383	130/80	21	65	130/80	17	62	120/80	16	61	
34	ISABEL AYALA DE BENITES	28378375	120/80	20	61	120/80	19	65	110/80	18	69	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA: CIUDADELA DEL FONCE | SEMANA:

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 31/07/23			DIA: 2/08/23			DIA: 04/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
35	ISNARDO CARVAJAL QUIÑONES	5579759	150/80	16	67	130/80	20	70	120/80	20	70	Isnardo Carvajal
36	JAIME MANRRIQUE	5744786	120/70	20	69	140/90	18	73	120/70	18	68	Jaime Manrrique
37	JORGE CARREÑO GARCIA	91067020	140/80	16	65	130/80	20	70	130/80	20	72	
38	JOSE DE JESUS FIGEREDO MONSALVE	13849555	140/80	20	69	130/80	20	71	120/80	18	68	
39	JOSE GUILLERMO LEON VARGAS	13843130	140/80	20	65	130/80	18	68	140/80	20	65	
40	JOSE LUIS ESPINOSA	1168231	130/80	15	69	130/80	16	65	120/80	18	63	
41	JUANA AYALA MUÑOZ	28377851	120/80	22	69	140/80	20	68	130/80	20	65	Juana Ayala
42	LAURA MARIA GUALDRON	28377732	100/70	20	65	130/80	16	69	130/80	18	62	Laura Gualdron
43	LEONARDO SARMIENTO BECERRA	5579226	130/80	18	69	140/80	20	72	130/80	20	64	Leonardo Sarmiento
44	LETICIA BERNAL MIRANDA	37986605	130/80	18	65	130/80	16	69	110/80	18	64	Leticia Bernal
45	LILIA MARTINEZ DE ARDILA	37287571	130/80	20	69	130/80	20	65	130/80	18	62	Lilia Martinez
46	LUIS ANTONIO MONTAÑA	17057986	120/80	16	65	130/80	16	69	120/80	18	62	Luis Montaña
47	LUIS FRANCISCO PICO ROA	5741590	130/80	18	64	130/80	20	65	110/80	18	63	Luis Francisco Pico
48	LUIS JESUS SILVA BAYONA	91071718	140/80	20	69	130/80	18	69	130/80	18	69	
49	MANUEL MANCILLA PINTO	5743563	150/80	16	72	130/80	18	69	130/80	20	72	
50	MARCO TULIO GUALDRON M.	5687939	150/80	20	80	130/80	20	70	120/80	18	20	Marco Tulio
51	MARGARITA CARREÑO MARQUEZ	37865876	120/80	18	65	110/80	20	69	130/80	18	65	Margarita Carreño

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 31/07/23			DIA: 02/08/23			DIA: 04/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
52	MARGYN ARCINIEGAS FIALLO	37587761	120/80	16	60	110/70	19	62	115/80	18	62	
53	MARIA CECILIA ARAQUE MURILLO	28377357	130/80	19	61	130/80	18	65	115/80	20	69	
54	MAR A CECILIA MORENO BOLIVAR	37946855	120/80	20	63	130/80	17	62	130/80	19	65	
55	MARIA DE JESUS TRIANA TRIANA	37869136	120/80	18	64	120/80	19	61	110/80	20	64	
56	MARIA DEL CARMEN CALDERON DE MANCILLA	28468643	130/80	19	63	130/80	20	63	120/80	19	65	
57	MARIA DEL CARMEN OLARTE	28378374	130/80	20	65	120/80	17	65	120/80	17	64	
58	MARIA DIVA LARA AMAYA	20681172	120/80	18	63	110/70	20	60	120/80	17	62	
59	MARIA DOLORES SUENO DE QUIJANO	28294590	120/80	20	65	130/80	17	65	115/80	20	61	
60	MARIA ELENA ROBLES AYALA	28378513	120/80	19	62	110/70	16	62	120/80	19	63	
61	MAR A ELSA LOPEZ MEDINA	28134243	120/80	20	62	120/80	17	60	120/80	18	65	
62	MARIA ISOLINA APARICIO J MENEZ	37865418	130/80	19	65	120/80	19	62	110/80	16	60	
63	MARIA OLINDA CARREÑO TRIANA	28579696	120/80	16	60	120/80	18	63	115/80	16	62	
64	MARIA SONIA RAMIREZ G.	28379085	120/80	19	65	110/70	19	62	120/80	20	66	
65	MARIELA GASCA CASAS	36272795	120/80	20	66	110/80	16	61	130/80	20	62	
66	MARIELA SIERRA QUINTERO	37886987	130/80	17	65	120/80	20	62	110/80	20	69	
67	MARIO NEIRA	9744143	130/80	19	60	120/80	20	70	120/80	16	66	
68	MATILDE DURAN	37940536	130/80	19	65	120/80	17	62	110/80	20	65	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 31/07/23			DIA: 02/08/23			DIA: 04/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
69	MARTA ORTIZ	37886304	140/80	20	62	130/80	19	63	120/80	18	64	Martha Ortiz
70	MERCEDES BURGOS QUINTERO	37887895	130/80	16	60	100/80	18	64	115/80	19	65	Mercedes Burgos
71	MERY QUINTERO PRADA	28272197	150/80	19	62	150/80	16	60	110/80	20	61	Mery Quintero
72	MELIDA CHAPARRO AGUILAR	41477274	140/80	19	65	130/80	17	64	130/80	17	66	Melida
73	ODILIA ROBLES AYALA	37889753	110/80	16	62	120/80	16	63	100/80	18	65	Odilia Robles
74	PABLO ANTONIO NEIRA NEIRA	91069951	130/80	20	70	110/80	19	69	115/80	18	67	
75	PASTOR SANABRIA RUEDA	5743382	140/80	20	71	130/80	18	67	120/80	19	69	
76	PEDRO ANTONIO PEÑUELA PARRA	91067143	130/80	20	73	140/80	15	66	110/80	19	69	Pedro Peñuela
77	RAMIRO ORTIZ ORDOÑES	5745315	130/80	20	70	120/80	16	66	130/80	18	68	
78	ROSA APARICIO PICO	37885512	140/80	19	68	115/80	17	65	120/80	20	67	Rosa Aparicio
79	TERESA DE JESUS REYES DE PARRA	28376708	130/80	18	65	140/80	17	64	130/80	19	65	
80	TERESA SARMIENTO CELIS	27986352	120/80	20	61	140/80	19	63	130/80	16	64	
81	TRANSITO MENDEZ ARDILA	37889178	110/80	16	60	100/80	18	64	120/80	17	62	
82	WILLIAN AURELIO NUÑEZ HERNANDEZ	93356772	150/80	20	60	110/80	20	68	120/80	20	69	William Nuñez

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 8/08/23			DIA: 10/08/23			DIA: 11/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
1	ADELA ACEVEDO CUINTERO	28375912	130/80	20	61	110/70	16	62	120/80	19	69	Adela Acevedo
2	ADELA RODRIGUEZ DE RODRIGUEZ	28377552	140/90	16	62	120/80	18	61	130/80	18	63	Adela R.
3	AGUEDA RONDON VEGA	28445866	130/80	20	63	130/80	16	64	120/80	16	60	
4	AQUILEO PARRA	5743156	140/90	20	70	120/80	19	68	130/80	18	63	Aquileo Parra
5	ALCIRA JIMENEZ DE RODRIGUEZ	27957271	140/90	16	61	120/80	18	62	150/80	19	64	
6	ALVARO MORENO ZANABRIA	91151479	130/80	18	62	150/80	20	70	110/70	18	63	Alvaro Moreno
7	ANA DOLORES SUAREZ DE CONTRERAS	28378654	130/80	16	64	110/80	16	61	130/80	19	65	
8	ANA ELVIRA PINTO DE SOLANO	28253452	140/90	18	61	120/80	17	63	120/80	16	60	
9	ANA SOCORRO MARQUEZ CAMACHO	28379006	120/80	16	60	120/80	16	60	140/90	16	63	Ana Socorro
10	ANGELA MARTINEZ GOMEZ	28133100	130/80	19	61	130/80	20	67	115/80	180	62	Angela Martinez
11	ANGELICA DIAZ DE RANGEL	28378201	120/80	16	62	120/80	16	63	120/80	16	60	
12	BERNARDO FUENTES PICON	5621485	130/80	19	68	120/80	20	65	120/80	19	60	
13	BERTA BUENAHORA JAIME	37897334	140/90	20	65	130/80	19	63	130/80	20	63	Berta B.
14	BLANCA MARIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	28376836	110/60	19	62	130/80	20	62	110/70	18	63	Blanca Ma Rodriguez
15	CELMIRA PEÑA DE PRADA	28380649	120/80	20	63	130/80	18	61	120/80	20	64	Celmira Peña
16	CLEOFELINA PAEZ MOGOLLON	28375777	130/80	18	60	110/70	16	62	120/70	19	63	Cleofelina Paez
17	CUSTODIA HERNANDEZ RINCON	27988286	130/80	20	61	140/90	20	69	130/80	18	63	Custodia Hernandez R

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 8/08/23			DIA: 10/08/23			DIA: 11/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
18	DONELA SANCHEZ DE MENDEZ	2809814	130/80	20	65	115/80	18	64	120/80	14	64	Donelia
19	DOMINGO MENDEZ ARDILA	5545327	120/80	16	64	100/80	19	60	120/80	20	62	
20	DORA GARCIA DE ESTEVEZ	37940061	120/80	15	60	120/80	18	63	120/80	14	64	
21	ELISCER MURILLO RUEDA	91067210	130/80	19	70	120/80	20	69	120/80	18	60	
22	ESPERANZA SUPELANO MEJIA	28372166	120/80	16	62	100/80	16	60	130/80	16	69	
23	EUGENIA GALVIS ORDOÑEZ	28376804	120/80	16	60	100/80	19	62	130/80	18	63	Eugenia
24	EVANGELINA PEREZ UZARAZO	23346907	120/80	19	65	130/80	20	62	130/80	18	64	
25	FLOR MARIA MENDEZ ARDILA	63451275	110/80	20	60	120/80	16	65	130/80	19	66	
26	FRANCISCO MENDEZ ARDILA	5745055	120/80	20	72	120/80	19	66	130/80	15	63	
27	GABRIEL LOPEZ ROJAS	79325839	120/80	19	69	115/80	16	65	130/80	19	63	
28	GABRIELINA HERNANDEZ MENDOZA	41328994	120/80	16	60	115/80	20	62	130/80	19	63	
29	GEORGINA SUAREZ CALDERON	28599983	120/80	16	62	115/80	20	66	130/80	17	62	
30	GERARDO ORDUZ MEJIA	5579056	120/80	20	72	120/80	19	69	130/80	18	62	
31	GRACIELA PEÑA	39632864	120/80	16	68	130/80	19	65	115/80	18	63	
32	GREGORIO BARAJAS	5745153	120/80	16	69	110/80	20	69	115/80	19	66	Gregorio
33	HERLINDA LOPEZ HERNANDEZ	28078393	130/80	20	62	115/80	16	63	130/80	20	66	Herlinda López
34	ISABEL AYALA DE BENITES	28378375	130/80	19	62	120/80	19	62	130/80	19	63	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA: CIUDADELA DEL FONCE SEMANA:

