

PROGRAMA: ADULTO MAYOR

PROYECTO:

CENTRO DE BIENESTAR TUS ABUELOS BARRANQUILLA

INFORME GESTIÓN MES DE AGOSTO

Vigencia: 2023

1. Introducción

¿Qué son los Centros de Bienestar?

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

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

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

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

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

2. Beneficiario

Actualmente se han atendido 56 Personas Mayores, quienes fueron asistidos de forma multidisciplinar por diferentes profesionales en salud; dentro de la atención integral durante su estadía, se encuentra intrínseco la dotación personal (aseo, ropa, habitación, alimentación, entre otros), y el uso de los espacios confortables del Centro de Bienestar.

2.1 Caracterización

Caracterizar a los beneficiarios, consiste en identificar las particularidades especiales y distintivas que diferencian a cada una de las Personas Mayores, esto se realiza con el fin de crear integralidad en el cuidado de la salud y el bienestar de cada uno de ellos. La población de personas mayores, atendidas en el Centro de Bienestar durante todo este periodo, se encuentra compuesta por 56 residentes, clasificados por género, siendo 41 ***(73,22%***) personas de sexo masculino y 15 ***(26,78%)*** de sexo femenino, cabe resaltar que, en la institución, no existe Persona Mayor de genero LGTBIQ+. Los residentes se encuentran ubicados la localidad Norte Centro Histórico de la ciudad, lugar de domicilio del Centro de Bienestar, siendo considerados de acuerdo con su condición de vulnerabilidad a como cabeza de hogar, en condición de discapacidad el ***87,5%*** correspondiente a 49 beneficiarios de 56 atendidos, sin pertenecer a ningún tipo de etnia.

Cabe resaltar que en el periodo del mes de agosto 2023, se atendieron 51 personas mayores.

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA				
VARIABLES		**HOMBRE**	**MUJER**	**TOTAL**
Género	**Número De Beneficiarios**	41	15	56
Condición de vulnerabilidad	**En condición de Discapacidad**	35	14	49
	Sisbén	4	6	10
	Red Unidos	0	0	0
	Cabeza De Hogar	41	15	56
	Víctimas De Violencia De Género	0	0	0
	Desplazados	0	0	0
	Inmigrantes	0	0	0
	Retornados de Venezuela	0	0	0
Etnia	**Afrodescendientes**	0	0	0
	Palenque	0	0	0
	Indígena	0	0	0
	Raizal	0	0	0
Localidad	**Riomar**	0	0	0
	Metropolitana	0	0	0
	Suroccidente	0	0	0
	Suroriente	0	0	0
	Norte Centro Histórico	41	15	56

Tabla No.1 Caracterización de la población beneficiaria

3. Ejecución de actividades

3.1 Componente de salud:

A través de este componente se atendieron las necesidades en salud de la totalidad de las personas mayores que residen en el Centro de Bienestar, por medio de valoraciones en medicina general y odontología, siendo acompañados por el grupo de auxiliar en enfermería quienes compartieron diariamente con los residentes y lograron notar de manera precisa los cambios en su estado de salud; Asimismo por medio de la realización de actividades lúdico pedagógicas se buscó implementar hábitos saludables, proporcionando orientación para el autocuidado y así favorecer un envejecimiento sano y activo en los residentes.

- **Valoración inicial:**

Es importante realizar valoraciones iniciales, para conocer el estado de salud de cada residente al momento de ingresar al Centro de Bienestar y aportar los mejores cuidados desde el punto de vista médico y odontológico así, garantizar un estilo de vida saludable, de acuerdo con sus necesidades.
En el mes de agosto se efectuó la entrada a dos beneficiarios 1 de sexo masculino, diagnosticado con hipertensión arterial, epilepsia, ulcera varicosa en miembro inferior izquierdo, anemia tipo 3, periodontitis y zonas edéntulas; por otra parte 1 de sexo femenino con demencia, enfermedad de Alzheimer de comienzo tardío y edéntulo total.

- **Actividades y cuidados de enfermería:**

Las principales funciones y cuidados de la enfermería son implementadas en la persona mayor a través de gestión o coordinación de atenciones médicas dentro del Centro de Bienestar para garantizar un control continuo y efectivo de sus tratamientos; mejorando la calidad de vida, de su salud y entorno.

a continuación, se describe de manera cuantitativa las actividades y cuidados de enfermería ejecutados en el mes:

(49) beneficiarios se le realizó control de signos vitales

(4) beneficiarios se les realizó control de glucometría

(43) beneficiarios se les realizó suministro de medicamentos

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

(13) beneficiarios con asistencia para alimentación

(37) beneficiarios con asistencia en el baño

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

(6) beneficiarios con acompañamiento hospitalario

3.2 Componente de nutrición:

El componente de nutrición buscó brindar una adecuada alimentación en la persona mayor, para mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales y así evitar deficiencias alimentarias, mantener el adecuado peso corporal, evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes y sobre todo garantizar un envejecimiento sano.

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

Tamizaje inicial:

El tamizaje inicial, tuvo como meta, la aplicación a cada persona mayor que ingresó al Centro de Bienestar, lo cual tuvo como objetivo conocer el diagnóstico nutricional de cada residente, y de esta manera proporcionar la alimentación adecuada para mejorar y/o mantener las condiciones nutricionales de los beneficiarios.

En el mes de agosto se efectuó el ingreso a 2 beneficiarios, 1 de sexo masculino, diagnosticados con peso insuficiente y 1 de sexo femenino en desnutrición moderada.

