INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DEL CONVENIO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR EN LOS CENTROS VIDA No. CAICV- 002 de 2023

OBJETO

"AUNAR ESFUERZO Y BRINDAR APOYO LOGISTICO Y PROFESIONAL, PARA LA ASISTENCIA Y ATENCION INTEGRAL DE ADULTOS MAYORES ATRAVES DEL CENTRO DE VIDA LUZ Y ESPERANZA, PARA CONTRIBUIR A MEJORAR LA CALIDAO DE VIDA Y BIENESTAR SOCIAL DE LOS BENEFICIARIOS DEL MUNICIPIO DE SUCRE, HACIENDO USO DE LOS RECURSOS TRANSFERIDOS POR LA GOBERNACION DE SUCRE, PARA EL FORTALECIMIENTO A LA ATENCIÓN INTEGRAL, PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

PERIODO: DEL 10/07/2023 AL 05/09/2023

1.
INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR COORDINACION

DESDE EL 10 DE JULIO AL 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

1. INFORME GENERAL DE ACTIVIDADES-COORDINADORA

PROFESIONAL: HANYS ROCIO CHICAS FLOREZ
PROFESION: PSICOLOGA
CARGO: COORDINADORA
PERIODO: DEL 10 DE JULIO AL 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

I. PRESENTACION

La Administración Municipal de Sucre, Sucre junto con la oficina de gestión Social y en supervisión por secretaria de salud municipal, buscan mejorar la calidad de vida de la población de personas mayores; proporcionando y generando espacios de promoción, participación, asistencia, convivencia, formación y recreación, transporte casa a casa para garantizar la proyección de las labores para la población en condición de discapacidad y para aquellos que por cuestiones de difícil acceso no pudieron llegar al centro de vida.

GENERALIDADES:

Entre los cambios más radicales que ha experimentado la sociedad en los últimos años está el envejecimiento de la población, un fenómeno que, sin duda, se está convirtiendo en uno de los retos sociales de mayor transcendencia en el siglo XXI. Frente a este hecho, es imprescindible establecer desde los sistemas públicos unas directrices claras de actuación que garanticen una respuesta adecuada, ágil y de calidad para hacer frente a las necesidades que plantean fundamentalmente las personas mayores. Debe ser considerada persona adulta mayor toda aquella que tiene 60 años o más. La prevención constituye uno de los pilares fundamentales en la atención del adulto mayor. Su objetivo es evitar el desarrollo de situaciones que, una vez implantadas, son difícilmente reversibles. Entre ellas, cabe destacar la inmovilidad, inestabilidad, incontinencia, deterioro

intelectual e iatrogenia, que en su día llegaron a ser consideradas por los clásicos de la geriatría (Bernard Isaac) como los "Gigantes de la geriatría."

El primer paso es entender el proceso del envejecimiento, cómo todos los órganos y sistemas del cuerpo disminuyen sus funciones y vamos requiriendo de más ayuda. En la vejez pueden también surgir problemas de ansiedad, nerviosismo y memoria que pueden afectar la calidad de vida del paciente y que es importante considerar a la hora de valorarlo y de atenderle.

Es de suma importancia que aquellas personas que se hacen cargo de una persona mayor, sea personal de salud, familiares o cuidadores, conozcan estos cambios que ocurren o pueden ocurrir durante envejecimiento y consideren un mayor grado de paciencia y empatía al momento de tratar a la persona mayor.

II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a través de actividades que fomenten el envejecimiento de nuestros adultos mayores del municipio de sucre, sucre para fortalecerlos en el ámbito de valores y interacciones de convivencia para brindarles mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Garantizar la atención de las personas mayores por parte del equipo multidisciplinario para que se ejecuten las actividades dentro del centro de vida.
- Proveer alimentación saludable en las personas mayores en el marco de la Atención Integral en centro vida mediante una minuta.
- Organizar cronograma de entrega de los kits de aseo, y uniformes.

- Realizar visitas domiciliares de caracterización y verificación de datos generales.
- Promoción de encuentros intergeneracionales y articulación con entidades públicas y privadas del municipio.
- Apoyo a talento humano en diligenciamiento de fichas de inscripción y actualización de base de datos de personas mayores
- Orientar adecuadamente al adulto mayor y a la familia.
- Garantizar la evaluación geriátrica.
- Facilitar el acceso y disponibilidad para una alimentación adecuada dentro del centro de vida.
- Organizar carpetas de los beneficiarios del centro de vida.

III: METODOLOGIA

Se coordinaron, realizaron y supervisaron las siguientes actividades:

ACTIVIDAD #1: ORGANIZACIÓN DEL CRONOGRAMA DE TRABAJO

1.1 Contratar al recurso humano: se cumple con el recurso humano realizando la contratación del personal para trabajar los 1,66 (50 días) con los adultos mayores del centro vida del municipio de Sucre Sucre, quedando conformado el equipo interdisciplinario de la siguiente manera:

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO
1	HANYS ROCIO CHICAS FLOREZ	COORDINADORA
2	ELIZABETH MACHADO OSORIO	GERONTOLOGA
3	MARILUZ BELTRAN PINTO	NUTRICIONISTA
4	HARLIS CHICA FLOREZ	PSICOLOGO
5	LILIBETH VERGARA ESPITIA	T. SOCIAL
6	ALEZ JOSE RICARDO DEMOYA	ACTIVIDADS COGNITIVAS
7	FREYLAN CAICEDO MENDOZA	ACTIVIDADS FISICAS
8	ELIZABETH HERRERA GALVAO	AUX ENFERMERIA
9	ANA MERLENE RUIZ ALFARO	AUX ENFERMERIA
10	LUISA ELENA JIMENEZ CAMBER	MANIPULADORA DE ALIMENTOS
11	NEUDIS DEL CARMEN BECERRA ALDANA	MANIPULADORA DE ALIMENTOS
12	YANETH ELENA VANEGAS GUERRERO	MANIPULADORA DE ALIMENTOS
13	AMABIS VEGA LARA	SERVICIOS GENERALES
14	ANIBAL ZUÑIGA CORTES	APOYO LOGISTICO
15	DAMARIS VILLAMIZAR	APOYO LOGISTICO

JULIO							
SM	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

AGOSTO							
SM	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

SEPTIEMBRE							
SM	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
35					1	2	3
36	4	5					

La atención de las personas mayores realizada por parte del equipo interdisciplinario fue dentro de un marco de respeto, evitando los estereotipos y vulneración de sus derechos; por esta razón y para dar cumplimiento adecuado a cada una de las actividades, la coordinadora en representación de la Corporación que tiene a cargo la ejecución del proyecto garantizó la realización, apoyo y gestión de las siguientes líneas de acción:

- **NUTRICION**: esta línea es relevante dentro de la ejecución del proyecto, el profesional de esta área es aportado por la entidad contratada por la Alcaldía del municipio de Sucre Sucre, profesional este que construye según las particularidades de esta población objeto la minuta patrón con dos ciclos para variación en el mes. El aporte nutricional de las raciones entregadas a cada beneficiario es del 70% distribuidos en desayuno, almuerzo, merienda media mañana y merienda media tarde.