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 08/08/23			DIA: 10/08/23			DIA: 11/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
36	ISNARDO CARVAJAL CUIÑONES	5579759	130/80	20	75	130/80	19	69	130/80	20	65	
38	JAIME MANRRIQUE	5744786	120/70	20	70	110/70	18	68	110/60	20	67	
37	JORGE CARREÑO GARCIA	91057020	130/80	19	68	130/80	18	71	110/60	18	69	
35	JOSE DE JESUS RIGEREDO MONSALVE	13849656	130/80	20	70	125/80	20	68	120/70	17	67	
39	JOSE GUILLERMO LEÓN VARGAS	13843130	130/80	19	69	125/80	20	69	115/60	18	65	
40	JOSE LUIS ESPINOSA	116823	120/70	18	65	120/70	19	67	120/70	20	67	
41	JUANA AYALA MUÑOZ	28377951	130/80	19	68	130/70	16	60	130/80	19	66	
42	LAURA MARIA GUALDRON	28377732	130/80	18	60	130/80	19	65	120/70	19	65	
43	LEONARDO SARMIENTO BECERRA	5579226	130/80	19	65	120/80	20	67	130/80	18	67	
44	LETICIA BERNAL MIRANDA	37686605	120/80	20	62	120/80	18	65	120/80	16	68	
45	LILIA MARTINEZ DE ARDILA	37687571	130/80	20	69	130/80	19	67	130/80	18	65	
46	LUIS ANTONIO MONTAÑA	17057966	130/80	20	70	130/80	68	68	130/80	20	67	
47	LUIS FRANCISCO PICO ROA	5741690	130/80	20	71	120/80	16	67	110/60	19	68	
48	LUIS JESUS SILVA BAYONA	91071718	120/80	19	69	130/80	20	70	115/60	18	69	
49	MANUEL MANCILLA PINTO	5743883	130/80	20	72	130/80	19	69	130/80	18	65	
50	MARCO TULIO GUALDRON M.	5687929	130/80	20	70	130/80	19	67	120/80	20	68	
51	MARGARITA CARREÑO MARQUEZ	37883876	120/80	16	62	120/80	19	67	130/80	19	61	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 05/08/23			DIA: 10/08/23			DIA: 11/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
52	MARGYN ARCINIEGAS RIALLO	37887761	110/80	16	80	100/70	18	85	115/70	18	65	
53	MARIA CECILIA ARAQUE MURILLO	28377357	130/80	19	65	120/70	20	83	115/80	17	61	
54	MARIA CECILIA MORENO BOLIVAR	37946655	130/80	18	61	120/70	16	65	120/70	16	63	
55	MARIA DE JESUS TRIANA TRIANA	37886136	140/80	19	65	130/70	17	62	130/70	18	61	
56	MARIA DEL CARMEN CALDERON DE MANCILLA	28469543	150/80	18	63	130/70	16	61	115/80	18	63	
57	MARIA DEL CARMEN OLARTE	28378374	130/80	19	61	120/70	20	62	120/70	16	62	
58	MARIA DIVA LARA AMAYA	20681172	110/80	16	62	100/70	17	60	110/70	19	64	
59	MARIA DOLORES BUENO DE QUIJANO	28294390	140/80	17	62	110/70	15	60	130/80	18	63	
60	MARIA ELENA ROBLES AYALA	28376513	130/80	16	61	110/70	17	63	120/70	17	62	
61	MARIA ELSA LOPEZ MEDINA	28134243	110/80	16	60	130/70	18	64	120/70	19	64	
62	MARIA ISOLINA APARICIO JIMENEZ	37886418	130/80	18	65	120/70	19	63	120/70	16	62	
63	MARIA OLINDA CARREÑO TRIANA	28378666	110/80	17	60	110/70	19	64	100/70	17	60	
64	MARIA SONIA RAMIREZ G.	28379085	120/80	20	69	110/80	18	63	115/70	18	65	
65	MARIELA GASCA CASAS	36275795	120/80	18	62	120/70	17	65	115/70	20	65	
66	MARIELA SIERRA QUINTERO	37886987	110/80	17	63	120/70	16	63	130/80	16	66	
67	MARIO NEIRA	5744143	140/80	18	69	120/80	19	62	130/70	20	20	
68	MATILDE DURAN	37940538	130/80	20	62	110/80	18	65	120/70	16	64	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 08/08/23			DIA: 10/08/23			DIA: 11/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
69	MARTA ORTIZ	37886304	140/80	17	60	115/80	20	65	120/80	18	69	
70	MERCEDES BURGOS QUINTERO	37887895	100/80	16	60	110/80	18	63	110/80	17	66	
71	MERY QUINTERO PRADA	28272197	120/80	18	61	110/80	16	60	100/80	18	60	
72	MELIDA CHAPARRO AGUILAR	41477274	140/80	20	65	130/80	18	62	110/80	17	62	
73	ODILIA ROBLES AYALA	37889753	110/80	16	62	115/80	17	60	120/80	16	65	
74	PABLO ANTONIO NEIRA NEIRA	91069951	120/80	18	65	110/80	16	62	110/80	19	69	
75	PASTOR SANABRIA RUEDA	5743382	140/80	19	70	120/80	17	65	150/80	20	61	
76	PEDRO ANTONIO PEÑUELA PARRA	91067143	130/80	20	73	110/80	18	69	120/80	17	68	
77	RAMIRO ORTIZ ORDOÑES	5745315	120/80	19	70	110/80	20	68	130/80	20	72	
78	ROSA APARICIO PICO	37885512	110/80	16	60	120/80	17	65	100/80	16	67	
79	TERESA DE JESUS REYES DE PARRA	28376708	130/80	18	63	130/80	18	66	140/80	19	65	
80	TERESA SARMIENTO CELIS	27996352	120/80	20	65	110/80	17	62	130/80	18	66	
81	TRANSITO MENDEZ ARDILA	37889178	115/80	16	60	120/80	15	62	120/80	16	60	
82	WILIAN AURELIO NUÑEZ HERNANDEZ	93356772	130/80	19	62	110/80	16	60	100/80	17	65	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 14/08/23			DIA: 16/08/23			DIA: 18/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
1	ADELA ACEVEDO QUINTERO	28376912	120/80	16	60	115/80	19	65	130/80	20	67	
2	ADELA RODRIGUEZ DE RODRIGUEZ	28377562	110/60	18	60	120/80	16	62	130/80	19	65	
3	AGUEDA RONDON VEGA	28446866	120/80	16	62	130/80	19	61	150/80	16	60	
4	AQUILEO PARRA	5743156	140/80	19	70	130/80	16	69	130/80	18	65	
5	ALCIRA JIMENEZ DE RODRIGUEZ	27987271	100/60	20	69	130/80	18	61	120/80	17	60	
6	ALVARO MORENO ZAMABRIA	91151479	120/80	16	69	130/80	17	69	110/80	20	67	ALVARO MORENO
7	ANA DOLORES SUAREZ DE CONTRERAS	28376554	130/80	13	65	120/80	16	62	130/80	19	65	
8	ANA ELVIRA PINTO DE SOLANO	28250452	110/70	16	68	120/80	18	63	150/80	16	59	
9	ANA SOCORRO MARQUEZ CAMACHO	28378006	120/60	17	65	100/60	16	62	130/80	18	62	Ana socorro
10	ANGELA MARTINEZ GOMEZ	28136100	130/80	19	66	115/80	18	64	120/80	16	69	angela martinez
11	ANGELICA DIAZ DE RANGEL	28379201	120/80	16	80	115/80	19	65	100/60	17	65	
12	BERNARDO FUENTES PICON	5621485	120/80	19	63	150/80	20	70	130/80	19	69	
13	BERTA BUENAHORA JAIME	37897334	130/80	20	65	150/80	18	53	120/80	15	65	Berta 13
14	BLANCA MARIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	28376836	130/80	16	60	120/80	18	64	140/80	20	62	Blanca Rodriguez
15	CELMIRA PEÑA DE PRADA	28380549	120/80	18	62	140/80	20	66	130/80	19	68	
16	CLEOFELINA PAEZ MOGOLLON	28375777	130/80	16	66	110/60	16	60	120/80	18	63	
17	CUSTODIA HERNANDEZ RINCON	27988286	140/80	18	65	130/80	17	62	130/80	20	67	Custodia Hernandez

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 14/08/23			DIA: 16/08/23			DIA: 18/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
18	DONELA SANCHEZ DE MENDEZ	2309884	130/80	16	61	130/80	20	65	125/80	18	62	Donella
19	DOMINGO MENDEZ ARDILA	5645327	115/80	16	68	120/80	19	69	100/80	16	60	Domingo Mendez A
20	DORA GARCIA DE ESTEVEZ	37940081	120/80	12	63	130/80	18	68	110/80	12	62	Dora Garcia
21	ELIECER MURILLO RUEDA	91037210	120/80	16	69	120/80	20	63	110/80	18	69	Yolla
22	ESPERANZA SUPELANO MEJIA	28379166	120/80	16	66	120/80	19	63	120/80	17	60	Esperanza Supelano M
23	EUGENIA GALVIS ORDOÑEZ	28378804	120/80	12	60	110/80	18	62	120/80	16	64	Eugenia Galvis O
24	EVANGELINA PEREZ LIZARAZO	23348907	130/80	18	62	120/80	17	65	110/80	19	68	Evangelina Perez
25	FLOR MARIA MENDEZ ARDILA	63431273	120/80	16	60	115/80	18	63	120/80	17	65	Flor Maria M A
26	FRANCISCO MENDEZ ARDILA	5745055	130/80	19	70	120/80	20	71	130/80	18	66	
27	GABRIEL LOPEZ ROJAS	79325839	110/80	20	62	120/80	16	69	110/80	20	65	
28	GABRIELNA HERNANDEZ MENDOZA	41328994	120/80	20	65	110/80	17	62	120/80	16	64	Gabriela Hernandez
29	GEORGINA SUAREZ CALDERON	28369963	120/80	16	64	110/80	19	60	120/80	20	66	
30	GERARDO ORDUZ MEJIA	5579056	120/80	20	72	120/80	18	63	120/80	19	70	Gerardo Orduz M
31	GRACIELA PEÑA	39632664	120/80	17	65	120/80	19	65	120/80	17	62	
32	GREGORIO BARAJAS	5745153	120/80	16	64	120/80	20	70	110/80	16	68	Gregorio B
33	HERLINDA LOPEZ HERNANDEZ	28078395	120/80	20	62	120/80	19	68	120/80	17	65	Herlinda Lopez
34	ISABEL AYALA DE BENITES	28378375	120/80	18	60	120/80	21	65	120/80	20	70	Isabel Ayala B