Valoración nutricional:

La valoración nutricional, se realizó para brindar una adecuada alimentación rica en calorías, nutrientes y micronutrientes en las personas mayores, lo cual permitió mejorar el estado de salud y nutrición, así mismo disminuir los riesgos de morbimortalidad que se presentan frecuentemente en esta etapa de la vejez, por este motivo se realizan las valoraciones nutricionales organizando por grupos para determinar las necesidades nutricionales y establecer la minuta, teniendo en cuenta los diagnósticos observados.

En el mes de agosto se realizaron 4 valoraciones nutricionales a 2 personas mayores en desnutrición severa, 1 en desnutrición leve y 1 en desnutrición moderada, a quienes se les hicieron recomendaciones dietéticas hipercalórica e hiperproteica.

Cabe resaltar que durante el mes de julio se realizó el ingreso de una persona mayor a quien no fue posible ejecutar la valoración nutricional, ya que en el presente mes estuvo hospitalizado y días después se presentó la novedad de su fallecimiento.

Aprovechamiento de las raciones alimentarias:

Diariamente los beneficiarios del centro de bienestar, recibieron los alimentos que se programaron en la minuta semanal y que cumple con las orientaciones establecidas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar para las personas mayores, efectuando de este modo con las raciones que deben servirse a cada residente en los cinco (5) tiempo de comida compuesto por las 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), y 2 meriendas (en media mañana y tarde), para asegurar una adecuada absorción y aprovechamiento de los nutrientes que obtienen de la dieta completa, balanceada, equilibrada y suficiente; adaptada a la necesidad

fisiológica de cada persona mayor si este presenta alguna condición de salud que le impida consumir los alimentos de manera natural o que requieran ser modificados en su presentación y consistencia para facilitar su consumo, sin disminuir el suministro energético que requiere este grupo etario.

Cabe resaltar que, para el consumo de los alimentos, las personas mayores cuentan con un comedor dotado de mesas y sillas de material lavable y piso de material sólido y de fácil limpieza, donde son ubicados de acuerdo a sus requerimientos nutricionales, ya sea dieta blanda, hipercalórica, hiposódica, hiperproteica, entre otros.

En el mes de agosto, se logra un aprovechamiento del 96,% del servicio de alimentación en los beneficiarios activos, correspondientes a **7.636 raciones servidas** y **7.355 consumidas**.

Como se puede observar en la siguiente tabla, actualmente se tiene un acumulado de **37.980 raciones servidas** y **37.606 consumidas**, la diferencia se debe a la novedad de un fallecimiento e ingresos que se ejecutaron en el transcurso del mes.

APROVECHAMIENTO DE RACIONES ALIMENTARIAS					
RACIONES AGOSTO			RACIONES ACUMULADAS		
Raciones Servidas	Raciones Consumidas	% De Aprovecha Miento	Raciones Servidas	Raciones Consumidas	% De Aprovecha miento
7.636	7.355	96%	37.980	37.606	99%

Tabla No.2 Aprovechamiento de raciones alimentarias

Seguimiento de ciclos de minuta:

El ciclo de minuta o menús, son las preparaciones que se ofrecen en cada tiempo de comida, en un ciclo de tiempo determinado y su elaboración se basó en la minuta patrón y en el plan alimentario de cada persona mayor, esta permitió planear en forma racional la alimentación de este grupo etario, en este caso de las personas mayores y se consideró como el punto de partida para la programación de los ciclos de menús, que se establecen para un número determinado de días y que se repite a lo largo de un periodo.

Para desarrollar este seguimiento, en el mes de agosto se ejecutaron encuestas de satisfacción de menú a 26 personas mayores correspondiente al 53% de la población activa, indagando sobre la presentación, sabor y temperatura de cada tiempo de comida, utilizando el menú del día que fue el siguiente:

MENÚ DEL DÍA	
DESAYUNO	Papaya, chocolate, guineo verde y huevo revuelto
MERIENDA AM	Juego de guayaba y galleta de soda
ALMUERZO	Sopa de caracolito, cerdo al pimentón, arroz de fideo, ensalada de habichuela cocida, cebolla, tomate y jugo de tomate de árbol.
MERIENDA PM	Jugo de manzana
CENA	Pechuga desmechada, arroz de verdura, torreja de pan y jugo de maracuyá.

Tabla No.3 Menú del día

Para el desayuno el 60% lo consideró como excelente, el 27% bueno y el 13% regular, en el almuerzo 90% como excelente y el 10% bueno, al evaluar la cena el 90% de los encuestados lo estimó como excelente y el 10% como bueno, estos resultados se deben a los ajustes en la minuta que se realizaron teniendo en cuenta las observaciones realizadas por las personas mayores encuestadas anteriormente y las recomendaciones por el nutricionista como inclusión de preparaciones como sopas, arroz en diferente presentación incluyéndose en la cena, variedad de ensaladas, entre otros.

Es necesario resaltar que en el Centro de Bienestar se encuentran 5 beneficiarios que tienen dieta blanda por dificultad en la deglución, lo cual ha sido generado por su diagnóstico base como esquizofrenia, alzhéimer y/o pérdida de piezas dentarias.

Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos:

Las capacitaciones al manipulador de alimentos, es una herramienta educativa y de formación que le permite al profesional desarrollar competencias en su área de trabajo, que fortalecen el buen desempeño en el quehacer diario; coadyuvando a la calidad del servicio ofrecido a los beneficiarios por medio de las actualizaciones de las normativas y/o socialización de nuevos conceptos de temas generales.
En el mes de agosto, se realizó 1 taller titulado " Riesgos en el servicio de alimentación", con el objetivo de identificar los riesgos nutricionales en el servicio de alimentación para las personas mayores.

Para el desarrollo de esta actividad se realizó de manera expositiva la relación los riesgos en el servicio de alimentación en las personas mayores, los cuales surgen cuando determinados hábitos alimentarios suponen un peligro a la salud de las personas, como puede ser una ingesta insuficiente de determinados nutrientes (vitaminas y minerales, fibra, agua) o una ingesta excesiva de otros (sal, azúcares, grasas), por esto mensualmente o antes si se requiere en la cartelera que se encuentra en la cocina, se actualiza el listado de personas mayores con prescripciones dietéticas especificas para tener en cuenta en el momento de cada servicio de alimento; seguido se utilizaron imágenes con diferentes tipos de patologías nutricionales y platos de servidos y señalaron cual debía ser el correcto plato para cada diagnostico; Al finalizar se brindó un breve espacio para que el manipulador resolviera las dudas de lo realizado y se pudo observar que se logró el objetivo de capacitar al manipulador de alimentos para poder identificar los riegos nutricionales durante el momento de la preparación y servido de alimentos para este grupo etario, el cual es el eje principal de nuestro servicio.

3.2 Psicología:

Los Centros de Bienestar, en general ofreció una atención óptima en el área de psicología que permitió un desarrollo emocional y mental a las personas mayores, siendo estos espacios de disfrute que garanticen el envejecimiento activo desde una perspectiva integral que favorezcan una sana convivencia dentro de la institución.

Desde este enfoque se les preparó para afrontar los cambios, físicos, mentales y sociales asociados a esta etapa de la vida

- **Valoración inicial:**

Las valoraciones iniciales en psicología se aplicaron bajo dos instrumentos de evaluación: *test de Mini mental* para identificar factores de deterioro cognitivo y *la escala de depresión geriátrica Yesavage,* todo esto con el fin de establecer el estado cognoscitivo, emocional y mental de las personas mayores que ingresan al Centro de Bienestar.

En el mes de agosto se efectuó la entrada a dos beneficiarios, a quienes se le realizó el Test Mini-Mental y se identificó al de sexo masculino con deterioro cognitivo moderado a severo, poca capacidad de memoria retrograda y anterógrada , significativa deficiencia en atención y concentración; por otra parte 1 de sexo femenino a quien se le evidenció daño cognitivo severo, presenta dificultad de orientación , memoria, atención y concentración, mantiene elementos de asociación y evocación.

Cabe resaltar que a ninguno de los nuevos residentes se pudo aplicar la escala de depresión, debido al nivel de deterioro mental de la persona mayor, el cual no le permite estar dispuesto frente a la prueba, sin embargo, se planeó mantenerlos en seguimiento y/o control para identificar a largo o corto plazo posibles comportamientos depresivos.

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

La persona mayor que ingresa al Centro de Bienestar por primera vez experimenta nuevas sensaciones, la separación del ambiente de su estilo de vida anterior. Esta experiencia de cambio genera en muchos de ellos momentos de ansiedad, rabia y temor los cuales se expresan de muchas formas: llantos, manifestaciones de rechazo al centro y a los demás residentes, estados fóbicos y en algunos casos agresividad. (Geddes, 2010) señala que la ansiedad surge como resultado de intentar mantener la proximidad adecuada y la rabia, como reproche de la ausencia de la figura de apego. De manera que, es una experiencia que requiere de cambios en su comportamiento y cambios para adaptarse al nuevo ambiente.

Para favorecer el proceso de adaptación de las personas mayores al Centro de Bienestar, se inicia con una reunión dirigida a los beneficiarios junto a su red de apoyo (si la tiene), guiada por el trabajador social y el profesional en psicología, la finalidad de esta reunión es conocer aspectos importantes acerca del adulto, si ha tenido alguna otra experiencia en otro centro, como son sus rutinas o tiempos libres y saber sobre su desarrollo a lo largo de su vida. Asimismo, establecer ciertas pautas de conducta que deben tener en cuenta los demás profesionales en salud que participaran al proceso de adaptación del beneficiario, además de las características y de los roles de la acompañante dentro del centro.

En el periodo actual se brindó acompañamiento para el proceso de adaptación a dos personas mayores, 1 de ellas con red familiar activa en segundo grado de consanguinidad (hermana), y otro en estado de vulnerabilidad y abandono social.

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

El Centro de Bienestar realizó una actividad lúdico - pedagógica dirigida a la promoción de la salud mental, promoviendo espacios de recreación en las personas mayores beneficiarios del proyecto, con el fin de preservar y prolongar el estado emocional y mental de este grupo etario, generando su participación en esta área y el

reconocimiento de la importancia de la buena comunicación asertiva, orientación, memoria, resiliencia y empatía.

La actividad realizada en el mes de agosto fue titulada “Inteligencia emocional”, teniendo como objetivo proporcionar herramientas para sentir, entender, controlar y modificar el estado emocional de las personas mayores en relación con los demás.