- **PSICOSOCIAL**: La intervención psicosocial por medio de las profesionales de psicología y trabajadora social contemplada en el centro vida del municipio de Sucre Sucre es integral y transversal a las necesidades de los beneficiarios, la primera modalidad es la atención individual la cual según sea el caso implica un proceso de intervención en diferentes sesiones, en este aspecto si se hace necesario, se realizan informes para remitir casos

de violencia y/o solicitud de institucionalización de usuarios al centro de atención al adultos mayores y la segunda atención es la grupal, que contemplo el desarrollo de talleres participativos con temáticas diferenciales ya adaptadas, los lineamientos técnicos de los centro vida.

La línea apoyo psicosocial se enfoca en atención psicológica preventiva y personalizada. Desde cada uno de los profesionales se realizó valoración inicial.

- **ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD**: la atención de esta línea es contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores, beneficiarios del proyecto, por medio de acciones de prevención en salud y fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludable, pro ello utilizan diferentes herramientas pedagógicas para la transferencia de conocimiento en los talleres y en la atención individual, por parte de las profesionales de gerontología y técnicos en auxiliares de enfermería.

  Dentro de esta linera se diferenció las formas de intervención, el equipo profesional, es decir gerontóloga y auxiliares de enfermería realizan intervención grupal pero también la atención individual, en donde acompañan el cuidado de la salud desde las patologías y enfermedades crónicas de cada usuario, así mismo, estas dos disciplinas aplican escala de valoración integral

  Disciplina aplicaron valoración de gerontología y enfermería de la capacidad funcional de cada persona adulta mayor el ingreso y egreso al centro vida donde se establece la condición física.

  La otra forma de intervención, la realizados mediante talleres de forma lúdica en articulación con la metodología del proyecto en promoción de

estilos de vida saludable, cuidado de la salud, adherencia a medicamentos, y la segunda es el refuerzo a estas capacitaciones a través del acompañamiento diario, en todas las actividades que implica la jornada del centro vida, con la promoción del autocuidado, consumo de alimentos, etc. Adicional se realizó la aplicación de instrumento de caracterización de la población beneficiaria.

- **ACTIVIDADES COGNITIVAS Y PRODUCTIVAS**: con los adultos mayores del centro vida del municipio de Sucre Sucre se realizaron trabajos de manualidades combinando con talleres lúdicos, de esta temática con las practicas propias de esta disciplina, se impulsó la elaboración de manualidades con materiales reciclables con temática de amor y amistad, dando también el Consorcio unos materiales para ser utilizados en estas actividades, las cuales fue de manera participativa por parte de todos los beneficiarios y sobre todo aprovechando el tiempo libre.

- **ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS, LUDICAS Y FISICAS:** Estas actividades estuvieron enfocadas en una oferta variada para los beneficiarios y lograr una opucacion productiva y activa del tiempo libre, para estos, el profesional delanto talleres y/o actividades deportivas, recreativas, culturales, fisicas y pedagogicas, sujetas al plan de intervencion que proyectaron al inicio del proyecto.

  Esta area apoya la planeacion de fechas especiales y cumpleaños, es una de las que mayor recurso tuvo, y la suma de disciplina permite entregar al adulto mayor una oferta amplia de actividades a desarrollar dentro de la

jorndada en el centro vida, lo que permite potenciar y reactivas en los asistentes habilidades, fisicas y de coordinacion.

Para la atencion integral del adulto mayor, se cuenta con un recurso humano quienes realizaron las siguientes labores:

- Manipuladoras de alimento: encargadas de recibir, distribuir los alimentos enviados por el proveedor, según la lista de compra envidada por la nutricionista para hacer las respectivas preparacion y cumplir con los ciclos de menus establecidos para la poblacion beneficiaria del centro vida.

- Personal de servicios generales: fueron los encargados de mantener en perfecto estado de aseo y saniamiento las instalaciones del centro vida en donde se les presto el servicios a los adultos mayores beneficiarios del programa.

- Personal de apoyo logistico: fueron los encargados de hacer el recorrido en el transporte acompañado de la auxiliar de enfermeria, para ir abuscar los adultos mayores en sus repectivas viviendas y despues de finalizada la jornada llevarlos de regreso a sus respecitvos hogares. Hicieron acompañamiento para la toma de las evidencias fotograficas del recurso humano durante la realizacion de las actividades realizados por ellos, asi como tambien durante las entregs de los alimentos, organización del centro vida para la realizacion de las diferentes actividades por el equipo interdisciplinario.

1.2 Suministro de alimentación:

Se organizo el cronograma del suministro de alimentación consistente en la entrega diaria para un total de 39 días hábiles de lunes a viernes, con las entregas de desayuno, merienda media mañana, almuerzo y merienda media tarde a los 85 adultos mayores, durante los siguientes días:

julio

l	m	m	j	v
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

agosto

l	m	m	j	v
		1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

septiembre

l	m	m	j	v
				1
4	5			

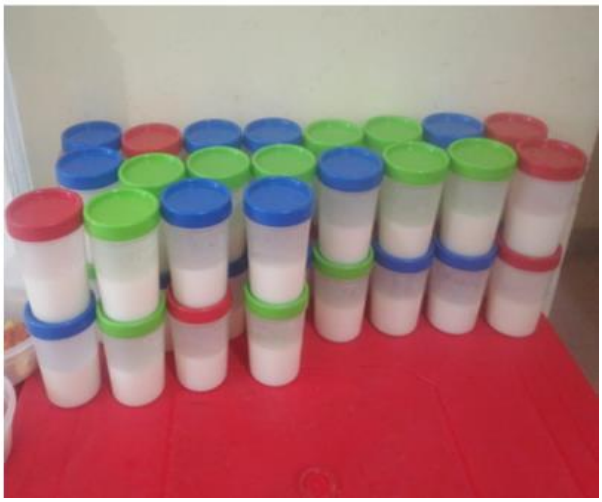
MES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	DIAS
JULIO	10	11	12	13	14	5
	17	18	19	20	21	4
	24	25	26	27	28	5
	31					1
AGOSTO		1	2	3	4	4
	7	8	9	10	11	4
	14	15	16	17	18	5
	21	22	23	24	25	4
	28	29	30	31		4
SEPTIEMBRE					1	1
	4	5				2
					TOTAL, DÍAS DE ALIMENTACIÓN	39

Además, para el día 28 de agosto se estipulo la entrega del kit alimentario en productos no perecederos para brindarle una ayuda a suplir un poco la alimentación de los adultos mayores de la jornada de la tarde y fines de semana.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS: SUMINISTRO DE ALIMENTACION







