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 14/08/23			DIA: 16/08/23			DIA: 18/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
35	SNARDO CARVAJAL QUIÑONES	5578759	140/80	19	70	115/80	20	69	120/80	16	62	
36	JAIME MANRRIQUE	5744786	130/80	20	73	130/80	19	68	115/80	12	61	
37	JORGE CARREÑO GARCIA	91087020	150/80	20	72	115/80	18	69	130/80	20	69	
38	JOSE DE JESUS FIGEREDO MONSALVE	13849555	120/80	19	69	130/80	19	65	140/80	20	68	
39	JOSE GUILLERMO LEON VARGAS	13843130	140/80	20	72	130/80	19	63	120/80	18	68	
40	JOSE LUIS ESPINOSA	1'88231	110/80	16	68	120/80	18	65	160/80	12	69	
41	JUANA AYALA MUÑOZ	28377951	130/80	18	65	110/80	16	62	130/80	18	65	
42	LAURA MARIA GUALDRON	28377732	140/80	16	63	130/80	18	65	130/80	19	64	
43	LEONARDO SARMIENTO BECERRA	5579226	130/80	20	73	130/80	17	66	130/80	18	65	
44	LETICIA BERNAL MIRANDA	37886635	130/80	18	63	130/80	17	65	150/80	16	60	
45	LILIA MARTINEZ DE ARDILA	37887571	130/80	20	65	110/80	19	62	120/80	17	69	
46	LUIS ANTONIO MONTAÑA	17057956	140/80	20	71	130/80	16	68	130/80	19	63	
47	LUIS FRANCISCO PICO ROA	5741650	130/80	18	70	130/80	19	67	130/80	17	66	
48	LUIS JESUS SILVA BAYONA	91071718	150/80	20	71	120/80	16	65	130/80	19	67	
49	MANUEL MANCILLA PINTO	5742563	140/80	20	73	130/80	20	70	120/80	18	69	
50	MARCO TULIO GUALDRON M.	5887939	130/80	20	71	130/80	19	68	130/80	20	70	
51	MARGARITA CARREÑO MARQUEZ	37686876	130/80	16	65	120/80	20	66	160/80	16	60	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 14/08/23			DIA: 16/08/23			DIA: 18/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
52	MARGYN ARCINIEGAS FIALLO	37887761	120/80	20	80	110/80	17	62	120/80	19	65	Margyn Arciniegas F
53	MARIA CECILIA ARAQUE MURILLO	28377357	120/80	18	62	110/80	18	60	120/80	20	63	Maria Cecilia Araque M
54	MARIA CECILIA MORENO BOLIVAR	37946855	130/80	16	61	115/80	17	63	130/80	18	64	
55	MARIA DE JESUS TRIANA TRIANA	37886136	120/80	17	63	120/80	18	64	130/80	19	65	Maria de Jesus Triana
56	MARIA DEL CARMEN CALDERON DE MANCILLA	28468543	110/80	16	65	120/80	19	62	120/80	20	63	
57	MARIA DEL CARMEN OLARTE	28376374	120/80	17	64	120/80	19	65	110/80	18	63	
58	MARIA DIVA LARA AVAYA	20881172	110/80	16	65	120/80	17	60	120/80	18	62	
59	MARIA DOLORES BUENO DE OLIJANO	28294690	120/80	17	65	115/80	18	62	130/80	20	60	
60	MARIA ELENA ROBLES AYALA	28376513	130/80	18	64	115/80	16	61	130/80	18	66	
61	MARIA ELSA LOPEZ MEDINA	28134243	130/80	19	65	110/80	20	66	120/80	18	62	Maria Elsa Lopez
62	MARIA ISOLINA APARICIO JIMENEZ	37886418	120/80	20	65	120/80	16	62	120/80	17	65	Maria Aparicio
63	MARIA OLINDA CARREÑO TRIANA	28378866	120/80	16	62	130/80	20	64	120/80	16	60	Maria Olinda Carreño
64	MARIA SONIA RAMIREZ G.	28379085	120/80	20	61	120/80	18	63	130/80	19	66	
65	MARIELA GASCA CASAS	36276795	120/80	18	62	130/80	20	62	120/80	16	60	
66	MARIELA SERRA QUINTERO	37886987	130/80	18	64	115/80	16	62	120/80	17	64	
67	MARIO NEIRA	5744143	140/80	20	70	120/80	17	65	130/80	18	65	Mario Neira
68	MATILDE DURAN	37940598	130/80	19	62	120/80	18	62	120/80	17	66	Matilde Duran

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 14/08/23			DIA: 16/08/23			DIA: 18/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
69	MARTA ORTIZ	37886304	130/80	20	66	115/80	17	62	120/70	18	65	Marta Ortiz
70	MERCEDES BURGOS QUINTERO	37887895	120/80	16	60	130/80	19	63	110/70	18	65	Mercedes Burgos
71	MERY QUINTERO PRADA	28272197	120/80	19	65	130/80	18	64	115/70	16	80	Mery Quintero
72	MELIDA CHAPARRO AGUILAR	41477274	140/90	20	70	120/80	17	65	120/80	20	61	Melida Chaparro
73	ODILIA ROBLES AYALA	37889753	140/70	16	61	120/70	18	62	100/60	16	65	Odilia Robles
74	PABLO ANTONIO NEIRA NEIRA	91069951	120/70	18	68	115/80	19	67	120/80	20	70	
75	PASTOR SANABRIA RUEDA	5743382	120/70	20	73	140/90	17	69	120/80	19	67	
76	PEDRO ANTONIO PEÑUELA PARRA	91067143	140/80	18	69	130/80	20	73	120/70	18	65	
77	RAMIRO ORTIZ ORDOÑES	5745315	130/80	19	65	140/80	19	69	120/80	16	66	
78	ROSA APARICIO PICO	37885512	110/70	16	68	100/80	18	62	110/80	20	65	
79	TERESA DE JESUS REYES DE PARRA	28376708	130/70	20	62	110/80	22	64	120/80	18	69	
80	TERESA SARMIENTO CELIS	27986352	120/70	18	65	115/80	19	69	110/80	20	66	
81	TRANSITO MENDEZ ARDILA	37889178	100/70	16	80	120/80	18	62	110/80	19	62	
82	WILLIAN AURELIO NUÑEZ HERNANDEZ	93356772	120/80	20	71	110/80	17	69	110/70	18	67	William Nuñez H

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 22/08/23			DIA: 23/08/23			DIA: 25/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
1	ADELA ACEVEDO QUINTERO	28376912	130/80	20	66	130/80	19	62	115/80	18	65	
2	ADELA RODRIGUEZ DE RODRIGUEZ	28377662	120/80	18	65	120/80	17	64	130/90	18	66	
3	AGUEDA RONDON VEGA	28446866	120/80	16	60	110/80	18	65	120/80	19	63	
4	AQUILEO PARRA	5743158	130/80	20	70	120/80	19	69	130/80	16	63	
5	ALCIRA JIMENEZ DE RODRIGUEZ	27987271	110/70	16	60	130/80	17	61	120/80	19	65	
6	ALVARO MORENO ZANABRIA	91151479	120/80	20	69	130/80	19	67	120/80	20	70	Alvaro Moreno
7	ANA DOLORES SUAREZ DE CONTRERAS	28378654	130/80	19	63	120/80	20	65	115/80	18	60	
8	ANA ELVIRA PINTO DE SOLANO	28250452	100/60	16	60	135/85	18	62	110/80	19	61	
9	ANA SOCORRO MARQUEZ CAMACHO	28378006	100/60	16	61	125/75	19	65	130/80	20	62	Ana Socorro
10	ANGELA MARTINEZ GOMEZ	28136100	130/80	18	62	120/70	18	60	110/70	16	64	Angela Martinez
11	ANGELICA DIAZ DE RANGEL	28379207	110/70	16	60	120/80	19	62	120/70	20	65	
12	BERNARDO FUENTES PCON	5621485	130/80	19	70	110/80	17	62	130/80	19	69	
13	BERTA BUENAHORA JAIME	37857034	120/80	20	61	100/70	18	62	130/80	20	65	Berta-13-
14	BLANCA MARIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	28376836	110/70	16	64	120/80	20	63	100/60	16	69	Blanca Maria Rodriguez
15	CELMIRA PEÑA DE PRADA	28380849	130/80	19	65	130/80	16	65	120/80	20	66	Celmira Pena
16	CLEOFELINA PAEZ MOGOLLON	28375777	120/80	18	64	110/70	19	65	120/80	18	62	Cleofelina Paez
17	CUSTODIA HERNANDEZ RINCON	27989296	130/80	16	65	135/85	18	64	120/80	20	69	Custodia Hernandez R

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 22/08/23			DIA: 23/08/23			DIA: 25/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
18	DONELIA SANCHEZ DE MENDEZ	28098814	130/80	20	65	115/70	18	67	130/80	20	62	Donelia
19	DOMINGO MENDEZ ARDILA	5645327	120/80	19	67	120/80	17	65	110/80	19	66	Domingo Mendez Ardila
20	DORA GARCIA DE ESTEVEZ	37940081	120/80	18	65	120/80	16	64	115/80	16	65	Dora Garcia
21	ELIECER MURILLO RUEDA	91067210	120/80	16	69	110/80	18	68	120/80	18	63	
22	ESPERANZA SUPELANO MEJIA	28379166	115/80	19	65	130/80	17	64	115/80	19	65	
23	EUGENIA CALVIS ORDOÑEZ	28376804	120/80	16	62	110/70	18	64	120/80	16	60	Eugenia Calvis O
24	EVANGELINA PEREZ UZARAZO	23348907	120/80	19	65	115/80	20	62	125/80	20	66	Evangelina Perez
25	FLOR MARIA MENDEZ ARDILA	63431273	120/80	18	62	110/70	17	64	120/80	18	67	Flor Maria M
26	FRANCISCO MENDEZ ARDILA	5745055	120/80	20	70	120/80	18	69	130/80	17	68	
27	GABRIEL LOPEZ ROJAS	79325839	120/80	19	69	120/80	18	65	130/80	16	62	
28	GABRIELINA HERNANDEZ MENDOZA	41326994	130/80	16	60	120/80	17	63	130/80	18	65	
29	GEORGINA SUAREZ CALDERON	28399983	120/80	17	62	110/80	16	63	120/80	20	65	
30	GERARDO CRUZ MEJIA	5579056	140/70	20	78	120/80	17	70	130/80	19	67	
31	GRACIELA PEÑA	39632664	120/80	16	62	120/80	20	66	120/80	18	62	
32	GREGORIO BARAJAS	5745153	120/80	17	63	100/70	19	69	120/80	20	71	
33	HERLINDA LOPEZ HERNANDEZ	28078393	120/80	16	62	110/70	16	65	100/80	19	60	
34	ISABEL AYALA DE BENITES	28078375	130/80	20	70	130/80	19	69	120/80	18	63	Isabel Ayala

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA: CIUDADELA DEL FONCE SEMANA:

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 12/08/23			DIA: 23/08/23			DIA: 29/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
35	SNARDO CARVAJAL QUIÑONES	5578759	130/80	20	70	120/80	19	68	130/80	20	71	
36	JAIME MARRIQUE	8744783	140/80	20	70	110/80	19	68	115/80	18	67	
37	JORGE CARREÑO GARCIA	91087020	130/80	20	71	120/80	18	66	110/80	17	65	
38	JOSE DE JESUS FIGEREDO MONSALVE	13849555	140/80	18	69	125/75	17	70	115/80	18	67	
39	JOSE GUILLERMO LEON VARGAS	13545130	130/80	19	71	130/80	18	68	115/80	20	65	
40	JOSE LUIS ESPINOSA	1168231	110/80	20	69	120/80	17	65	110/80	18	67	
41	JUANA AYALA MUÑOZ	23077951	130/80	20	65	125/80	16	68	120/80	17	64	
42	LAURA MARIA GUALDRON	28377732	120/80	19	69	110/80	17	65	115/80	18	65	
43	LEONARDO SARMIENTO BECERRA	5578229	130/80	20	70	130/80	19	68	115/80	17	67	
44	LETICIA BERNAL MIRANDA	37886895	130/80	16	62	120/80	20	63	120/80	16	65	
45	LILIA MARTINEZ DE AROLA	37687571	120/80	18	68	120/80	19	62	120/80	18	63	
46	LUIS ANTONIO MONTAÑA	17057995	130/80	20	70	120/80	18	69	120/80	17	67	
47	LUIS FRANCISCO PICO ROA	5741590	120/80	20	71	120/80	19	70	110/80	20	63	
48	LUIS JESUS SILVA SAYONA	91071718	130/80	20	70	120/80	19	68	120/80	18	67	
49	MANUEL MANCILLA PINTO	5743563	120/80	20	69	120/80	19	70	120/80	19	69	
50	MARCO TULIO GUALDRON M.	5687939	130/80	20	71	120/80	18	69	130/80	20	73	
51	MARGARITA CARREÑO MARQUEZ	37885676	120/80	16	62	120/80	20	65	110/80	18	64	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 24/8/23			DIA: 25/08/23			DIA: 25/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
52	MARGYN ARCINIEGAS FIALLO	37687781	120/70	16	60	110/70	73	62	90/60	16	60	
53	MARIA CECILIA ARAQUE MURILLO	28377357	120/80	17	62	130/80	16	64	120/80	20	61	
54	MARIA CECILIA MORENO BOLIVAR	37948655	120/70	16	62	80/60	15	60	130/80	20	63	
55	MARIA DE JESUS TRIANA TRIANA	37886136	130/80	20	61	110/80	17	62	120/80	17	62	
56	MARIA DEL CARMEN CALDERON DE MANCILLA	28468543	130/80	16	63	130/80	18	69	110/80	10	60	
57	MARIA DEL CARMEN OLARTE	28378374	130/80	19	62	120/80	20	60	130/80	17	63	
58	MARIA DIVA LARA AMAYA	20681172	150/80	16	60	150/80	17	61	120/80	16	62	
59	MARIA DOLORES BUENO DE QUIJANO	28264690	120/80	18	61	130/80	16	62	150/80	18	63	
60	MARIA ELENA ROBLES AYALA	28378613	120/80	16	63	110/80	18	60	130/80	19	63	
61	MARIA ELSA LOPEZ MEDINA	28134243	140/80	20	61	110/80	16	62	120/80	18	65	
62	MARIA ISOLINA APARICIO JIMENEZ	37896418	120/80	19	65	130/80	17	63	130/80	17	63	
63	MARIA OLINDA CARREÑO TRIANA	28378666	160/80	18	69	150/80	16	60	140/80	17	69	
64	MARIA SONIA RAMIREZ G.	28379085	120/80	20	65	120/80	18	64	110/80	20	65	
65	MARIELA GASCA CASAS	36273795	130/80	18	69	150/80	16	61	120/80	17	63	
66	MARIELA SIERRA CUNTERO	37688987	130/80	16	61	150/80	18	62	140/80	19	65	
67	MARIO NEIRA	5744143	130/80	19	65	120/80	16	63	110/80	19	69	
68	MATILDE DURAN	37640596	120/80	16	61	110/80	17	69	120/80	20	65	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 22/08/23			DIA: 23/08/23			DIA: 25/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
69	MARTA ORTIZ	37886304	130/80	18	61	120/80	16	65	110/70	18	61	
70	MERCEDES BURGOS QUINTERO	37887895	140/90	16	60	130/90	18	60	150/80	16	60	
71	MERY QUINTERO PRADA	28272197	160/80	17	61	140/80	17	60	110/70	15	62	
72	MELIDA CHAPARRO AGUILAR	41477274	150/80	16	62	150/80	19	65	120/80	19	65	
73	ODILIA ROBLES AYALA	37889753	110/70	17	61	100/70	16	61	110/70	18	62	
74	PABLO ANTONIO NEIRA NEIRA	91069951	130/80	16	62	110/80	18	65	100/80	16	60	
75	PASTOR SANABRIA RUEDA	5743382	130/80	17	70	140/80	20	67	130/80	18	68	
76	PEDRO ANTONIO PEÑUELA PARRA	91067143	130/80	20	71	130/80	18	69	130/80	20	70	
77	RAMIRO ORTIZ ORDOÑES	5745315	140/80	20	72	120/70	19	65	120/80	18	69	
78	ROSA APARICIO PICO	37885512	120/80	19	69	130/80	18	66	120/80	19	70	
79	TERESA DE JESUS REYES DE PARRA	26376708	130/80	18	65	120/70	17	64	110/70	20	63	
80	TERESA SARMIENTO CELIS	27986352	120/80	16	63	110/80	17	65	120/80	16	64	
81	TRANSITO MENDEZ ARDILA	37889178	110/70	19	61	110/80	20	66	100/80	17	68	
82	WILLIAN AURELIO NUÑEZ HERNANDEZ	93356772	110/80	20	70	120/80	19	65	100/80	18	67	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA: CIUDADELA DEL FONCE SEMANA:

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 28/08/23			DIA: 30/08/23			DIA: 31/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
1	ADELA ACEVEDO QUINTERO	28376912	130/80	20	65	120/80	16	61	110/80	18	63	
2	ADELA RODRIGUEZ DE RODRIGUEZ	28377582	120/80	18	66	110/70	19	62	120/80	17	65	
3	AGUEDA RONDON VEGA	28466386	110/70	16	80	120/80	18	63	120/80	18	64	
4	AQUILEO PARRA	5743158	130/80	18	61	110/80	20	70	120/80	19	65	
5	ALCIRA JIMENEZ DE RODRIGUEZ	27967271	120/80	16	60	120/80	17	62	120/80	18	65	
6	ALVARO MORENO ZAMBRIA	91151479	120/80	17	61	110/80	16	69	130/80	20	64	
7	ANA DOLORES SUAREZ DE CONTRERAS	28378654	110/70	16	60	120/80	18	63	120/80	19	65	
8	ANA ELVIRA PINTO DE SOLANO	28250452	160/80	17	61	110/70	17	60	140/90	16	60	
9	ANA SOCORRO MARQUEZ CAMACHO	28378006	130/80	16	62	110/80	17	64	130/80	18	65	
10	ANGELA MARTINEZ GOMEZ	26136100	120/80	19	63	110/70	18	65	120/80	20	60	
11	ANGELICA DIAZ DE RANGEL	28379201	110/80	18	60	120/80	19	64	120/80	18	63	
12	BERNARDO FUENTES PICON	5621495	130/80	17	69	130/80	20	65	130/80	19	65	
13	BERTA BUENAHORA JAIME	37897334	120/80	18	65	110/80	17	63	130/80	20	64	
14	BLANCA MARIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	28378936	110/70	16	60	120/80	16	69	120/70	18	65	
15	CELMIRA PEÑA DE PRADA	28380549	130/80	18	65	110/60	16	62	120/70	19	69	
16	CLEOFELINA PAEZ MOGOLLON	28375777	120/80	19	63	120/80	18	60	110/70	19	64	
17	CUSTODIA HERNANDEZ RINCON	27968236	140/80	20	65	110/80	16	62	130/80	18	64	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 28/08/23			DIA: 30/08/23			DIA: 31/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
18	DONELIA SANCHEZ DE MENDEZ	28098814	120/80	20	63	120/80	18	64	110/80	19	65	Donelia
19	DOMINGO MENDEZ ARDILA	5645327	110/80	16	67	120/80	17	68	115/80	16	67	Domingo Mendez Ardila
20	DORA GARCIA DE ESTEVEZ	37940381	120/80	20	63	115/80	18	65	125/80	18	63	Dora Garcia
21	EUIECER MURILLO RUEDA	91067210	120/80	20	70	115/80	17	63	115/80	19	66	
22	ESPERANZA SUPELANO MEJIA	28378165	120/80	18	62	120/80	17	63	120/80	19	65	Esperanza Supelano
23	EUGENIA GALVIS ORDOÑEZ	28376804	120/80	18	60	110/80	16	60	120/80	18	64	Eugenia Galvis O
24	EVANGELINA PEREZ LIZARAZO	23348907	120/80	19	62	120/80	18	65	110/80	20	63	Evangelina P. L.
25	FLOR MARIA MENDEZ ARDILA	63431273	110/80	20	60	110/80	16	64	120/80	19	65	Flor Maria M
26	FRANCISCO MENDEZ ARDILA	5745056	120/80	20	70	115/80	18	63	120/80	18	66	
27	GABRIEL LOPEZ ROJAS	79325839	120/80	20	61	115/80	19	63	120/80	17	65	
28	GABRIELINA FERNANDEZ MENDOZA	41328904	120/80	20	64	110/80	18	64	115/80	19	64	Gabriel Fernandez
29	GEORGINA SUAREZ CALDERON	28599963	110/80	20	64	120/80	17	65	120/80	16	63	
30	GERARDO ORDUZ MEJIA	5673056	130/80	18	69	120/80	19	63	140/80	18	70	Gerardo Orduz
31	GRACIELA PEÑA	39632664	130/80	19	62	110/80	16	63	130/80	17	68	
32	GREGORIO BARAJAS	5745153	110/80	20	70	120/80	18	68	120/80	16	62	Gregorio
33	HERLINDA LOPEZ HERNANDEZ	28078393	110/80	16	60	120/80	19	65	115/80	18	65	Herlinda Lopez
34	ISABEL AYALA DE BENITES	28378376	130/80	20	69	120/80	20	64	130/80	17	69	Isabel Ayala

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 28/08/23			DIA: 30/08/23			DIA: 31/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
35	ISNARDO CARVAJAL QUIÑONES	5576759	140/90	20	73	130/70	19	67	130/80	20	70	
36	JAIME MANRRIQUE	5744766	120/80	19	72	110/80	20	69	125/85	18	71	
37	JORGE CARREÑO GARCIA	91057020	120/80	20	69	140/90	20	73	130/80	18	69	
38	JOSE DE JESUS FIGEREDO MONSALVE	13849555	120/80	19	65	130/90	20	70	120/80	19	69	
39	JOSE GUILLERMO LEÓN VARGAS	13545130	140/80	20	73	120/80	19	69	130/80	20	65	
40	JOSÉ LUIS ESPINOSA	1168231	120/80	19	69	100/60	16	67	110/80	19	64	
41	JUANA AYALA MUÑOZ	28377851	130/80	20	65	120/80	19	65	120/80	17	65	
42	LAURA MARIA GUALDRON	23577752	130/80	20	64	130/80	19	66	110/80	16	62	
43	LEONARDO SARMIENTO BECERRA	5576226	130/80	20	70	140/90	18	69	130/80	19	69	
44	LETICIA BERNAL MIRANDA	37886605	110/60	16	60	120/80	17	65	120/80	18	64	
45	LILIA MARTINEZ DE ARDILA	37887871	130/80	17	67	110/70	18	65	120/80	19	64	
46	LUIS ANTONIO MONTAÑA	17057966	130/80	16	65	120/80	19	69	120/80	20	62	
47	LUIS FRANCISCO PICO ROA	5741590	140/90	17	69	140/90	20	71	130/80	19	65	
48	LUIS JESUS SILVA BAYONA	91071716	120/80	16	65	130/90	19	67	140/80	20	71	
49	MANUEL MANCILLA PINTO	5743683	130/80	17	69	120/80	18	65	130/80	20	71	
50	MARCO TULIO GUALDRON M.	5687939	130/80	16	69	140/80	20	73	120/80	18	68	
51	MARGARITA CARREÑO MARQUEZ	37885676	120/80	18	66	110/70	19	67	120/80	16	65	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA: CIUDADELA DEL FONCE SEMANA:

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 28/08/23			DIA: 30/08/23			DIA: 31/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
52	MARGYN ARCINIEGAS FALLO	37897761	110/70	16	61	100/60	18	62	120/70	18	64	
53	MARIA CECILIA ARAQUE MURILLO	28377357	130/80	18	62	115/70	17	62	120/60	17	65	
54	MARIA CECILIA MORENO BOLIVAR	37946655	100/60	17	60	110/60	18	61	110/70	19	64	
55	MARIA DE JESUS TRIANA TRIANA	37896136	130/80	17	63	120/80	17	63	140/80	20	65	
56	MARIA DEL CARMEN CALDERON DE MANCILLA	28468643	150/90	19	66	120/80	18	61	130/80	17	62	
57	MARIA DEL CARMEN OLARTE	28378374	120/70	16	65	110/60	17	62	120/60	19	65	
58	MARIA DIVA LARA AMAYA	28651172	120/70	16	60	100/60	17	60	120/75	18	64	
59	MARIA DOLORES BUENO DE QUILANO	28294680	130/80	17	63	120/80	16	63	110/80	17	66	
60	MARIA ELENA ROBLES AYALA	28376513	120/80	18	64	110/70	16	65	120/80	20	66	
61	MARIA ELSA LOPEZ MEDINA	28134243	130/80	16	65	120/70	16	61	110/60	16	65	
62	MARIA ISOLINA APARICIO JIMENEZ	37966416	130/80	19	63	110/70	16	62	120/80	18	64	
63	MARIA OLINDA CARREÑO TRIANA	28378666	110/70	18	64	100/60	17	63	110/70	17	65	
64	MARIA SONIA RAMIREZ G.	28378085	150/90	20	67	110/60	18	62	120/80	18	65	
65	MARIELA GASCA CASAS	36273795	130/80	18	62	120/70	19	65	120/80	16	62	
66	MARIELA SIERRA QUINTERO	37886987	100/75	16	63	120/80	18	65	130/80	17	65	
67	MARIO VEIRA	5744143	130/80	18	69	120/80	19	64	130/80	18	66	
68	MATILDE DURAN	37940593	140/80	20	62	130/80	18	62	110/80	17	62	