Para el desarrollo de la actividad, los residentes fueron ubicados de una forma similar a un salón de clases, para captar su atención utilizando diapositivas, donde se observaron gráficos, estadísticas, conceptos entre otros, relacionados a los diferentes estados de ánimo de las personas mayores y la inteligencia emocional, esta se llevó a cabo de manera exponencial; al finalizar cada persona mayor recibió una hoja de papel, observando en un extremo figuras relacionadas a diferentes estados de ánimo y en el otro dibujos de ejercicios de la cotidianeidad provechosos para controlar cualquier situación emocional con la finalidad de unir con una línea el “estado de ánimo”, con el ejercicio que ayudará a modificar el “estado sensitivo” en cualquier momento.

Al terminar la actividad los participantes resaltaron la satisfacción de socializar con sus compañeros, señalando la importancia de reconocer que a través de los años aprendieron y la actualidad pueden compartir sus conocimientos que sirven como consejos y recomendaciones para propiciar calidad de vida a las personas mayores de cada centro de bienestar y los apliquen en la cotidianidad, también se pudo lograr el objetivo planteado de proporcionar las herramientas para sentir, entender, controlar y modificar el estado emocional de este grupo etario de manera individual y grupal.

4.4 Salud física:

La fisioterapia en la vejez es trascendental para lograr un envejecimiento sano y activo; por medio de esta disciplina se puede mantener y combatir los procesos involuntarios de la edad, que dan como resultado alteraciones y cambios en el equilibrio y la coordinación, entre otros; con el objetivo principal de evitar al máximo el deterioro de las personas mayores y a su vez lograr su máxima funcionalidad así como también tener una atención integral que propenda por: disminuir dolor, aumentar fuerza muscular, mejorar equilibrio y coordinación, mantener y mejorar amplitud articular y disminuir rigidez articular, aumentar la flexibilidad y elasticidad muscular, reeducar la higiene postural y disminuir el stress.

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

Valoración inicial:

Las valoraciones iniciales en el componente de Salud Física toman su importancia a través de la identificación y establecimiento de una manera objetiva del estado de salud de la persona mayor, principalmente en cuanto al nivel de funcionalidad, estado físico (coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia), ejecución de la marcha y alteraciones a nivel músculo esquelético.

En este periodo se realizaron 2 valoraciones iniciales aplicando como instrumentos evaluadores, el *índice de Barthel* que mide la capacidad de la persona mayor para la realización de diez actividades básicas de la vida diaria, obteniéndose una estimación cuantitativa del grado de dependencia del beneficiario, y por otra parte, la escala de Tinetti que se desarrolló para evaluar la movilidad y el equilibrio de las personas mayores y esta

consta de dos dimensiones: equilibrio y marcha. En relación con la marcha, el fisioterapeuta camina detrás del beneficiario y le solicita que responda a las preguntas relacionadas con la deambulación.

Durante la evaluación se observó 1 persona mayor en dependencia moderada y riesgo de caída y 1 en dependencia total y la escala de Tinetti se invalida debido al nivel de deterioro físico y cognitivo, el cual no le permite estar dispuesto frente a la prueba.

Rutinas grupales de acondicionamiento físico:

En el Centro de Bienestar se realizaron rutinas grupales de acondicionamiento físico motivando a las personas mayores a adquirir el buen hábito de hacer ejercicio, lo cual brinda a los residentes bienestar; de igual forma previenen enfermedades y promueven un buen estado de salud por medio del fortalecimiento de los músculos, mantenimiento de los arcos de movilidad, ejercitación de la agilidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación.

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

RUTINAS GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO				
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	**OBJETIVO**	**METODOLOGÍA**	**RESULTADO**	**# DE PARTICIPANTES**
Ejercicios básicos para fortalecer el tren inferior	Fortalecer la parte inferior y posterior de las piernas en las personas mayores realizando 5 series de y repeticiones durante 1 minuto de cada ejercicio.	Las personas mayores se ubicaron detrás de una silla estable, elevaron los talones llevando todo el peso hacia la punta de los pies, y para aumentar el grado de dificultad algunos lo hicieron con una sola pierna, seguido de una marcha ligera durante, luego se continuó la marcha elevando rodillas, y después elevando los talones hacia los glúteos, de cada ejercicio se hicieron 5 series y repeticiones	Todas las personas mayores lograron realizar los ejercicios ejecutando las 5 series y repeticiones durante 60 segundos, logrando fortalecer la parte inferior y posterior de las piernas, ejercitando específicamente el musculo tríceps sural, el cual está compuesto a partir de otros músculos como lo son los gemelos y el sóleo.	12

		durante 60 segundos.		
Fuerza para extremidades superiores y tronco	Ejercitar las extremidades superiores y tronco durante 60 minutos.	Las personas mayores estuvieron alrededor de una mesa, en la cual se encontraba un mantel lleno de ganchos con la finalidad de agarrar fuertemente con las manos y brazos extendidos el mayor número de ganchos manteniendo una buena postura, las rodillas a nivel de la cadera o por debajo sin cruzar las piernas, realizando el ejercicio durante 60 minutos con intervalos de 5 minutos de descanso.	En esta actividad se logró el objetivo de ejercitar la coordinación en las personas mayores, a través de la actividad grupal utilizando los ganchos de ropa sobre el mantel, tratando de agarrar los ganchos con los brazos extendidos y una buena postura corporal durante 60 minutos.	15
Ejercicios de coordinación y equilibrio.	Ejercitar la coordinación y equilibrio en las personas mayores para evitar riesgos de caídas desarrollando ejercicios dirigidos durante 30 minutos .	Se realizó la actividad de manera dirigida – asistida; Entre cuatro personas utilizaron un vaso, el cual se encontró atado por 1 cuerda unida con 4 hilos siendo agarrado cada punta por cada participante, con la finalidad de unir los 9 vasos sin dejarlos caer y luego regresarlos a su lugar inicial, repitiendo el ejercicios 3 o 4 veces durante 30 minutos.	A través de esta actividad grupal, se logró el objetivo de ejercitar la coordinación y equilibrio a través de una actividad divertida y competitiva, ya que las personas mayores unificaron los vasos utilizando cuerdas sin dejar caer ningún vaso, ejecutando el ejercicio 3 o 4 veces durante 30 minutos .	16