ENTREGA DEL KIT ALIMENTARIO: el día 28 de agosto se realiza la entrega del kits alimentario, consistente en los siguientes productos: aceite vegetal en botella plástica 1 lts, 8 bolsas de arroz de 500 gr , 1 bolsa de 500 gr de avena en hojuelas, 1 bolsa de café molido x 125 gr, 1 bolsa de lenteja x 500 gr, 2 bolsa de harina de maíz x 500, 1 bolsa de leche en polvo x 380 gr, 1 panela x 500 gr, 1 bolsa de sal x 500 gr, 1 paraca de huevo x 30 unidades

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS















1.3 Suministro de dotación de uniformes para las personas mayores

A los 85 adultos mayores beneficiarios del centro vida del municipio de Sucre se le realiza la entrega del suministro de dotación de uniformes el día 18 de julio, compuesto por los siguientes elementos: Conjunto de sudadera para hombres y mujeres, compuesto por : pantalón deportivo en algodón y poliéster largo en tallas s,m,l,xl y camiseta tipo polo con cuello, mangas cortas y logos institucionales bordados, color en tallas s,m,l,xl

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









1.4 Realización de las jornadas para el fortalecimiento del bienestar integral de las personas mayores

- Jornadas de cuidado y embellecimiento con la realización de manicure, pedicure y corte de cabello a las personas mayores: esta jornada fue realizada mediante un SPA el 1° de septiembre, en el cual se les brindo masajes corporales, mascarillas, manicure, pedicure y corte de cabello a los 85 adultos mayores del centro vida del municipio de Sucre Sucre, con la finalidad de combinar el ocio y la salud, que les proporcionan bienestar inmediato y contribuye al autocuidado en las personas mayores.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





















- **Celebración de la vida y la longevidad**: a los beneficiarios del programa se les realizo esta actividad el día 17 de agosto, con la celebración de los cumpleaños, organizandolos de 2 formas 1 los que cumplieron del enero a julio y la segunda forma los de agosto a diciembre, actividad esta que trae beneficios terapéuticos y favorecen notablemente el ocio y la socialización con el resto de las personas, siendo fundamental para que la autoestima y el estado de animo de los mayores estén siempre en alza. Gracias a las fiestas, proporcionamos un entretenimiento que emociona y divierte a los adultos mayores del centro vida.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS











HBD




HBD



- **REALIZACION DE ENCUENTRO INTERGENERACIONALES** Se realizó encuentro intergeracional el día 4 de agosto del 2023, con los alumnos del grado decimo de la institución educativa Eliecer Ulloa del municipio de Sucre- Sucre para mejorar la comunicación afectiva, fortalecimiento del buen trato y el respeto hacia las personas mayores, favoreciendo su condición física y mental, en donde la población joven aprende de la sabiduría que tienen nuestros mayores.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

























1.5 Entrega de los kits de elementos de aseo de uso personal. Estos fueron entregados a los 85 adultos mayores beneficiarios del programa el día 28 de julio compuestos por los siguientes productos:

- 1 crema dental para adultos *150 ml.
- 1 cepillo de dientes para personas mayores cerdas suave.
- 2. jabón en barra de avena de 130 gr
- 2 unidades de papel higiénico triple hoja
- 1 desodorante roll * 50 ml aprox. 1 unidades *persona
- 1 shampoo sin sal *400 ml por persona mayor 1 unidades

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS















1.6 Entrega para la realización de manualidades con la utilización de elementos reciclables.

El Consorcio entrega los elementos para que las personas mayores realicen manualidades, además utilizando elementos reciclables para las actividades cognitivas y productivas que ayudan a mantener a los adultos mayores del centro vida activos, mejorando la motricidad y la movilidad, buscando evitar la inactividad en ellos.

los elementos entregados fueron los siguientes:

- 1 paquete de 100 unidades de Papel Seda de Colores Surtidos
- 8 unidades de Fomy Pliego de 70*90 colores surtidos
- 4 Tijera Plástica Multiusos Cortar Papel Tela Plástico Costura
- 5 unidades de pegante liquido para papel x 250 ml

- 2 unidades de silicona liquida * 250 ml
- 2 paquete de Vinilo Acrílico * 1000 Gr Pintura Tempera colores surtidas
- 1 rollo de Cinta Raso Tela Satín Moños 25 Mts X 3.5 Cm
- 1 paquete de Foamy pliego escarchado colores surtido por 6 unidades

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS












Vinilo Acrílico
Payasito




PEGANTE
SiPeGa
ESTUDIO y OFICINA
250g


tesa
Silicona Líquida
Silicone Líquido
Adhesivo multipropósito
250 ml

1.7 Suministro de insumos y botiquín para la realización de procedimientos de curaciones a las personas mayores

Fueron entregados los siguientes: Gasa No Estéril X 200 Unds, Alcohol Antiséptico * 3800ml, Esparadrapo Tela Blanco 4''x5 Yardas, Algodón En Mota (torundas) , Guantes descartables Examen Examen desechables color blanco talle M de látex con polvo x 100 unidades, Yodopovidona Solución Frasco X 120ml, Termómetro Digital Punta Rígida Axilar Adulto y Botiquín grande metálico

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS











1.8 Suministro de hidratación: realizan la entrega de 9 botellones de agua de 20 lts por semana

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





1.9 Suministro de protección para las personas mayores y recurso humano

Realizan la entrega de 10 cajas de tapabocas por 100 unidades

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





1.10 Suministro de elementos de papelería:

Para las diferentes actividades que se realizan en el centro vida nos fueron suministrados los siguientes elementos de papelería**:** Resma de papel tamaño carta bond de 500 hojas de 75g blanco, Cosedora Grapadora Semi- Industrial 220 Hojas, Perforadora 2 Huecos Semi- Industrial Para 70 Hojas, Sacagrapas, Caja De 1000 Grapas 9/16'' 14mm Para Engrapadora, Carpeta, Folder A-z Ultra Tamaño Carta y Tabla De Apoyo Planillero Oficio Acrílica X 3 Unidades

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





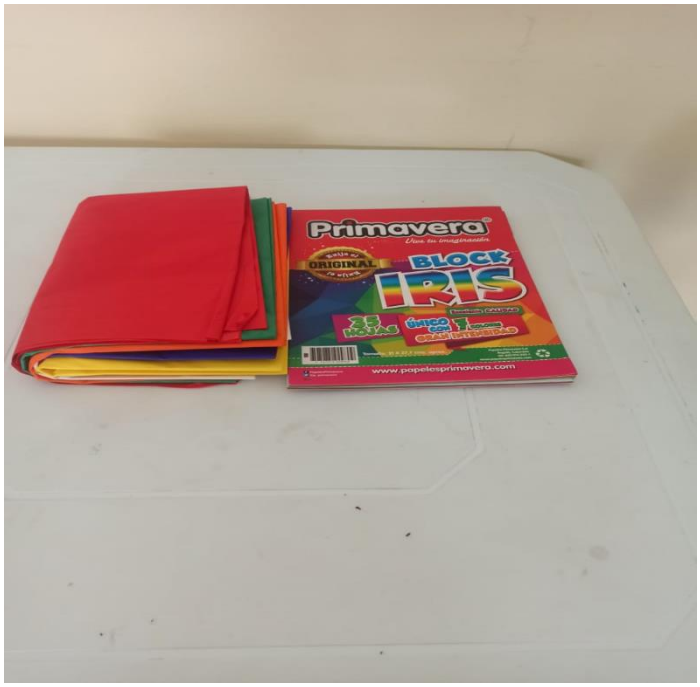











Primavera
ORIGINAL
BLOCK
IRIS
www.papelesprimavera.com


Mercadol Borrable
Dorito Color


CREYONES
PARCHESITOS
El color de la natural
10


Offi-Esco
BOLIGRAFO
Punta 0.7
INCLUYE
Paper Mate
BORRADOR DE NATA


benssini
SELLO HUELLERO
STAMP PAD


COLORES
12

1.11 Elementos de aseo: para realizar el aseo a las instalaciones del centro vida del municipio de Sucre Sucre, el Consorcio que tiene a su cargo el contrato, realiza la entrega de elementos de aseo, así:






Rendy
Rendy
BLANQUEADOR
Brilla King



1.12 Arriendo y servicios públicos: el Representante Legal del Consorcio, realiza el arriendo de las instalaciones donde funciona el centro vida de los adultos mayores del municipio de Sucre Sucre, por una duración de un (1) mes y 19,8 días (1,66) realizando el respectivo pago de los servicios públicos tambien.

1.13: TRANSPORTE PARA LOS ADULTOS MAYORES

Dentro del centro de vida luz y esperanza cuenta con un medio de transporte para la recogida y retorno a casa de los adultos mayores beneficiario del programa. A los beneficiarios del centro vida se les brindo transporte para irlos a buscar a sus respectivos hogares para traerlos al centro vida en las horas de la mañana a partir de las 6:30 se comienza hacer el recorrido y llevarlos de regreso en las horas de la tarde a partir de las 3:20 PM. En los días de atención que van de lunes a viernes, se entrega ruta al chofer y se garantiza que grupo de apoyo haga acompañamiento para hacer más segura la subida y bajada del vehículo. Se realizo un contrato por un (1) mes y 19,8 días (1,66).






WHO-025
COTA
Servicio Especial
Operación Nacional

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS REALIZADAS DURANTE LA EJECUCION DEL PROYECTO

- **CELEBRACION DIA DE LA INDEPENDENCIA**








CELEBRACION DIA DEL ABUELO









- **ACTIVIDAD NUEVO COMIENZO**

  Esta actividad tiene como finalidad retomar las costumbres del tiempo pasado de los adultos mayores con el fin de dar a conocer parte de cómo se realizaban las prácticas de la labor para el sustento diario de sus familias en su totalidad.

  NUEVO COMIENZO









- **ACTIVIDAD:** visita del obispo y sacerdote del municipio al centro de vida con el fin de darles la bendición a los adultos mayores y entrar en un espacio de reflexión.

VISITA DEL OBISPO Y PARROCO DEL MUNICIPIO DE SUCRE





HANYS ROCIO CHICAS FLOREZ
COORDINADORA

2.
INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL AREA DE GERONTOLOGIA

DESDE EL 10 DE JULIO AL 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

2. INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL AREA DE GERONTOLOGÍA

CONTRATISTA: **ELIZABETH MACHADO OSORIO**

PROFESIONAL: **GERONTOLOGA**

CARGO: **GERONTOLOGA**

FECHA DE EJECUCION:10 DE JULIO DE 2023/05 DE SEPTIEMBRE DE 2023

1. INTRODUCCION

Correlacionando el quehacer gerontológico es fundamental la realización de diversas estrategias que fortalezcan la funcionalidad y autonomía de las personas mayores en aras de evitar codependencias, limitaciones funcionales y mentales, aislamiento, soledades potenciando habilidades y destrezas que potencialicen la autonomía y funcionalidad.

Así mismo teniendo en cuenta la precariedad y vulnerabilidad del entorno del municipio de Sucre Sucre se promueven acciones benéficas para favorecer la autonomía y funcionalidad de los mayores siendo pilares fundamentales para el bienestar integral de dicha población por lo cual se evalúa la capacidad funcional mediante ocho ítems :capacidad para utilizar el teléfono, hacer compras, preparar comida, realizar el cuidado de la casa, lavado de ropa, utilización de medios de transporte y responsabilidad respecto a la medicación y administración de la economía.

2. ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD #1: INTERVENCION GERONTOLÓGICA DE LAS ALTERACIONES GENITOURINARIAS DURANTE LA VEJEZ

OBJETIVO GENERAL: Reconocer los cambios que ocurren durante el envejecimiento en el aparato genitourinario

OBJETIVO ESPECIFICOS:

1. Sensibilizar a las personas mayores con alteraciones genitourinarias con el fin de brindar acciones y estrategias para un adecuado abordaje**.**
2. Clarificar en la población de mayores conceptos y creencias limitantes al rededor del sistema genitourinario y sexual de la población de mayores-
3. Despejar las dudas interrogantes e inquietudes vinculadas con las etapas de la andropausias y menopausias.

DESARROLLO DE ACTIVIDAD:

Con el ánimo de fortalecer e incidir en la transferencia de orientaciones y recomendaciones, además de preservar la intimidad alrededor de la temática se dividen el grupo : en el abordaje genitourinaria femenino ubicando a las mujeres en círculo iniciando con interrogantes como ¿cuáles son los nombres más comunes en el lenguaje popular con el q se identifica el órgano femenino'?., seguidamente se les explica todos los cambios representativos relacionados con el proceso de envejecimiento y algunas patologías prevalentes en dicho sistema de igual manera se resaltan la importancia de realizar algunas estrategias como los ejercicios de kegel ,humectación y lubricación genital y la higiene.

De igual manera se realizó la dinámica con los hombres del grupo por separado conllevando a tener y mejorar un ambiente de confianza ,en razón al escozor y apatia del abordaje de la temática

Finalmente, de manera muy gerogógica y comprensible se resalta las enfermedades más comunes detalladas a continuación´.

PROSTATISMO

A medida que avanza la edad, esta glándula aumenta de tamaño por inflamación, infección, enfermedad tumoral benigna o por enfermedad tumoral maligna, lo que trae como consecuencia la obstrucción de la vía urinaria. Esta obstrucción se manifiesta por: una disminución del chorro urinario, la necesidad de pujar para iniciar la micción, el goteo post miccional, la sensación de falta de evacuación, una mayor frecuencia de micción, micción nocturna y, en casos avanzados micción con sangre y retención urinaria.

RECOMENDACIONES GERONTOLOGICAS

- ✓ Control médico periódico que incluye: examen físico de la próstata y ecográfico.
- ✓ Evitar los excesos del consumo de ají y licor, así como el esfuerzo físico prolongado.
- ✓ Reducción de ingesta de líquidos al acostarse.