FUNDACION EDAD & VIDA

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIA: 28/08/23			DIA: 30/08/23			DIA: 31/08/23			FIRMA
			TA	FR	FC	TA	FR	FC	TA	FR	FC	
69	MARTA ORTIZ	37886304	140/80	20	65	130/80	19	62	120/70	16	63	
70	MERCEDES BURGOS QUINTERO	37887895	140/80	18	64	100/60	16	60	115/70	19	61	
71	MERY QUINTERO PRADA	28272197	120/80	16	60	110/80	18	61	100/60	16	63	
72	MELIDA CHAPARRO AGUILAR	41477274	140/80	16	64	130/80	19	63	125/85	18	62	
73	ODILIA ROBLES AYALA	37889753	130/80	16	62	100/80	18	61	120/80	19	65	
74	PABLO ANTONIO NEIRA NEIRA	91069951	130/80	18	66	125/85	17	63	130/80	20	70	
75	PASTOR SANABRIA RUEDA	5743352	150/80	20	70	120/80	18	69	130/80	21	69	
76	PEDRO ANTONIO PEÑUELA PARRA	91067143	140/80	20	73	120/80	20	62	120/80	20	67	
77	RAMIRO ORTIZ ORDOÑES	5745315	130/80	19	70	120/80	19	69	130/80	19	69	
78	ROSA APARICIO PICO	37885512	120/80	16	69	110/80	18	65	115/80	16	67	
79	TERESA DE JESUS REYES DE PARRA	28376706	140/80	19	67	120/80	17	64	110/80	18	65	
80	TERESA SARMIENTO CELIS	27986352	130/80	16	62	120/80	18	63	110/80	16	64	
81	TRANSITO MENDEZ ARDILA	37889178	110/70	17	60	100/60	16	60	120/80	17	65	
82	WILLIAN AURELIO NUÑEZ HERNANDEZ	93356772	120/80	18	69	115/80	17	62	110/70	20	69	

FUNDACION EDAD & VIDA
JORNADA DE SALUD

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TA	FR	FC	PA	PESO	TALLA	FIRMA
1	ADELA ACEVEDO QUINTERO	28376912	140/80	16	60	97	65	152	
2	ADELA RODRIGUEZ DE RODRIGUEZ	28377582	120/80	18	61	109	67	156	
3	AGUEDA RONDON VEGA	28446886	120/80	17	59	96	99	153	
4	AQUILEO PARRA	5743158	130/90	20	70	109	79	158	
5	ALCIRA JIMENEZ DE RODRIGUEZ	27967271	140/80	16	61	95	52	162	
6	ALVARO MORENO ZANABRIA	91151479	120/80	20	80	89	67	172	
7	ANA DOLORES SUAREZ DE CONTRE	28378654	130/80	18	62	98	57	151	
8	ANA ELVIRA PINTO DE SOLANO	28250452	160/80	16	60	93	58	157	
9	ANA SOCORRO MARQUEZ CAMACH	28378006	120/80	20	62	91	51	150	
10	ANGELA MARTINEZ GOMEZ	26136100	120/80	20	63	93	66	160	
11	ANGELICA DIAZ DE RANGEL	28379201	110/70	17	62	96	52	148	
12	BERNARDO FUENTES PICON	5621485	130/80	20	68	95	66	150	
13	BERTA BUENAHORA JAIME	37697334	120/80	20	63	86	60	152	
14	BLANCA MARIA RODRIGUEZ RODRIG	28376836	110/80	19	60	84	63	165	
15	CELMIRA PEÑA DE PRADA	28380649	120/80	20	61	104	60	160	
16	CLEOFELINA PAEZ MOGOLLON	28375777	130/90	16	60	83	49	155	
17	CUSTODIA HERNANDEZ RINCON	27986286	140/80	20	65	113	93	150	

	FUNDACION EDAD & VIDA **JORNADA DE SALUD**	PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TA	FR	FC	PA	PESO	TALLA	FIRMA
18	DONELIA SANCHEZ DE MENDEZ	28098614	120/80	20	61	110	65	155	
19	DOMINGO MENDEZ ARDILA	5845327	115/80	19	63	95	76	160	
20	DORA GARCIA DE ESTEVEZ	37940081	120/80	20	65	103	61	151	
21	ELIECER MURILLO RUEDA	91067210	110/70	18	69	82	53	163	
22	ESPERANZA SUPELANO MEJIA	28379166	120/80	20	65	94	58	155	
23	EUGENIA GALVIS ORDOÑEZ	28376804	100/80	16	59	80	54	155	
24	EVANGELINA PEREZ LIZARAZO	23348907	125/85	20	63	89	62	158	
25	FLOR MARIA MENDEZ ARDILA	63431273	100/80	19	65	103	53	159	
26	FRANCISCO MENDEZ ARDILA	5745055	130/80	20	70	99	66	162	
27	GABRIEL LOPEZ ROJAS	79325839	120/70	20	68	81	49	160	
28	GABRIELINA HERNANDEZ MENDOZA	41328994	130/80	18	61	95	58	153	
29	GEORGINA SUAREZ CALDERON	28399983	120/80	19	68	94	61	160	
30	GERARDO ORDUZ MEJIA	5579056	130/90	20	69	102	66	161	
31	GRACIELA PEÑA	39632664	120/80	19	65	101	70	162	
32	GREGORIO BARAJAS	5745153	110/80	17	62	104	71	168	
33	HERLINDA LOPEZ HERNANDEZ	28078393	120/80	19	64	95	66	165	
34	ISABEL AYALA DE BENITES	28378375	130/80	20	65	98	59	154	

	FUNDACION EDAD & VIDA **JORNADA DE SALUD**	PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TA	FR	FC	PA	PESO	TALLA	FIRMA
35	ISNARDO CARVAJAL QUIÑONES	5579759	120/80	20	67	102	67	165	
36	JAIME MANRRIQUE	5744786	120/80	20	72	103	71	159	
37	JORGE CARREÑO GARCIA	91067020	130/80	19	71	101	72	164	
38	JOSE DE JESUS FIGEREDO MONSAL	13849555	120/70	20	69	93	50	154	
39	JOSE GUILLERMO LEON VARGAS	13843130	120/80	19	73	104	75	163	
40	JOSE LUIS ESPINOSA	1168231	110/70	16	69	98	57	160	
41	JUANA AYALA MUÑOZ	28377951	120/70	20	65	103	78	162	
42	LAURA MARIA GUALDRON	28377732	110/70	20	60	94	48	155	
43	LEONARDO SARMIENTO BECERRA	5579226	120/80	20	72	89	63	170	
44	LETICIA BERNAL MIRANDA	37886605	110/70	19	68	94	63	150	
45	LILIA MARTINEZ DE ARDILA	37887571	120/70	20	65	91	70	165	
46	LUIS ANTONIO MONTAÑA	17057966	120/80	19	70	93	63	160	
47	LUIS FRANCISCO PICO ROA	5741590	130/80	20	65	99	66	162	
48	LUIS JESUS SILVA BAYONA	91071718	120/80	20	67	98	80	175	
49	MANUEL MANCILLA PINTO	5743583	130/80	19	67	109	73	168	
50	MARCO TULIO GUALDRON M.	5687939	150/80	20	70	96	69	168	
51	MARGARITA CARREÑO MARQUEZ	37885876	110/70	19	62	94	61	155	

	FUNDACION EDAD & VIDA **JORNADA DE SALUD**	PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TA	FR	FC	PA	PESO	TALLA	FIRMA
52	MARGYN ARCINIEGAS FIALLO	37587761	120/80	16	61	80	60	159	
53	MARIA CECILIA ARAQUE MURILLO	28377357	130/80	19	63	98	65	155	
54	MARIA CECILIA MORENO BOLIVAR	37946655	120/80	20	65	97	57	159	
55	MARIA DE JESUS TRIANA TRIANA	37886136	120/80	19	66	96	60	155	
56	MARIA DEL CARMEN CALDERON DE	28468643	130/80	20	61	110	60	155	
57	MARIA DEL CARMEN OLARTE	28378374	130/80	19	63	102	70	160	
58	MARIA DIVA LARA AMAYA	20681172	120/80	16	60	88	39	150	
59	MARIA DOLORES BUENO DE QUIJAN	26294690	120/80	20	65	100	76	145	
60	MARIA ELENA ROBLES AYALA	28376513	140/80	18	65	110	70	155	
61	MARIA ELSA LOPEZ MEDINA	28134243	120/80	16	61	100	63	157	
62	MARIA ISOLINA APARICIO JIMENEZ	37866418	120/80	20	65	103	70	160	
63	MARIA OLINDA CARREÑO TRIANA	28378666	110/70	16	62	88	64	163	
64	MARIA SONIA RAMIREZ G.	28379085	120/80	20	66	104	71	162	
65	MARIELA GASCA CASAS	36273795	130/80	19	63	94	58	152	
66	MARIELA SIERRA QUINTERO	37888987	120/80	16	60			162	
67	MARIO NEIRA	5744143	140/80	20	70	102	70	162	
68	MATILDE DURAN	37940598	140/80	21	62	88	63	153	

	FUNDACION EDAD & VIDA **JORNADA DE SALUD**	PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN EL ADULTO MAYOR

CENTRO VIDA:	CIUDADELA DEL FONCE	SEMANA:	

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TA	FR	FC	PA	PESO	TALLA	FIRMA
69	MARTA ORTIZ	37886304	130/80	20	67	110	74	156	Marta Ortiz
70	MERCEDES BURGOS QUINTERO	37887895	110/60	18	63	86	56	147	Mercedes Burgos Q
71	MERY QUINTERO PRADA	28272197	120/70	20	62	82	54	153	Mery Quintero
72	MELIDA CHAPARRO AGUILAR	41477274	150/80	21	70	93	71	150	Melida Chaparro
73	ODILIA ROBLES AYALA	37889753	110/60	19	61	84	46	156	Odilia Robles
74	PABLO ANTONIO NEIRA NEIRA	91069951	130/80	20	68	96	65	165	
75	PASTOR SANABRIA RUEDA	5743382	140/80	21	65	103	76	169	
76	PEDRO ANTONIO PEÑUELA PARRA	91067143	130/80	20	72	101	79½	168	
77	RAMIRO ORTIZ ORDOÑES	5745315	140/80	20	60	100	70	171	
78	ROSA APARICIO PICO	37885512	120/70	19	65	103	57	158	Rosa Aparicio
79	TERESA DE JESUS REYES DE PARR	28376708	130/80	20	67	114	72	162	
80	TERESA SARMIENTO CELIS	27986352	120/70	16	60	95	57	152	
81	TRANSITO MENDEZ ARDILA	37889178	140/80	17	61	100	54	163	
82	WILLIAN AURELIO NUÑEZ HERNANDI	93356772	110/60	20	69	98	60	172	William Nuñez H

INFORME Nº 002 DE ACTIVIDADES, TALLERISTA EN ADULTO

FUNDACION EDAD & VIDA, SECTOR CIUDADELA DEL FONCE

MARYI TATIANA BALAGUERA

TALLERISTA

CONV - 295-2023

Periodo 31 de Julio al 31 de Agosto 2023

1. INTRODUCCIÓN

2. JUSTIFICACIÓN

3. OBJETIVOS

4. ACTIVIDAD

5. MARCO TEÓRICO

6. METODOLOGÍA

7. POBLACIÓN

   - TIEMPO
   - RESPONSABLE
   - RECURSOS UTILIZADOS

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

INTRODUCCIÓN

En la realización de este informe, se tratarán temas relacionados con los talleres que se ofrecen a los adultos mayores del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce, municipio de San Gil. Dichos talleres consisten en la creación de manualidades por parte de ellos, en los cuales dan a conocer sus habilidades y destrezas a la hora de realizarlos. Se hacen con el fin de crear espacios agradables y de esparcimiento en los que se promueva la interacción y participación de los mismos.