Tabla No.3 Rutinas de acondicionamiento físico

Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad:

Las actividades básicas de la vida diaria, hace referencia a las capacidades que las personas mayores adquieren y desarrollan con el fin de llevar a cabo con éxito las tareas cotidianas, estas varían de acuerdo con el tipo de discapacidad que pueda tener cada beneficiario.

Gracias a las actividades para la funcionalidad, se logró fomentar el envejecimiento activo y promover la independencia o autonomía, en la ejecución de las acciones habituales de los residentes.

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

ACTIVIDADES PARA EL MANTENIMIENTO Y/O INCREMENTO DE LA FUNCIONALIDAD				
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	**OBJETIVO**	**METODOLOGÍA**	**RESULTADO**	**# DE PARTICIPANTES**
Día de pasatiempo	Combatir la tedio y mantener la mente de las personas mayores concentrada en algo placentero durante 3 horas con intervalos de 30 hora durante un día completo	Las personas mayores fueron libres de escoger la actividad a su gusto, algunos jugaron parques, otros realizaron sopas de letras, crucigramas, entre otros durante 3 horas del día con intervalos de 30 minutos.	Se pudo lograr el objetivo de fortalecer los talentos de las personas mayores ejecutando juegos de mesas tales como: parques, dominó, sopa de letras entre otros durante 3 horas del día.	20
Aprovechamiento del tiempo de ocio	Fomentar la creatividad de las personas mayores coloreando imágenes durante 10 a 15 minutos del día.	Para esta actividad las personas mayores fueron ubicadas como en un salón de clases, a cada participante se le entregó 5 hojas con imágenes relacionadas al mes del adulto mayor para colorear libremente durante 10 a 15 minutos.	Como resultado las personas mayores lograron salir de la rutina, coloreando imágenes alusivas al mes del adulto mayor durante 10 a 15 minuto; Algunos de los participantes fueron asistidos y otros ejecutaron la	12

			actividad de manera independiente.	
Recortar, pegar y dibujar.	Estimular la coordinación ojo-mano de las personas mayores durante 40 minutos del día.	Se utilizaron cartulinas de colores la cuales fueron recortadas en forma de cuadros pequeños , también hojas de papel con letreros, frutas, entre otras imágenes para rellenar con los cuadros recortados de cartulinas, y finalmente utilizando pegante se rellenaron las imágenes con los diferentes colores de cartulina durante 40 minutos.	Al finalizar se pudo lograr el objetivo de estimular la coordinación ojo-mano de las personas mayores, recortando, pegando y dibujando imágenes con cartulina, durante un tiempo de 40 minutos. Algunos de los participantes, necesitaron ayuda en el momento de recortar y otros lo hicieron de manera individual.	22

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

- **Pausas activas:**

El Centro de Bienestar, realiza diariamente pausas activas dirigidas a las personas mayores, estos son breves descansos que permiten al cuerpo recuperar energía a través de ejercicios cortos.

Este tipo de ejercicios, aumentan las posibilidades de tener una mejor salud, por supuesto, hay que ser constante y rutinario por este motivo son realizados todos los días del mes; las pausas activas, no toman mucho tiempo, solo consiste en disponer un espacio del día para realizar los ejercicios.

En el mes de agosto nuestra institución realizó 30 pausas activas en el horario am y pm.

- **Talleres de mantenimiento y/o incremento de bienestar físico:**

El bienestar físico se define como la capacidad de realizar actividades físicas y llevar a cabo ocupaciones que no estén impedidas por limitaciones físicas y experiencias de dolor físico e indicadores de salud biológica, para esto se realizan este tipo de actividades, con el fin retrasar ese deterioro usual de la edad realizando ejercicios de mantenimiento regularmente.

TALLER DE MANTENIMIENTO Y/O INCREMENTO DE BIENESTAR FÍSICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RESULTADO	# DE PARTICIPANTES
Marcha en las personas mayores.	Fortalecer la resistencia, equilibrio y marcha personas mayores realizando caminata durante 45 minutos de manera parcial.	Las personas mayores realizaron caminata en el parque Bellavista durante 45 minutos de manera parcial.	Realizando caminata en un ambiente libre, se logró el objetivo de fortalecer la marcha en las personas mayores, logrando aumentar la resistencia, estado físico y control de respiración en las personas mayores, ejecutando la marcha durante 45 minutos de manera parcial, tomando un descanso de 5 a 6 minutos luego de 10 minutos de caminata.	12

4.5 Dirección técnica – Trabajo Social:

El componente de Trabajo social es el encargado de realizar intervención, en todo lo relacionado a trámites ante EPS, Registraduría, SISBÉN, subsidios y demás entes según la necesidad presentada en las Personas Mayores.
Así como las actividades administrativas propias del área, formativas, recreativas dentro y fuera del centro de bienestar.
De igual manera, se describe la cantidad de beneficiarios que hasta la fecha cuentan con subsidio del adulto mayor (Nacional o Distrital) y las visitas (domiciliarias e intrahospitalarias) realizadas por el profesional.