SINTOMATOLOGIA

- ✓ Verificar el volumen de la micción
- ✓ Observar cambios en el color de la orina (turbias, amarillentas o sanguinolentas)
- ✓ Tiempo prolongado para realizar la micción
- ✓ Acudir con mayor frecuencia a los servicios higiénicos
- ✓ Frecuentes infecciones urinarias
- ✓ Puede haber retención urinaria

VULVOVAGINITIS ATROFICA

Esto se produce por la disminución hormonal que condiciona la proliferación de microbios que se presentan en las mujeres al llegar a la menopausia. Sus manifestaciones son: ardor, picazón, sequedad, y/o flujo vaginal, que generan grandes molestias, especialmente durante las relaciones sexuales, con la consecuente disminución del deseo sexual.

RECOMENDACIONES GERONTOLOGICAS

- ✓ Observar frecuentemente manchas de sangre o recreación de otro tipo en ropa interior
- ✓ Orientar a la paciente y la familia acerca de una buena higiene de sus genitales, no usar jabones o líquidos fuertes para la limpieza
- ✓ Ante la sequedad que se presente en los genitales se puede necesitar crema de estrógenos o lubricantes. Consultar al medico
- ✓ Control y evaluación médica periódica
- ✓ El tratamiento a seguir debe ser indicado debe ser indicado por el medico
- ✓ Evite la automedicación

INFECCION DE LAS VIAS URINARIAS

La mayoría de los casos ocurre en mujeres premenopáusicas sin embargo en las personas mayores las infecciones urinarias son mas frecuentes en los hombres debido a la presencia obstrucciones de la vejiga por crecimiento prostático. En las mujeres, pueden producirse infecciones sin causa evidente, se han atribuido a la uretra corta que permite que las bacterias sean transportadas a la vejiga con facilidad.

En los hombres de edad avanzada este transporte no puede producirse excepto cuando hay factores que lo facilitan (crecimiento prostático, estrechamiento uretral). también aumentan dichas infecciones en los mayores con incontinencia urinaria

RECOMENDACIONES GERONTOLOGICAS DE LAS INFECCIONES URINARIAS

- ✓ Higiene de lo genitales frecuente y adecuadas, especialmente en las mujeres.
- ✓ Adecuada ingesta de líquidos.
- ✓ Dieta alimenticia rica en nueces, ciruelas, cítricos, vitamina c, y carnes
- ✓ Evitar el estreñimiento mediante dietas con abundantes frutas líquidos, frutas, verduras y ejercicios.
- ✓ Favorecer la ventilación de la zona genital.
- ✓ Aplicación de estrógenos y lubricantes que favorezcan una mejor calidad de la glucosa vaginal.
- ✓ Para los pacientes con zondas vesical se le enseñan a familiar y al paciente el cuidado de la sonda la conexión y la necesidad de tener el circuito cerrado y el cuidado de la bolsa recolectora y su cambio.
- ✓ Cambiar el paño frecuentemente en caso de incontinencia.

CANCER DE CUELLO UTERINO

El síntoma más frecuente es la hemorragia, pero muchos pacientes son asintomáticos dependiendo estas manifestaciones del estado del tumor. El carcinoma de cuello uterino suele diagnosticarse mediante el empleo del frotis del Papanicolau y con biopsias.

GERONTOEDUCACION DEL CANCER DE CUELLO UTERINO

- ✓ La inclusión del Papanicolau en el examen periódico de salud de las mujeres de edad avanzada reduce el riesgo de carcinoma infiltrante de cuello uterino.
- ✓ Las mujeres mayores deben aplicarse sistemáticamente chequeos de Papanicolau una vez al año.
- ✓ Las personas con frotis de Papanicolau sospechoso deben ser remitidas para unos exámenes ginecológicos.
- ✓ Ante la presencia de sangrado vaginal deben ir inmediatamente a un control médico.

EVIDENCIS FOTOGRAFICAS


































ACTIVIDAD #2: ABORDAJE GERONTOTERAPEUTICO PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES OSTEOARTICULARES.

OBJETIVO GENERAL: Masajear a las personas mayores con aceites y ungüentos que coadyuven o prevengan las enfermedades ostearticulares

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar a los mayores de la importancia de la flexibilidad y estiramiento musculoesquelético con el ánimo de fortalecer la marcha y disminuir las enfermedades osteoarticulares.
- Fortalecer la autonomía y funcionalidad en la población de mayores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Teniendo en cuenta que las enfermedades osteomusculares son padecidas por un número significativo de mayores, la profesional en Gerontología realiza intervenciones profilácticas con el ánimo de disminuir la incidencia de síntomas musculoesqueléticos. Acorde a lo anteriormente expuesto, se ubican las personas mayores de forma circular sentados sobre el piso para realizar ejercicios que coadyuven en la mejoría de la sintomatología.

Finalmente se realizan estiramientos y masajes en rodilla y pies con ungüentos y aceites que incidan en la desinflamación hasta volver al reposo.

CONCLUSIONES:

- Las personas mayores manifestaron motivación frente a la realización de la actividad en razón a que se creían incapaces de ejecutar los ejercicios.
- Se logró conseguir la participación de la mayoría de los asistentes.
- Se logró la participación interdisciplinaria y la atención gerontológica centrada en la persona
- Se evidencio que algunas personas mayores con discapacidad o cierto grado de dependencia lograron el reto de la actividad

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS











ACTIVIDAD #3: ESTIMULACION Y GERONTONEUROMOTRICIDAD

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la coordinación motriz en los mayores con el fin del mejoramiento de procesos cognitivos como la atención, concentración y lateralidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Motivar a los mayores a realizar actividad física mediante ejercicios de coordinación
- Fortalecer la estimulación neuro funcional con el fin de prevenir alteraciones cognitivas y musculares
- Mejorar las relaciones interpersonales y la participación a partir de ejercicios y acciones coordinadas

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Reunidas las personas mayores se inicia la actividad con una acción de gracias invocando al padre celestial fuerza y vigor para que dicha actividad sea exitosa. Inicialmente se organizan los mayores en dos filas tomando distancia, seguidamente se avanza uno detrás de otro realizando levantamiento y estiramiento de brazos con elevación de talones, resaltando que es un ejercicio que promueve la toma de conciencia del cuerpo favoreciendo con concentración, seguidamente realizan bajadas de cuclillas y caminatas promoviendo el equilibrio del esquema corporal, posteriormente se ordena realizar con los brazos estiramientos laterales a la izquierda y a la derecha

concluyendo en ejercicios rítmicos bajo el direccionamiento de comandos relacionados con el entorno.

En este orden de ideas se les explica a los mayores que existen varios tipos de coordinación entre las que se destacan: la coordinación dinámica general basada en la capacidad de poder mover varias partes del cuerpo de una manera eficaz sin que el conjunto se vea afectado y la coordinación segmentaria es la unión entre lo visual y la motricidad tanto como de la mano, el pie o de la cabeza.