La realización de estos talleres promueve no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino comunicativas y sociales, además de brindarle a cada adulto mayor una mejor calidad de vida, pues potencian su desarrollo personal, motivándolos a sentirse capaces de realizar cualquier actividad, desde una perspectiva mejor.

JUSTIFICACIÓN

Con el fin de promover espacios de entretenimiento, aprendizaje y crecimiento personal a los adultos mayores del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce, se propusieron una serie de actividades en las cuales se involucró la participación de los mismos. La finalidad es que cada adulto mayor escoja un proyecto de acuerdo a su preferencia y ponga a flote sus capacidades creativas. De igual manera, se quiere lograr que obtengan un mejor bienestar, desarrollen mejores destrezas y fortalezcan sus relaciones interpersonales.

- **META**

  Lo que se busca al desarrollar este tipo de actividades, es incentivas a los adultos mayores a generar un ingreso a través de actividades que les brinden bienestar.

- **OBJETIVO**

  Implementación de actividades para desarrollo y manejo de destrezas de los adultos mayores y a su vez, la generación de ingresos extra.

- **ACTIVIDAD:**

  - Ejercicios de motricidad
  - Gimnasia mental
  - Talleres recreativos
  - Actividades que potencien la creatividad
  - Concentración durante las tareas
  - Situaciones de razonamiento
  - Capacidad de resolver problemas de diferentes magnitudes

- **MARCO TEORICO**

La vejez es una etapa en la vida de las personas muy importante, en la que se debe procurar estar en constante actividad física. El ejercicio, tanto físico como mental, y el desarrollo de nuevas destrezas en las personas mayores, es sumamente necesario para mejorar su salud y bienestar.

La realización de actividades que estimulen tanto la motricidad como el pensamiento son vitales para tener una vejez lucida en nuestros adultos mayores, para ello es necesario y casi imprescindible los talleres y cursos.

Si tu adulto mayor suele estar en casa y no se ejercita o se mantiene entretenido con alguna actividad, podrías empezar por hablarle sobre estos talleres recreativos. De esta forma, incitarás y motivarás a tu adulto mayor a mantenerse activo y a mejorar significativamente su estilo de vida. Pero si aún no sabes acerca de estos talleres y de lo que pueden ofrecerle a tu adulto mayor, te invitamos a leer este artículo.

¿Qué son los talleres para adultos de la tercera edad?

Son un grupo de actividades, desarrolladas por la población enfocados al empoderamiento y la prevención de la dependencia para tener un envejecimiento saludable.

- **Población Objeto**

La población a la cual estuvo dirigida esta serie de actividades adultos mayores de la Fundación Edad & vida sector Ciudadela del Fonce.

- **Tiempo**

La ejecución de los ejercicios planteados y dirigidos a nuestra población mayor tiene una duración estimada de 2 horas diarias de lunes a viernes de 10:00 am a 12:00 pm.

- **Responsables**

Esta actividad está bajo el cargo de:

MARYI TATIANA BALAGUERA - TALLERISTA

Proyectos a realizar

- **Creación y decoración Matera de Tortuga**

  La actividad que se llevó a cabo implico el desarrollo de las motricidades, impulso la concentración y la creatividad, se utilizaron materiales como el plástico de gaseosa, tapas, bolitas de icopor, pintura, silicona, grafos.



EDAD & VIDA





Las destrezas que se adquieren son:

Cognitivas
Recordar: observa, halla, reconoce
Comprender: descifra, da ejemplos, completa
Aplicar: manualidades
Evaluar: comprueba
Crear: compone
Fecha: 31/07/23 – 07/08/23

- **Creación y decoración de una gallina a raíz de vasos desechables**
  La actividad consiste en que los participantes utilizan artículos como vasos desechables, feami, silicona, colbon, pinturas, tapas de gaseosa, una liga para la creación de la gallina



Cognitivas
Recordar: observa, halla, reconoce
Comprender: descifra, da ejemplos, completa
Aplicar: escribe
Evaluar: comprueba
Crear: compone
Fecha: 08/08/23 – 15/08/2023

- **Tapete tejido con croché**

Se realiza actividad mecánica que consiste en seguir un patrón asertivamente cociéndolo con lana hasta crear un tapete; impulsando la concentración y la creatividad, se utilizaron materiales como lana de colores, aguja, guía.



Cognitivas
Recordar: observa, halla, reconoce

Comprender: descifra, da ejemplos, completa
Aplicar: escribe
Evaluar: comprueba
Crear: compone
Fecha : 16/08/23 – 23/08/23

- **BAILE**

  Esta actividad promueve la conexión entre los participantes, mediante el movimiento sincronizado, y la musca; además de impulsar la diversión y la actividad física de los participantes



Cognitivas
Recordar: observa, halla, reconoce
Comprender: descifra, da ejemplos, completa
Aplicar: Baile
Evaluar: comprueba
Crear: compone
Fecha : 24/08/23

- **IMITACION CON PLASTILINA**

En esta actividad, realizamos trabajo didáctico, el desarrollo de los sentidos y el la imaginación al imitar los dibujos en plastilina









Cognitivas

Recordar: observa, halla, reconoce
Comprender: descifra, da ejemplos, completa
Aplicar: escribe
Evaluar: comprueba
Crear: compone
Fecha: 25/08/23 - 26/08/23

EDAD & VIDA

- **Juegos didácticos**

Se realiza una serie de actividades didácticas tales como parques, bingo, damas, domino, estrella entre otras, esto para crear un ambierte de participación y competencia sana









Cognitivas
Recordar: observa, halla, reconoce
Comprender: descifra, da ejemplos, completa
Aplicar: escribe
Evaluar: comprueba
Crear: compone
Fecha: 28/08/23 – 29/08/23

- **Actividad Motriz**

Se realiza una actividad que consiste en crear bolitas de papel seda, y posteriormente se pegan en platos creando formas.





Cognitivas
Recordar: observa, halla, reconoce
Comprender: descifra, da ejemplos, completa
Aplicar: escribe
Evaluar: comprueba
Crear: compone
Fecha: 30/08/23 – 31/08/23

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- La disposición de los adultos mayores del centro vida Edad & Vida, sector ciudadela del Fonce es excelente, lo que facilitó la realización de cada uno de los proyectos.
- Se evidencia trabajo en equipo y buenas relaciones interpersonales por parte de cada uno de los adultos mayores.
- Se potenciaron habilidades creativas, comunicativas, interactivas y emocionales de los adultos mayores, logrando resultados satisfactorios en cada actividad.

RECOMENDACIÓN

- Se deben seguir implementado este tipo de actividades en los adultos mayores, con el propósito de mantener el compromiso, dedicación y satisfacción en cada uno de ellos, así como un mejor bienestar y salud física y mental.

Maryi Tatiana Balaguera M.
Tallerista
MARYI TATIANA BALAGUERA MELGAREJO
C.C. 1.100.957.381

INFORME No. 002 FUNDACIÓN EDAD & VIDA, SECTOR CIUDADELA DEL FONCE

CONVENIO 295-2023

JORGE ANDRES VARGAS FONCE
LICENCIADO EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

PERIODO 31 DE JULIO – 31 DE AGOSTO DE 2023

FICHA TÉCNICA

1. INTRODUCCION
2. JUSTIFICACION
3. OBJETIVOS
4. ACTIVIDAD
5. MARCO TEORICO
6. METODOLOGIA
   A. POBLACION
   B. TIEMPO
   C. RESPONSABLE
   D. RECURSOS UTILIZADOS
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

INTRODUCCION

La Organización mundial de la salud (OMS) define la Actividad Física como todo movimiento corporal provocado por los músculos del sistema esquelético que requiera perdida de energía, incluye caminar, montar bici, juegos, recreación y deportes. La práctica de la actividad física es importante para el mantenimiento del cuerpo y de la salud, brinda diferentes tipos de beneficios como son la mejoría del sistema musculo esquelético, sistema cardiovascular, reducción de la depresión, equilibrio energético y control de peso.

Es normal que los adultos mayores dispongan la mayor cantidad del día en cosas que poco ayudan al aprovechamiento del tiempo libre y de beneficio para su cuerpo, por lo cual es conveniente ofreceries actividades beneficiosas para su salud mental y física estimulando el cerebro y los diferentes sistemas del organismo manteniendo las neuronas activas a su vez aprender nuevas habilidades y fortaleciendo sus músculos.

Por lo anteriormente mencionado el presente informe da cuenta de las actividades ejecutadas en pro del organismo como de sus diferentes sistemas en los 82 adultos mayores de la Fundación Edad Y Vida sector ciudadela del fonce en el periodo comprendido entre el 31 de julio y el 31 de agosto del año 2023.

JUSTIFICACION

Con el trascurrir de los años muchas partes de nuestro cuerpo pierden fuerza, estabilidad y de a poco tienen un deterioro físico, anatómico y fisiológico, es por esto que durante el periodo antes mencionado se ejecutaron actividades lúdicas, recreativas y juegos a cada uno de los adultos mayores de la fundación edad y vida de la ciudadela del fonce, para mantener la vitalidad, sentirse activo, fortalecer órganos, huesos y músculos, así como crear hábitos y estilos de vida saludable. Practicar ejercicio nos permite sentirnos activos, con energía y sobre todo mantener una buena calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

- Crear hábitos y estilos de vida saludable para mantenerse activo y sano, fortaleciendo los diferentes sistemas del organismo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar la calidad del musculo tras la pérdida de masa muscular por el paso de los años.
- Prevenir enfermedades como artrosis, osteopenia, osteoporosis y cardiovasculares.
- Disminuir el riesgo de caídas.
- Tratar enfermedades cerebrovasculares, diabetes y cáncer de mama.
- Prevenir la pérdida de memoria.
- Favorecer el manejo del estrés y la depresión.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Aumentar la interacción con el entorno.

ACTIVIDADES EJECUTADAS DURANTE EL PERIODO DEL 31 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO DE 2023 (Días hábiles)

Durante este periodo se realizaron diferentes actividades para fortalecer el organismo, mantener un estado de vida sano y activo, dichas clases fueron:

1. Deporte: El deporte es una actividad física que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico, así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión además de divertirse.

   En este periodo los adultos mayores realizaron actividades al aire libre en la cancha del barrio ciudadela del fonce los días lunes donde practicaron diferentes deportes como baloncesto, microfútbol y relevos.






2. Recreación y juego: La recreación se denomina como la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental, sirve para para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.
   El juego es la actividad que realiza uno o más jugadores, empleando su imaginación o herramientas para crear una situación con un número determinado de reglas, donde puede o no haber ganadores y perdedores con el fin de proporcionar entretenimiento o diversión, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa, pues en la mayoría de los casos funcionan estimulando habilidades prácticas y psicológicas.

   Se realizan diferentes actividades recreativas y circuitos para trabajar la coordinación y motricidad, así como juegos donde se ve la felicidad y diversión de cada uno de estos adultos mayores los días martes.