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

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

El quehacer profesional del trabajador social y/o Director Técnico con las personas mayores, está soportado en una valoración de cada una de las situaciones presentadas por los residentes del Centros de Bienestar que permita diseñar una o más intervenciones en función de las necesidades existentes y de los recursos disponibles.

Partiendo de lo anterior, se hace necesario disponer de un buen diagnóstico que facilite la orientación de las acciones dando respuesta a las carencias o demandas que presenta la persona mayor.

En el periodo actual, se brindó acompañamiento a 2 personas mayores que ingresaron al centro de bienestar, 1 con red familiar activa quien desde el momento del ingreso de su familiar se comprometieron a realizar visitas

frecuentemente y/o estar en comunicación telefónica para conocer el estado de salud de la persona mayor; y 1 en estado de vulnerabilidad y abandono.

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

Dentro del Centro de Bienestar, se garantizó el seguimiento continuo a las necesidades que presentan las personas mayores, razón por la cual, se realizó la gestión documental a toda la población atendida, ejecutando control del estado en el que se encuentra cada uno de ellos, para realizar las acciones pertinentes, como garantes de los derechos fundamentales de los residentes.

En este mes se ejecutaron 51 gestiones documentales, referentes a la revisión del estado de las cedulas, en la página RNEC | Certificación de Estado de Cédula en linea (registraduria.gov.co) y por otra parte 40 relacionadas con su EPS (reclamo de medicamentos, pañales, cumplimiento de citas médicas, entre otros.)

- **Visitas domiciliarias de ingreso:**

El profesional de Trabajo Social y/o director técnico realiza visitas domiciliarias e intrahospitalaria para dar continuidad a la ruta de ingreso, recolectando la información a través de la observación y la entrevista en el lugar que se encuentre la persona mayor, afianzando la identificación de la dinámica familiar (si la hay), el contexto social, las redes de apoyo existentes, condición socioeconómica, situación habitacional, entre otros.

En el presente mes se realizaron dos (2) visitas a personas mayores aspirantes a un cupo en el Centro de Bienestar, las cuales fueron efectivas ya que ambos fueron aptos de acuerdo el concepto médico del grupo interdisciplinario que hace parte de la institución.

- **Documentación de beneficiarios:**

Es la conservación de los documentos físicos o digitales de cada persona mayor del Centro de Bienestar, como evidencia de su participación en las diferentes actividades y procesos, individuales y grupales; manteniendo una estructura de clasificación que permita la consulta de cada expediente de manera práctica como mecanismo de control y/o seguimiento.

Este archivo centralizado se realizó de manera digital, donde cada residente tiene su inicio con la apertura de una carpeta por cada beneficiario y componente.

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

Estas actividades se focalizan en canalizar las necesidades de socialización y recreación de las personas mayores; promoviendo el fortalecimiento de vínculos afectivos entre los residentes, como actores activos que propician espacios alentadores y productores de experiencias positivas por medio del aprendizaje que busca hacerlos sentirse partícipes en la sociedad, y así mismo promuevan estilos de vida saludables, previniendo la aparición de enfermedades durante el ciclo evolutivo de la vida.

En el mes de agosto se realizó 1, enfocada a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos, titulada “Eres importante”, con el objetivo de fortalecer los vínculos afectivos de cuidador y residente conmemorando el mes del adulto mayor.

Para su desarrollo, se realizó una actividad grupal con motivo hawaiano para celebrar la conmemoración del día del “*adulto mayor*”, donde compartieron diferentes juegos, baile, merienda especial y concursos.

Al finalizar se pudo lograr el objetivo de fortalecer la relación de todos los beneficiarios y cuidadores, desarrollando la actividad y compartiendo con los demás ayuda reduciendo el estrés y ansiedad de cada uno de los actores participes en esta relación (cuidador – persona mayor).

- **Capacitación al personal contratado:**

La capacitación personal juega un papel primordial para el logro de tareas y proyectos, dado que es el proceso mediante el cual los trabajadores adquieren los conocimientos, herramientas, habilidades y actitudes para interactuar en el entorno laboral y cumplir con el trabajo que se les encomienda.

Las acciones de capacitación en cualquiera de sus versiones, cursos, talleres, conferencias, congresos, diplomados, permiten que las personas actualicen sus conocimientos y adquieran nuevos, que fortalezcan su capacidad de respuesta ante los cambios del entorno o de sus requerimientos laborales, incrementen su desarrollo dentro de la institución y estén más preparadas para el día a día, lo cual le dará mayor confianza personal al desarrollo otras aptitudes y actitudes.

La capacitación laboral busca que las tareas se realicen con calidad, productividad, estabilidad, permanencia y en un buen ambiente de trabajo.

Por lo que en el mes de agosto se realizó 1 capacitación titulada “Habilidades comunicativas”, con el objetivo de fomentar la buena comunicación y comprensión de las necesidades de las personas mayores entre cuidador – y beneficiario en el centro de bienestar, durante 2 horas.

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

- ¿Qué es un centro de bienestar?
- ¿Cuál es la importancia de una buena comunicación entre cuidador – persona mayor?
- ¿Cuáles son los beneficios de una buena comunicación entre cuidador – persona mayor?
- ¿Cuáles son tus habilidades como cuidador de personas mayores?