LOGROS:

- Se sensibilizó a las personas mayores sobre la importancia de tener adecuada coordinación que conlleve a poder mejorar el ritmo y la coherencia óculo-manual, oculo-pedica, óculo cabeza favoreciendo la estimulación neuromotora

- La afectación de la coordinación en algunos casos es síntoma de alteraciones auditivas puede provocar pérdida de autonomía, dependencia y discapacidad, por lo que se hace necesario de desarrollar acciones de prevención y rehabilitación del deterioro mental en las personas mayores, con relación a que su salud y calidad de vida están muy relacionadas con un adecuado funcionamiento cognitivo.

- Se recalco a los a mayores que el movimiento descoordinado se debe alteraciones el control muscular que ocasiona una incapacidad para coordinar los movimientos. Esto se da acabo a que se presente un

movimiento espasmódico, inestable y de vaivén de la mitad del cuerpo (tronco) y marcha inestable (estilo de caminar).

CONCLUSIONES:

- Las personas mayores se comprometen a realizar acciones que fortalezcan la coordinación.

- Se motiva a los mayores a aprender cada día nuevas técnicas de bailes que favorezcan la coordinación y por ende las funciones neuromotoras

- Se destaca la integración, participación y gusto por la actividad de las personas mayores

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS
























ACTIVIDAD #4: Taller Promoción de hábitos y estilos de vida saludable:

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Brindar estrategias a las personas mayores que fortalezcan su bienestar integral, a partir de la alimentación saludable, actividad física diaria, uso adecuado de medicamentos y el fortalecimiento de las relaciones sociales

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incentivar a los mayores a la realización de actividad
- Sensibilizar a las personas mayores al fortalecimiento de hábitos alimentarios para la prevención de enfermedades metabólicas
- Informar a la población envejeciente sobre las incidencias negativas de la automedicación

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se inició la actividad con un momento de espiritualidad, induciendo al grupo de mayores a fortalecer el valor de la gratitud, dándole gracias al Altísimo por todas las bendiciones recibidas, agradeciendo por todas las bondades que se reciben, al mismo tiempo por las dificultades y desavenencias, extraer aprendizajes de cada acontecimiento que suceda en la vida y siempre mantener una actitud positiva y de agradecimiento por todo lo que llega a cada persona.

Seguidamente se ilustra el propósito de la intervención, la importancia de estar atentos y vivenciar cada momento de dicho conversatorio práctico, por lo que se explican los múltiples beneficios de la actividad física en la salud corporal, mental y en la social, invitándolos a todos a iniciar una serie de ejercicios que los

pueden practicar en cualquier espacio, sin ninguna restricción médica, comenzando por movimientos en los pies, trotes suaves, en el mismo lugar un poco de sentadillas, flexión de rodillas, movimientos de cadera, flexión de cintura, movimientos de hombros, estiramientos de brazos, concluyendo el momento con técnicas de respiración, resaltando la incidencia de esta en el correcto funcionamiento del cuerpo.

Posteriormente se continua con el tema de los beneficios de la alimentación saludable, en la prevención de enfermedades, cumplimiento de metas saludables verduras, granos, verduras, carnes blancas y frutos secos ,al igual la importancia de consumir abundante agua, minimizar el consumo de azucares refinadas, alimentos con alto contenido de sodio, frituras carnes procesadas, así mismo tener un horario definido para la ingesta de alimentos, teniendo mucho cuidado con las comidas callejeras o recalentadas.

Finalmente, se les explico los beneficios de los medicamentos, la forma correcta, de consumirlos y los peligros de la automedicación, haciendo énfasis en los cuidados que deben tener los hipertensos y diabéticos al ingerir los medicamentos en lo concerniente a la puntualidad en el horario con el fin de evitar efectos adversos en dicha terapia farmacológica Concluyendo con un momento de abrazoterapia, compartir y disfrute conllevando al fortalecimiento de las relaciones interpersonales

CONCLUSIONES:

1. Las personas mayores fortalecen la comprensión frente a los beneficios de consumir alimentos naturales y minimizar el consumo de los productos procesados.

2. Se demostró demasiado interés de los participantes alrededor de los daños que ocasiona el consumo abundante de sal, dulce y carbohidratos
3. La gran mayoría de los asistentes se comprometió a poner en práctica las recomendaciones impartidas en torno a la importancia de la alimentación saludables, beneficios de la actividad física y uso adecuado de medicamentos
4. El fomento de las relaciones interpersonales mediante la práctica de la abrazoterapia vislumbro el disfrute de los mayores en el centro de vida.
5. La población de mayores se sensibiliza sobre la importancia de la alimentación saludable en el fortalecimiento de la salud
6. Algunos mayores expresan los beneficios de ejercitar el cuerpo diariamente para evitar la dependencia y la disminución de la funcionalidad
7. Las personas mayores con terapias farmacológicas manifiestan alguna inconformidad frente a la cantidad de medicamentos prescritos por el medico desencadenando efectos adversos como enfermedades gástricas.

EVIDENCIAS













ACTIVIDAD #5: VALORACION DE LAS ACTIVIDADES INTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA EN EL ADULTO MAYOR.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

Valorar la situación de dependencia o independencia de los mayores asistentes al Centro de Vida del municipio de Sucre, para la realización de actividades instrumentales la vida diaria.

OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Sensibilizar y educar a la población adscrita a la entidad sobre la importancia de la actividad física como estrategia para la prevención de la dependencia
- Conceptualizar el fenómeno de la dependencia través de la aplicación de la escala de Lawton y Brody como instrumento para determinar el grado de dependencia de los mayores.
- Cuantificar, caracterizar y tipificar la dependencia en los mayores.
- Identificar causas determinantes y potenciales factores de riesgo de dependencia.
- Formular recomendaciones relativas a la necesidad de servicios de apoyo y cuidado de las personas mayores con algún grado de dependencia.
- Establecer mediante estrategias el autocuidado y bienestar en los mayores.

DESARROLLO

1.CONVERSATORIO TEORICO

Convocados y reunidos los mayores la gerontóloga explica que el progresivo deterioro biológico y consecuente aumento de los problemas de salud asociados al envejecimiento individual, son el resultado de la interacción de factores biomédicos y contextuales , los que incluyen estilos de vida, hábitos de alimentación, actividad física y presencia de enfermedades, entre otros. Este deterioro progresivo puede manifestarse de diversas formas y en general se asocia con la declinación de las capacidades funcionales y la autonomía de las personas mayores.

Es un hecho conocido que la autonomía funcional es fundamental para el autocuidado, la independencia en la comunidad y conservar una interacción social con el entorno satisfactoria, y su pérdida se ha asociado con mayor probabilidad de muerte, institucionalización y utilización de servicios sanitarios. A medida que aumenta la edad también lo hace el riesgo de pérdida de la autonomía lo que conlleva una dependencia de otras personas para realizar las actividades de la vida diaria

Los niveles básicos de la funcionalidad son las acciones que una persona realiza en forma cotidiana para su propia subsistencia y autocuidado, la capacidad para realizar estas acciones permite al individuo mantener su independencia y permanecer en la comunidad, integrada a su entorno habitual y cumpliendo su rol social. El deterioro funcional es un indicador pronóstico de discapacidad y dependencia por lo que su evaluación adquiere especial relevancia

¿Qué es Dependencia? La Organización Mundial De la Salud (OMS, 1980) define la dependencia como " la disminución o ausencia de la capacidad para realizar

alguna actividad en la forma o dentro de los márgenes considerados como normales.