3. Baile: El baile es un movimiento que implica al cuerpo entero, manos, piernas, brazos, pies, al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal que se realiza debe acompañar, ir de acuerdo a la música que está sonando detrás y que moviliza el baile en cuestión. El baile está más que nada relacionado con una cuestión estrictamente social, recreativa, de esparcimiento y por supuesto de festejo, porque bailar hace bien, libera endorfinas.

   Todos los miércoles del mes se realizaron clases grupales de baile aprendiendo los diferentes tipos de música como lo son salsa, merengue, cumbia y lo que más le gusta a esta población la carranga, donde se disfrutó, se pasó un rato diferente y agradable.






4. Caminatas: La caminata es una manera de estar en movimiento y ejercitar el organismo, perfecta para distintas personas debido a que no genera grandes exigencias, ni alto impacto. Mantiene el sistema cardiovascular en acción, también permite ejercitar el sistema respiratorio, bajar de peso y mejorar los músculos.

   Se realizaron cinco salidas los días jueves durante este periodo a diferentes lugares como lo son la cancha de microfútbol, la iglesia y el parque de los niños donde además de hacer este habito también se hicieron rutinas de ejercicio.









5. Aeróbicos: Los ejercicios aeróbicos son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo. Necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse, de hecho, aeróbico significa «con oxígeno» y favorece el mantenimiento de una frecuencia cardiaca elevada durante más tiempo. Al practicar ejercicio aeróbico el cuerpo utiliza el oxígeno como combustible y produce adenosina trifosfato (ATP) que es el principal elemento transportador de energía en todas las células.

   Se realizaron diferentes tipos de ejercicio aeróbico los días viernes, en los primeros se realizan diferentes rutinas en el salón comunal del barrio y en los segundos se hacen ejercicios aeróbicos con diferentes máquinas y al aire libre.









MARCO TEORICO

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción de la ejecución motora, la lentitud de los reflejos y el descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan incoordinación y torpeza motriz. A partir de la aplicación de ejercicios aerobios se puede mejorar el nivel de funcionalidad del adulto mayor, teniendo en cuenta como factor agravante del envejecimiento, la dependencia funcional y la incapacidad de realizar funciones de tipo cotidiano como vestirse, comer con eficiencia, pararse y sentarse en muebles, caminar con firmeza y seguridad, sostener objetos, entre otros; lo que conlleva a que nuestros adultos mayores se conviertan en una carga para quien se encuentra en su entorno, principalmente la familia, por estas razones es importante que nuestros adultos mayores practiquen actividad física.

La Motricidad
Es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos. Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculo esquelético) La Motricidad puede clasificarse en Motricidad Fina y Motricidad Gruesa.

Motricidad fina:
La motricidad fina juega un papel importante en todos los aspectos de la vida ya que inclusive hay adultos que tienen una precaria condición de este tipo de habilidad, ya que se les dificulta doblar un papel, cortarlo, rasgarlo, para ellos se les hace todo un reto. Es pues importante que los maestros del preescolar trabajen fuertemente con estas habilidades que les permiten a las personas expresarse o expresar con más facilidad sus sentimientos. La motricidad fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos.

Motricidad gruesa:
El área motricidad gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. Se define motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros), de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección céfalo-caudal es decir primero cuello, continua con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas.

METODOLOGIA

Las sesiones de entrenamiento se efectuaron los días lunes, martes, miércoles, jueves y viernes, cada una incluía de 10 minutos de calentamiento, en los cuales se trabajaba la flexibilidad, coordinación e imagen corporal. Posteriormente los adultos mayores realizaron de 60 a 70 minutos de actividad aeróbica, de fuerza, resistencia y fortalecimiento muscular, para finalizar la sesión se programó 10 minutos de recuperación y elongación.

A. POBLACION

La población con la cual se trabajo fue de 82 adultos mayores entres las edades de 60 a 90 años, con una edad promedio de 75 años, quienes viven en el barrio ciudadela del fonce y sus alrededores representando el 100 %, de ellos el 30 % son masculinos y el 70% restante son femeninos. Presentan diferentes patologías por lo cual se requiere un plan de trabajo integro para mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos.

B. TIEMPO

Este corte estuvo comprendido entre el 31 de julio y el 31 de agosto de 2023 donde se desarrollaron diferentes actividades lúdicas, recreativas y de actividad física en horas de la mañana de lunes a viernes dirigidas al adulto mayor de la fundación edad y vida sector ciudadela del fonce.

C. RESPONSABLE

En la parte deportiva y de actividad física estuvo a cargo el Licenciado en educación física recreación y deportes Jorge Andrés Vargas Fonce.

D. RECURSOS UTILIZADOS

Durante este tiempo se implementaron elementos como: conos, aros, bafle, celular, palos, sillas, mesas, diferentes tipos de balones, entre otros que nos permitieron realizar diferentes actividades al aire libre en lugares como la cancha de microfútbol y en la calle, también en recinto cerrado como lo es el salón comunal de la ciudadela del fonce.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se evidencia a través de la ejecución de las actividades físicas buena participación y una adecuada disposición en la realización de las mismas, la gran la mayoría de los 82 adultos pertenecientes a la fundación Edad y Vida del sector ciudadela del fonce les gusta el baile, la actividad física y el deporte. Sin embargo, se recomienda seguir realizando este tipo de ejercicios con los adultos y realizar talleres de recreación en donde ellos se encuentren ocupados, distraídos física y mentalmente para que genere una mayor capacidad motriz. En cuanto al proceso de nutrición debe realizarse de manera balanceada y adecuada a su salud, edad y rutina de ejercicio ya que la alimentación y la nutrición van de la mano para tener un estado energético activo y reducir el riesgo de enfermedades. En la vestimenta debe ser diseñada de tal forma que elimine o no permita que se acumule el sudor además de ser cómoda para la práctica de la actividad física.

En algunos casos no fue posible la realización de las actividades físicas debido a los problemas de salud de unos adultos mayores, pero si se trabajó la parte cognitiva donde se evidencio el buen estado de la salud mental y sus áreas del desarrollo cognitivo.

JORGE ANDRES VARGAS FONCE
LICENCIADO EN EDUCACION FISICA
C.C 1.100.967.630 de San Gil

	ALCALDIA MUNICIPAL DE SAN GIL CERTIFICACION DE SUPERVISION	F:53.AP.GC VERSIÓN: 0.1 FECHA: 08.02.22

EL SUSCRITO SECRETARIO DE GESTION SOCIAL Y SALUD

DEL MUNICIPIO DE SAN GIL

CERTIFICA

Que **LA FUNDACION EDAD & VIDA;** con Nit. Nº 900697043-2 Representada legalmente por LINA FERNANDA MANCILLA GUZMAN, identificada con cedula de ciudadanía Nro. 1.095.808.755 expedida en Floridablanca, cumplió a cabalidad con el objeto del convenio de cooperación No.CONV-295 de 2023 suscrito con el municipio de San Gil, cuyo objeto es: **"AUNAR ESFUERZOS CON UNA ENTIDAD SIN ÁNIMO DE LUCRO PARA BRINDAR ATENCIÓN INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE LOS GRUPOS A, B Y HASTA C 18 DEL SISBEN, RESIDENTES EN LOS BARRIOS LUIS CARLOS GALAN, OSCAR MARTINEZ SALAZAR, CIUDAD BLANCA I Y II, CIUDADELA DEL FONCE, MEDIANTE UN CENTRO VIDA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES EN SITUACION DE VULNERABILIDAD",** durante el periodo comprendido, entre el 31 de julio al 31 de agosto 2023.

En lo referente al pago de seguridad social integrada de acuerdo a la normatividad en mención, el contratista está cumpliendo con los pagos correspondientes a Salud, pensión y riesgos profesionales en cumplimiento al artículo 50 de la Ley 789 de 2002.

Se corrobora lo anteriormente dicho, con las siguientes planillas: 8626342837

PERIODO	IBC	Nº PLANILLA	PIN PAGO
PENSION JULIO /AGOSTO	PERSONA JURIDICA	1056975523	N.A
PENSION AGOSTO /SALUD SEPTIEMBRE	PERSONA JURIDICA	1056986890	N.A
PENSION JULIO /SALUD JULIO	$ 1.160.000	9452962114	75077998
PENSION JULIO /SALUD JULIO	$1.160.000	8626440911	8618928551
PENSION JULIO /SALUD JULIO	$1.160.000	8625744338	8618380104
PENSION JULIO /SALUD JULIO	$1.160.000	8626342837	8603779650
PENSION JULIO /SALUD JULIO	$1.638.800	27176651	27176651

	ALCALDIA MUNICIPAL DE SAN GIL CERTIFICACION DE SUPERVISION	F:53.AP.GC VERSIÓN: 0.1 FECHA: 08.02.22

PENSION JULIO /SALUD JULIO	$1.160.000	65369082	N.A
PENSION JULIO /SALUD JULIO	$1.160.000	8626416829	8681717678
PENSION JULIO /SALUD JULIO	$1.160.000	8626422362	8659008339

Dada en San Gil a los 4 días del mes de Septiembre 2023

LINA MARCELA SALAZAR REMOLINA
Secretaria de Gestión Social y Salud
Supervisora

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-08-27, 06:39:00 PM **Tipo Planilla:** E: PLANILLA EMPLEADOS EMPRESAS. **Numéro Planilla:** 10569755523

Periodo Cotización: julio de 2023 **Periodo Servicio:** agosto de 2023

PAGADO 18/08/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	FUNDACION EDAD Y VIDA		
Documento	NI900697043	**Dirección**	CR 17 #14 - 45
Tipo de Empresa	EMPLEADOR	**Teléfono**	3013186038
Tipo Persona	JURÍDICA	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	SAN GIL	**Departamento**	SANTANDER
Representante Legal	MACILLA GUZMAN LINA FERNANDA	**Identificación**	CC 1095808755
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET.P	VSP	TDE	TAE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días ARP	Días EPS	Días Aus	Días Cot	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mintrabajo	Total
CC 1095808755	LINA FERNANDA MACILLA GUZMAN	01	00															0	30	0	30	CAJAMAG	$ 1.160.000	$ 139.200	EPS005 - EPS SANITAS	$ 1.160.000	$ 92.800	0,522	$ 1.160.000	$ 6.100	CCF030 - CAJAMAG	$ 1.160.000	$ 46.400	$ 23.200	$ 34.800	$ 0	$ 0	$ 441.100

III.TOTALES

IBC Pension	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 139.200	$ 92.800	$ 6.100	$ 46.400	$ 23.200	$ 34.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 441.100	$ 3.700	$ 444.800

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4468634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146869 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Protejer el medio ambiente está en nuestras manos.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-08-27. 06:39:44 PM **Tipo Planilla:** E: PLANILLA EMPLEADOS EMPRESAS. **Número Planilla:** 1056986890

Periodo Cotización: agosto de 2023 **Periodo Servicio:** septiembre de 2023

PAGADO 19/08/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	FUNDACION EDAD Y VIDA		
Documento	NI900697043	**Dirección**	CR 17 #14 - 45
Tipo de Empresa	EMPLEADOR	**Teléfono**	3013186038
Tipo Persona	JURÍDICA	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	SAN GIL	**Departamento**	SANTANDER
Representante Legal	MACILLA GUZMAN LINA FERNANDA	**Identificación**	CC 1095808755
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IGE	RET	RETP	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días PRT	Días IGE	Días LMA	Días COT	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mi Educación	Total
CC 1095808755	LINA FERNANDA MANCILLA GUZMAN	01	00																		0	30	0	30	230301 PORVENIR II	$ 1.160.000	$ 185.600	EPS001 EPS SANITAS	$ 1.160.000	$ 145.000	0.522	$ 1.160.000	$ 6.100	CCF33 COMFENALCO SANTANDER	$ 1.160.000	$ 40.400	$ 23.200	$ 34.800	$ 0	$ 0	$ 441.100

III.TOTALES

IBC Pension	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pension	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educacion	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 185.600	$ 145.000	$ 6.100	$ 40.400	$ 23.200	$ 34.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 441.100	$ 0	$ 441.100

Lineas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446534 - Cali: 602 5540577 - Medellin: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente esta en nuestras manos.