Como resultado, se pudo lograr el objetivo, de educar y fomentar una buena comunicación entre el personal contratado y los residentes del centro de bienestar, ya que como institución tenemos el deber de garantizar a las personas mayores un envejecimiento saludable y con excelente atención, generando en ellos una estancia a gusto, impactando de manera positiva ya que los cuidadores pusieron en práctica todas las recomendaciones brindadas durante el taller y los beneficiarios manifestaron estar a gusto con la atención brindada.

- **Actividades recreativas internas y externas:**

Este tipo de actividades favorece al envejecimiento activo de los residentes, por lo que, en el presente mes, se realizó una actividad recreativa extra mural en el Estadio Metropolitano Roberto Meléndez ubicado en la Ciudad de Barranquilla, donde las personas mayores pudieron disfrutar una tarde noche radiante, en el estadio metropolitano durante el partido “Junior VS Cúcuta deportivo”, donde el resultado no fue obstáculo para exteriorizar su inmensa felicidad durante el evento, cada uno de ellos revivió sus mejores épocas y así lo manifestaron.

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

✓ **Componente de salud:**

El seguimiento médico es fundamental para garantizar un envejecimiento saludable y adecuado para las patologías identificadas durante su valoración inicial y garantizar la buena adherencia a tratamientos y cuidados brindados a las personas mayores, para esto se tiene como base inicial la historia clínica de su entidad prestadora de salud, siendo acompañado de los cuidados del médico del centro de bienestar.

En el mes de agosto, realizando los seguimientos a las personas mayores atendidas, se encontraron los siguientes hallazgos:

(6) beneficiarios estuvieron hospitalizados por problemas médicos con dificultad respiratoria, posible neumonía, temperatura alta, entre otros, 2 de ellos ya se encuentran en casa con cuidados paliativos, 1 de ellos falleció y 3 de ellos aún se encuentran internados recibiendo tratamiento hospitalario.

(2) beneficiarios fallecidos.

(1) beneficiario recibió ajuste de medicamentos.

✓ **Componente de nutrición:**

El seguimiento y control sobre el estado nutricional de las Personas Mayores activas, se realizó con la toma de medidas antropométricas como peso, talla y circunferencia pantorrilla/ braquial, y así evaluar el progreso en el estado nutricional de los residentes; Esta se efectuó a 6 personas mayores activas, de las cuales 4 beneficiarios se encuentran en peso normal 33,4% correspondiente a 2 residentes se encuentran en peso insuficiente.

Cabe resaltar que en el Centro de Bienestar existen 5 personas mayores con suplementación alimentaria debido a su condición médica y perdida de masa muscular, ordenado a través de su entidad prestadora de salud, con la finalidad de reforzar el sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades derivadas de la edad.

✓ **Componente de psicología:**

.

El acompañamiento psicosocial, que se realizó tuvo como enfoque fundamental, favorecer la recuperación o disminución de los daños psicosociales, malestar emocional y lazos deficientes con familiares, compañeros o personal de la institución.

A través de este abordaje, se promueven espacios de apoyo psicológico a los beneficiarios con el fin de prevenir la aparición de trastornos emocionales; esto tiene como finalidad la vinculación efectiva a los procesos grupales que les ayuden a despejar su mente y disfrutar en las diferentes actividades programas para el bienestar integral de ellos.

En el periodo actual se realizaron seguimientos a 6 personas mayores, a quienes se les planteó como plan de intervención para el próximo seguimiento:

- Brindar apoyo psicológico.

- Involucrar en actividades diseñadas para participación pasiva (escuchar canciones, observar videos, manipular objetos)
- Mantener adherencia a tratamiento psiquiátrico.

✓ **Componente de salud física:**

En el Centro de Bienestar, la fisioterapia se realiza con la finalidad de ayudar, promover, prevenir, curar y recuperar la salud de las personas mayores, detectando el grado de dependencia de los residentes y tratar los problemas de discapacidad generados por enfermedades como el Parkinson, Alzheimer, artritis, fracturas, entre otros.

En el mes de agosto los seguimientos se enfocaron en el fortalecimiento de movilidad activa libre, estiramientos miotendinosos y ejercicios respiratorios; Estos se realizaron a 6 residentes activos.

✓ **Componente de trabajo social:**

En el mes de agosto, se realizaron diferentes gestiones, entre ellos las visitas domiciliarias y acompañamiento del ingreso de dos personas mayores, las cuales actualmente se encuentra en acompañamiento psicológico para su proceso de adaptación, también se actualizó la documentación y/o archivo de cada residente de manera digital, asimismo se ejecutaron actividades para fortalecer los vínculos afectivos y recreativas externas, capacitaciones al personal contratado, entre otros.

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

En el periodo actual, el Centro de Bienestar, garantizó la actualización de la información de cada beneficiario, registrando seguimientos, controles, novedades como los fallecimientos, ingresos, hospitalizaciones, entre otros. Cabe resaltar que en el mes de agosto ingresaron 2 personas mayores, a quienes se les hizo la iniciación de su registro inicial.

Hospedaje en Espacios Humanizados:

Generar espacios confortables con tratamiento y uso del color, iluminación, señalización y orientación para una buena estancia de las personas mayores, hace parte de garantizar un envejecimiento saludable.