Los dos componentes de esta definición son la limitación funcional y la necesidad de ayuda humana para realizar la función alterada.

Grados de Dependencia la dependencia se puede considerar como un continuo que va desde lo severo a lo leve, según las actividades de la vida diaria involucradas y la ayuda requerida para su realización.

Dependencia Severa: Aquí se incluyen a todos los individuos con limitación funcional severa, los cuales debido a esta condición siempre necesitan ayuda. Serian personas postradas, sujetos con algún tipo de demencia, individuos con incapacidad para realizar 1 actividad básica de la vida diaria (excepto bañarse) e incapacidad para efectuar 2 actividades instrumentales de la vida diaria.

Dependencia Moderada: individuos con limitación funcional moderada, los cuales siempre o casi siempre necesitan ayuda. Es decir, personas con incapacidad para bañarse, que requieren ayuda siempre o casi siempre para efectuar 2 actividades básicas de la diaria y para realizar 3 actividades instrumentales de la vida diaria.

Dependencia Leve: individuos con incapacidad para efectuar 1 actividad instrumental de la vida diaria, necesidad de ayuda siempre o casi siempre para efectuar 1 actividad básica de la vida diaria, o necesidad de ayuda siempre o casi siempre para efectuar 2 actividades instrumentales de la vida diaria.

Entre los factores que pueden contribuir al desarrollo de una conducta dependiente podemos mencionar:

a) Condiciones físicas.

La falta de salud y la dependencia física son un antecedente de la conducta dependiente ya definida. Los problemas físicos en cuanto a la movilidad y la

ausencia de fuerza son habituales en las personas de edad y tienen como efectos los accidentes y las caídas. Sin embargo, este declinar biológico puede prevenirse.

Otro aspecto relacionado con la condición física es la enfermedad. La artritis, la osteoporosis y algunas enfermedades cardiovasculares están fuertemente asociadas con restricciones en la movilidad o con dolor crónico. Además, limitaciones sensoriales, especialmente la pérdida de la visión y de la audición, también se incrementan en la edad avanzada y contribuyen al desarrollo de ese tipo de conductas. Hasta hace muy poco tiempo se ha considerado la vejez como un proceso de declive y deterioro, lo cual puede incrementar la dependencia física.

b) Condiciones psicológicas.

Los problemas de salud mental, especialmente la demencia y la depresión, pueden contribuir significativamente a limitaciones y a la dependencia. La enfermedad de Alzheimer es el tipo de demencia más común y que afecta a mayor número de personas mayores. La demencia se caracteriza por una disminución progresiva de las funciones cognitivas, atención, memoria, juicio y habilidades verbales, así como cambios en la conducta tales como un déficit en las habilidades de autocuidado.

Estos cambios físicos y mentales son los que más contribuyen a una vida de dependencia posterior. La depresión es otro de los problemas de salud mental más comunes en la edad avanzada y cuyos síntomas contribuyen de manera importante a desarrollar dependencias físicas y conductuales.

c) Condiciones contextuales.

En numerosas ocasiones, la conducta de dependencia está relacionada con los modelos sociales del entorno en el que la persona de edad se desenvuelve. La dependencia de la persona mayor es más el resultado de un contacto (un modelo de interacción y de atención social) que una necesidad.

En muchas ocasiones, esta conducta de dependencia es instrumental, es la forma que tiene el mayor de controlar el ambiente y, en los entornos residenciales, de controlar específicamente los contactos sociales con el personal. El tipo de conducta del personal puede inducir a la conducta dependiente. El exceso de protección puede conducir a que la persona de edad no utilice las habilidades que todavía posee, sobreviniendo entonces el declive de las mismas como consecuencia de la falta de práctica. No contribuir en actividades de la vida cotidiana, como es preparar la comida, lo cual requiere poner en marcha habilidades muy específicas, puede llevar a su deterioro. Del mismo modo, la ausencia de un entorno estimulador puede contribuir al desarrollo de conductas dependientes.

2.APLICACIÓN DE INSTRUMENTO EVALUADOR ESCALA DE LAWTON Y BRODY: Esta evalúa la capacidad funcional mediante 8 ítems: capacidad para utilizar el teléfono, hacer compras, preparar la comida, realizar el cuidado de la casa, lavado de la ropa, utilización de los medios de transporte y responsabilidad respecto a la medicación y administración de su economía.

A cada ítem se le asigna un valor numérico 1 (independiente) o 0 (de pendiente). La puntación final es la suma del valor de todas las respuestas y oscila entre 0 (máxima dependencia) y 8 (independencia total).

Escala de Lawton y Brody para las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)

Paciente:	**Edad:**	**Sexo:**
Anotar con la ayuda del cuidador principal, cuál es la situación concreta personal del paciente, respecto a estos 8 ítems de actividades instrumentales de la vida diaria.		

A.	**CAPACIDAD PARA USAR EL TELÉFONO**	**Puntos**
1.	Utiliza el teléfono a iniciativa propia, busca y marca los números, etc.	1
2.	Marca unos cuantos números bien conocidos	1
3.	Contesta el teléfono pero no marca	1
4.	No usa el teléfono	0
B.	**IR DE COMPRAS**	
1.	Realiza todas las compras necesarias con independencia	1
2.	Compra con independencia pequeñas cosas	0
3.	Necesita compañía para realizar cualquier compra	0
4.	Completamente incapaz de ir de compras	0
C.	**PREPARACIÓN DE LA COMIDA**	
1.	Planea, prepara y sirve las comidas adecuadas con independencia	1
2.	Prepara las comidas si se le dan los ingredientes	0
3.	Calienta y sirve las comidas pero no mantiene una dieta adecuada	0
4.	Necesita que se le prepare y sirva la comida	0
D.	**CUIDAR LA CASA**	
1.	Cuida la casa sólo o con ayuda ocasional (ej. Trabajos pesados)	1
2.	Realiza tareas domésticas ligeras como fregar o hacer cama	1
3.	Realiza tareas domésticas ligeras pero no puede mantener un nivel de limpieza aceptable	1
4.	Necesita ayuda en todas las tareas de la casa	1