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CARRERA 15 N 17-67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2023-07	2023-07	75077595	9452952164	I	2023/08/16	2023/07/04	BANCO DE OCCIDENTE	0	$334,700

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS			PARAFISCALES	
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,160,000	$185,600			$1,160,000	$145,000			$0	$0			$1,160,000	$6,100		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,160,000	$185,600			$1,160,000	$145,000			$0	$0			$1,160,000	$6,100		$0	$0
Ciudad: SOCORRO Depto: SANTANDER (1 Afiliados)					$1,160,000	$185,600			$1,160,000	$145,000			$0	$0			$1,160,000	$6,100		$0	$0
1	CC 52707364	SANABRIA AMAYA ILMAYE	230301	30	$1,160,000	$185,600	EPS025	30	$1,160,000	$145,000		0	$0	$0	14-11	30	$1,160,000	$6,100	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$1,160,000	$185,600			$1,160,000	$145,000			$0	$0			$1,160,000	$6,100		$0	$0

2023/07/04 01:12 PM

ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	MARYI TATIANA BALAGUERA MELGAREJO
IDENTIFICACION:	CC-1100957381
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACION REPORTE:	2023-08-30
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-08-30
FECHA DE PAGO:	2023-08-30
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERIODO PENSION:	2023-07
PERIODO SALUD:	2023-07
NUMERO PLANILLA:	8626440911
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8618928551
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS005	800251440	SANITAS	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 2.000	$ 145.000	$ 147.000
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 2.600	$ 185.600	$ 188.200
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 100	$ 6.100	$ 6.200
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 4.700	$ 336.700	$ 341.400

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	19/09/2023

ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	JORGE ANDRES VARGAS FONCE
IDENTIFICACION:	CC-1100967630
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACION REPORTE:	2023-07-24
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-08-09
FECHA DE PAGO:	2023-07-24
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERIODO PENSION:	2023-07
PERIODO SALUD:	2023-07
NUMERO PLANILLA:	8625744338
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8618380104
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS005	800251440	SANITAS	1	$ 1.100.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 145.000	$ 145.000
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 185.600	$ 185.600
14-11	860003790	ARL SURA	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 6.100	$ 6.100
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 336.700	$ 336.700

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	08/09/2023

ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	MARITZA FERNANDA AMADOR CARREÑO
IDENTIFICACION:	CC-37901302
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACION REPORTE:	2023-08-28
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-08-23
FECHA DE PAGO:	2023-08-23
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERIODO PENSION:	2023-07
PERIODO SALUD:	2023-07
NUMERO PLANILLA:	8626342837
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8603779650
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS005	800251440	SANITAS	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 3.500	$ 145.000	$ 148.500
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 4.400	$ 185.600	$ 190.000
14-11	860903790	ARL SURA	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 700	$ 28.300	$ 29.000
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 8.600	$ 358.900	$ 367.500

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	04/09/2023

ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	LAURA NATALIA DIAZ COLLANTE
IDENTIFICACION:	CC-1100968120
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACION REPORTE:	2023-08-24
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-08-04
FECHA DE PAGO:	2023-08-24
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DAVIVIENDA
PERIODO PENSION:	2023-07
PERIODO SALUD:	2023-07
NUMERO PLANILLA:	27176651
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	27176651
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS005	800251440	SANITAS	1	$ 1.638.800	$ 0	$ 0	$ 4.700	$ 204.000	$ 209.600
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.638.800	$ 0	$ 0	$ 5.900	$ 262.300	$ 268.200
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 1.638.800	$ 0	$ 0	$ 400	$ 17.200	$ 17.600
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 11.000	$ 484.400	$ 495.400

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	06/09/2023

enlace operativo

SuAporte | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2023-08-24, 04:17:34 p. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 65369082

Periodo Cotización 202307 **Periodo Servicio** 202307

PAGADA 2023-08-24 00:00:00.0

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	MARIA CLAUDIA REYES				
Documento	CC 1100959218	**Dirección**	CL 15 #4 - 52		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	6077239582		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	SAN GIL	**Departamento**	SANTANDER		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1100959218		Residente		Exonerado	N	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	57	00					REYES GOMEZ MARIA CLAUDIA	68679000 - 68		SANTANDER

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Dias AFP	Dias EPS	Dias ARL	Dias CCF	Extranjero	Tipo salario	Salario
															1	30	30	30	0			$ 1.160.000

Pensión / Salud

Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC
230301		16 %	$ 1.160.000	$ 185.600	$ 0	$ 0	EPS041		12.5 %	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 0

Riesgos / Caja / Parafiscales

Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
14-11	3	2.436 %	$ 1.160.000	$ 28.300	NINCC	0 %	$ 0	$ 0	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PORVENIR	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	NUEVA EPS S.A. MOVILIDAD	ARL SURA	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 185.600	$ 0	$ 0	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 -
Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética: 018000 517806.

EXPERTOS en PILA

ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	MARIA EUGENIA RINCON RINCON
IDENTIFICACION:	CC-37894575
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACION REPORTE:	2023-08-31
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-08-29
FECHA DE PAGO:	2023-08-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERIODO PENSION:	2023-07
PERIODO SALUD:	2023-07
NUMERO PLANILLA:	8626416829
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8681717678
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS041	900156264	NUEVA E.P.S. S.A. MOV	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 2.000	$ 145.000	$ 147.000
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 2.600	$ 185.600	$ 188.200
14-11	860003780	ARL SURA	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 400	$ 28.300	$ 28.700
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 5.000	$ 358.900	$ 363.900

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	18/09/2023

ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	ISABEL GUZMAN MARIN
IDENTIFICACION:	CC-28262193
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACION REPORTE:	2023-08-31
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-08-29
FECHA DE PAGO:	2023-08-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERIODO PENSION:	2023-07
PERIODO SALUD:	2023-07
NUMERO PLANILLA:	8626422362
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8659008339
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS037	900156264	NUEVA E.P.S. S.A.	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 1.000	$ 145.000	$ 146.000
14-11	860903790	ARL SURA	1	$ 1.160.000	$ 0	$ 0	$ 100	$ 6.100	$ 6.200
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 1.100	$ 151.100	$ 152.200

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	21/09/2023

porvenir
sólo hay uno

SOCIEDAD ADMINISTRADORA DE FONDOS DE PENSIONES Y CESANTÍAS
PORVENIR S.A.
En su condición de administradora del
FONDO ESPECIAL DE RETIRO PROGRAMADO
NIT 900.394.960-0

CERTIFICA QUE:

ISABEL GUZMAN MARIN, identificado(a) con Cédula de Ciudadanía **28.262.193** se le aprobó la **SOLICITUD POR PENSION DE GARANTIA MINIMA** a partir del 07 de Julio de 2021 y actualmente se encuentra bajo la modalidad de Retiro Programado con una mesada pensional por $1,160,000.00.

La presente certificación se expide el 27 de agosto de 2023.

Cordialmente,

Gerente de Clientes

Tenga en cuenta:

En los Fondos privados como Porvenir la pensión es para toda la vida. Cuando fallece el pensionado, la mesada no termina pasa a sus beneficiarios de ley como hijos y esposa(o).

La afiliación a la EPS en calidad de pensionado el pagador es el Fondo de Pensiones Porvenir S.A. NIT 800.224.808.

LETICIA ARDILA TRIANA
Contador Publico
Especialista en Revisoria Fiscal y Contraloria.

LA SUSCRITA REVISORA FISCAL DE LA FUNDACION EDAD Y VIDA

CERTIFICA QUE:

La FUNDACIÓN EDAD & VIDA con Nit 900.697.043-2, se encuentra al día a corte al mes de AGOSTO 2023, con sus obligaciones provenientes del sistema de salud, riesgos profesionales, pensiones y aportes a las Cajas de Compensación Familiar, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Servicio Nacional de Aprendizaje.

Lo anterior en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 50 de la Ley 789 de 2002 y el artículo 23 de la Ley 1150 de 2007.

Para su constancia, se firma en San Gil, a los 31 días de mes de Agosto de 2023.

LETICIA ARDILA TRIANA
Revisor Fiscal
T.P N°75193-T





FECHA DE NACIMIENTO 07-ABR-1965

SAN GIL
(SANTANDER)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.63 — ESTATURA

O+ — G.S. RH

F — SEXO

12-DIC-1983 SAN GIL
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL



JUNTA CENTRAL
DE CONTADORES

75193-T



LETICIA
ARDILA TRIANA
C.C. 37890369
RES. INSCRIPCION 174 DEL 23/11/2000
FUNDACION UNIVERSITARIA DE SAN GIL

JOSE ORLANDO RAMIREZ ZULUAGA
DIRECTOR GENERAL

287062 81970

CS Escaneado con CamScanner



CS Escaneado con CamScanner

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL **JUNTA CENTRAL DE CONTADORES**

Certificado No:

Z77AC9FC9DAA3A3D

LA REPUBLICA DE COLOMBIA

MINISTERIO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

JUNTA CENTRAL DE CONTADORES

CERTIFICA A:
QUIEN INTERESE

Que el contador público **LETICIA ARDILA TRIANA** identificado con CÉDULA DE CIUDADANÍA No 37890369 de SAN GIL (SANTANDER) Y Tarjeta Profesional No 75193-T SI tiene vigente su inscripción en la Junta Central de Contadores y desde la fecha de Inscripción.

NO REGISTRA ANTECEDENTES DISCIPLINARIOS **********
****
****

EL CONTADOR PUBLICO NO HA CUMPLIDO CON LA OBLIGACION DE ACTUALIZAR EL REGISTRO

Dado en BOGOTA a los 16 días del mes de Junio de 2023 con vigencia de (3) Meses, contados a partir de la fecha de su expedición.

DIRECTOR GENERAL

ESTE CERTIFICADO DIGITAL TIENE PLENA VALIDEZ DE CONFORMIDAD CON LO ESTABLECIDO EN EL ARTICULO 2 DE LA LEY 527 DE 1999, DECRETO UNICO REGLAMENTARIO 1074 DE 2015 Y ARTICULO 6 PARAGRAFO 3 DE LA LEY 962 DEL 2005

Para confirmar los datos y veracidad de este certificado, lo puede consultar en la página web www.jcc.gov.co digitando el número del certificado

31 AGO 2023

SECRETARIA DE HACIENDA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
ESTAMPILLAS DEPARTAMENTALES
NIT 890.201.235-6

(Recibo de recaudo No: 2502300460125)

→ **NOMBRE O RAZÓN SOCIAL**
No. Documento: 800807043
Nombre:
FUNDACION EDAD & VIDA

→ **TRÁMITE**
CONVENIOS GENERALES

NRO. CONVENIO	205
VALOR BASE	45.100.000
VALOR ORDEN DE PAGO	45.100.000
VALOR TOTAL CONVENIO	180.400.000
NUMERO ORDEN DE PAGO	FE32
FECHA CONVENIO	23/08/2023

→ **ESTAMPILLA-TASA IMPUESTO-CONTRIBUCION**

PRO HOSPITAL	$902.000
PRO UIS	$902.000

Pago de derechos

TOTAL	$1.804.000
Ordenanza 0210/2005	$180.400
Total a pagar	**$1.984.400**

Con destino a:
Alcaldía de San Gil

→ Fecha expedición: 2023/08/31
Fecha límite de pago: 2023/09/06

Puede ingresar a
https://estampillas.syc.com.co/
para validar y consultar el detalle del pago de la
Estampilla Departamental.

RE-CR-07L

SOPORTE TRÁMITE

Hora Impresión: 20230831 10:37:40