El Centro de Bienestar, en el transcurso del mes contó con un sistema seguro de circulación, que permitió la cabida de una silla de ruedas o de una camilla, en caso de que fuera necesario en las habitaciones, baños, ducha, entre otros; Todas sus zonas estuvieron iluminadas, aseadas, ventiladas, con pasamanos en los diferentes pasillos dentro de la institución; También las personas mayores disfrutaron de zonas exteriores para recreación, como patio, terraza y/o jardín; Por otra parte, para los servicios higiénicos, se hicieron señalizados por sexo y cercanos a las habitaciones, siendo de fácil acceso para los residentes, los pisos antideslizantes y agarraderas en todo el interior del baño.

Así mismo, se encontraron zonas de usos múltiples con capacidad para contener a todos los residentes en forma simultánea donde fue posible desarrollar las diferentes actividades de la vida diaria y capacitaciones

brindadas por todo el equipo interdisciplinario; Agregando a lo anterior, se garantizó comedor o comedores suficientes para el momento de consumir las raciones del día.

Finalmente, para el lugar de enfermería, se determinó una zona específica, con muebles cerrados para mantener equipamiento e insumos médicos, tales como fonendoscopio, termómetros, medicamentos, elementos e insumos de primeros auxilios, archivo de fichas con la historia clínica de cada residente, entre otros.

4. Avances y resultados de ejecución

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
COMPONENTE DE SALUD				
Valoración inicial Medicina y Odontología	Marzo	100%	100%	En cumplimiento
Valoración final Medicina y Odontología	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo
Actividades y cuidados de enfermería	Marzo - Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Capacitación de cuidados de primeros auxilios a los beneficiarios	Mayo- Julio - Septiembre - Noviembre	4	2	En cumplimiento
COMPONENTE DE NUTRICIÓN				
Tamizaje inicial	Marzo	100%	100%	En cumplimiento
Tamizaje final	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo
Valoración nutricional	Abril	100%	100%	En cumplimiento
Aprovechamiento de las raciones diarias	Marzo – Diciembre	90%	99.1,%	En cumplimiento
Diseño ciclo de minutas	Marzo	1	1	Finalizado

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
Seguimiento de minuta	Abril – Diciembre	9	5	En cumplimiento
Taller nutricional	Mayo- Julio – Septiembre - Noviembre	4	2	En cumplimiento
Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos	Abril- Junio Agosto -Octubre	4	3	En cumplimiento
COMPONENTE DE PSICOLOGÍA				
Valoración inicial	Marzo	100%	100%	En cumplimiento
Valoración final	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo
Proceso de adaptación a los beneficiarios	Marzo – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Actividades lúdico – pedagógicas a la promoción de la salud mental	Abril – Diciembre	9	5	En cumplimiento
COMPONENTE DE SALUD FÍSICA				
Valoración inicial	Marzo	100%	100%	En cumplimiento
Valoración final	Diciembre	100%	0%	No aplica para el periodo
Rutinas de acondicionamiento físico	Abril – Diciembre	27	15	En cumplimiento
Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad	Abril – Noviembre	27	15	En cumplimiento
Pausas activas	Abril – Diciembre	270	150	En cumplimiento

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
Talleres de mantenimiento y/o incremento bienestar físico	Junio – Agosto – Octubre – Diciembre	4	2	En cumplimiento
COMPONENTE DE TRABAJO SOCIAL				
Acompañamiento del ingreso de la persona mayor al Centro de Bienestar	Marzo – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Gestión documental y trámite ante la EPS	Abril – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Visitas domiciliarias de ingreso	Marzo – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Documentación de beneficiarios	Marzo – Diciembre	100%	100%	En cumplimiento
Actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos	Abril – Diciembre	9	5	En cumplimiento
Jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad	Mayo – Junio – Julio – Septiembre – Octubre – Noviembre	6	3	En cumplimiento
Actividades lúdico – pedagógica de promoción y prevención dirigidas a la fragilidad	Junio – Julio- Septiembre- Octubre	4	2	En cumplimiento
Capacitación al personal contratado	Junio – Julio – Agosto – Septiembre – Octubre	5	3	En cumplimiento

ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN	META ANUAL	LOGRO	ESTADO DE CUMPLIMIENTO
Actividades recreativas internas y externas	Abril - Diciembre	9	5	En cumplimiento
Implementación del Plan de atención personalizada (PAP)	Abril - Diciembre	9	5	En cumplimiento
Actualización digital de las personas mayores (BD-Arch digital y/o física)	Abril - Diciembre	9	5	En cumplimiento
Hospedaje en espacios humanizados	Abril - Diciembre	9	5	En cumplimiento

Es importante resaltar, que las metas de las actividades presentadas porcentualmente se miden o referencian teniendo en cuenta el total de las personas mayores atendidas; las cuales deben recibir al 100% el beneficio según cada tiempo de ejecución establecido. El objetivo es garantizar que todas las Personas Mayores del Centro de Bienestar accedan al beneficio de acuerdo a la formulación del Plan de Atención Integral PAI.

5. Anexos fotográficos




Valoración inicial medica/ odontologica





Seguimiento médico/ odontológico





Actividades y cuidados de enfermería



Tamizaje inicial




Seguimiento nutricional




Valoración nutricional



Aprovechamiento de raciones diarias





Taller formativo nutricional dirigido el manipulador de alimentos



Valoración inicial de psicología





Seguimiento de psicología





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



Valoración inicial en salud física







Rutinas grupales de acondicionamiento físico











Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad



Taller de mantenimiento y/o incremento de bienestar físico



Acompañamiento del ingreso de la persona mayor al Centro de Bienestar



Visita domiciliaria de ingreso







Actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos





Capacitación al personal contratado







Actividades recreativas internas y externas