5.	No participa en ninguna tarea doméstica	0
E.	**LAVADO DE ROPA**	
1.	Realiza completamente el lavado de ropa personal	1
2.	Lava ropa pequeña	1
3.	Necesita que otro se ocupe del lavado	0
F.	**MEDIO DE TRANSPORTE**	
1.	Viaja con independencia en transportes públicos o conduce su coche	1
2.	Capaz de organizar su propio transporte en taxi, pero no usa transporte público	1
3.	Viaja en transportes públicos si le acompaña otra persona	1
4.	Sólo viaja en taxi o automóvil con ayuda de otros	0
5.	No viaja	0
G.	**RESPONSABILIDAD SOBRE LA MEDICACIÓN**	
1.	Es responsable en el uso de la medicación, dosis y horas correctas	1
2.	Toma responsablemente la medicación si se le prepara con anticipación en dosis preparadas	0
3.	No es capaz de responsabilizarse de su propia medicación	0
H.	**CAPACIDAD DE UTILIZAR EL DINERO**	
1.	Maneja los asuntos financieros con independencia, recoge y conoce sus ingresos	1
2.	Maneja los gastos cotidianos pero necesita ayuda para ir al banco, grandes gastos, etc.	1
3.	Incapaz de manejar el dinero	0
	TOTAL	

ANEXO FICHAS INDIVIDUALES DE VALORACION ESCALA DE LAWTON Y BRODY

CONSOLIDADO DE RESULLTADOS

N°	**BENEFICIARIOS**	**RESULTADOS**
1	AGUSTÍN REQUENA MARTINEZ	DEPENDIENTE
2	ALEJANDRO ANTONIO ROMERO ORDOÑEZ	INDEPENDIENTE
3	ALFA MANUELA DRAGO BALMACEDA	INDEPENDIENTE
4	ALFONSO AGUIRRE MAURY	INDEPENDIENTE
5	ALTAGRACIA MARIA PADILLA PUENTES	INDEPENDIENTE
6	AMIRA ESTHER GOMEZ CORREA	DEPENDIENTE

7	ANA DOLORES MEDRANO VEGA	INDEPENNDIENTE
8	ANA FELICITA ORDOÑEZ MARTINEZ	INDEPENDIENTE
9	ANSELMO GALVAO GALVIS	INDEPENDIENTE
10	ANSELMO RAFAELCORREA BENITEZ	DEPENDIENTE
11	ANTONIO MANUEL BARRIOS ROBLES	INDEPENDIENTE
12	BLANCA FLOR RIVAS POLANCO	INDEPENDIENTE
13	CLARA MARIA QUINTANA RODRIGUEZ	INDPENDIENTE
14	CLAUDINA GARCIA GUTIERREZ	DEPENDIENTE
15	CONSTANZA ISABAL CHAVEZ TOVAR	DEPENDIENTE
16	DONATILA DEL CARMEN TOVAR TAPIAS	INDEPENDIENTE
17	EDITH MARIA BALMACEDA BARRIOS	INDEPENDIENTE CON FRAGILIDAD
18	EDUARDO ETELBERTO PALENCIA	DEPENDIENTE
19	ELCY MARIA REQUENA MUNIVE	INDEPENDIENTE
20	ELIO PABUENA VEGA	DEPENDIENTE
21	ELVIA ROSA CATILLLO YEPEZ	DEPENDIENTE SEVERA
22	EMILIA VASQUEZ ARENILLA	INDEPENDIENTE
23	ENA LUZ BALDOVINO PINEDA	I NDEPENDIENTE
24	ESTELA MARIA OVIEDO DE CASARES	INDEPENDIENTE
25	EUGENIO NICOLAS MARTINEZ CEBALLOS	DEPENDIENTE
26	EUSEBIO MANUEL RIVERA MEZA	DEPENDIENTE SEVERO
27	ENA ELI SOLORZANO HERNANDEZ	INDEPENDIENTE
28	FABIAN ALBERTO ROMERO MARRIAGA	INDEPENDIENTE
29	FABIO ANTONIO SALAS LARA	DEPENDIENTE
30	FELICIANA MENESES RODRIGUEZ	INDEPENDIENTE
31	FRANCISCA MANGONEZ MARTINEZ	DEPENDIENTE TOTAL

32	GILBERTO ANTONIO OSORIOS CARCAMO	INDEPENDIENTE
33	GUADALUPE DEL ROSARIO BANDA GONZALES	INDEPENDIENTE
34	GLADIS DEL CARMEN RACEDO MEDRANO	DEPENDIENTE
35	DARIO VEGA	DEPENDIENTE
36	HORTENSIA VIILAREAL BARRAGAN	INDEPENDIENTE
37	HERMELINDA DEL SOCORRO CUELLO SOTO	INDEPENDIENTE
38	INOCENCIO BLANQUICETH JORGE	DEPENDIENTE
39	ISMENIA MARIA CABARCAS ACUÑA	INDEPENDIENTE
40	ISABEL TABORDA CASTRO	INDEPENDIENTE
41	JAIME VILLAMIZAR RUIZ	DEPENDIENTE
42	JAIRO JOSE LARA VILLAMIL	DEPENDIENTE
43	JORGE ELICIER ARRIETA HERRERA	DEPENDIENTE
44	JOSE DOMINGO BALDOVINO DURAN	DEPENDIENTE
45	JOSÉ FRANCISCO VANEGAS ARROYO	DEPENDIENTE
46	MARIA LEONOR RUZ ACEVEDO	INDEPENDIENTE
47	JUAN PEDRO PERTUZ GOMEZ	DEPENDIENTE
48	JUANA BAUTISTA GARCIA ALDANA	INDEPENDIENTE
49	JULIA ISABEL ULLOA BLANCO	INDEPENDIENTE
50	LUIS CARLOS GARCIA REQUENA	DEPENDIENTE
51	LOT ELENA GOMEZ TOVAR	DEPENDIENTE
52	LEONCIO ALVAREZ AGUAS	DEPENDIENT
53	LIBARDO RAFAEL ULLOA MERCADO	DPENDIENTE
54	MANUEL ANTONIO TORRES GAVIRIA	DEPENDIENTE
55	MANUEL FRANCISCO LARA MORALES	INDEPENDIENTE

56	MARIA DE LAS MERCEDES ORDOÑEZ SEHUANES	DEPENDIENTE
57	MARIA ENCARNACION AGUAS REQUENA	INDEPEDIENTE
58	MARIA IRENE ALVAREZ CHOPERENA	DEPENDIENTE
59	MARIA ISABEL LARA ARRIETA	DEPENDIENTE
60	MIGUEL ALDANA PEREZ	DEPENDIENTE
61	MARGARITA RAQUEL BARRAGAN	DEPENDIENTE
62	NANCY MARIA CHAVEZ BARRIOS	DEPENDIENTE
63	NEYLA DEL CARMEN ROMERO RODRIGUEZ	INDEPENDIENTE
64	NELLY ORTIZ SEVERICHE	INDEPENDIENTE
65	NELYS MARIA MENDEZ CUEVAS	INDEPENDIENTE
66	ORLANDO ENRIQUE VANEGAS MERCADO	INDEPENDIENTE
67	PABLO MANUEL MARTINEZ PUENTES	INDEPENDIENTE
68	PEDRO YEPEZ VILLAMIZAR	DEPENDIENTE
69	PEDRO ANTONIO FERIA DURAN	DEPENDIENTE
70	POLICARPA CASTILLEJO CHAVEZ	INDEPENDIENTE
71	PEDRO NEL MEDRANO NAVARRO	DEPENDIENTE
72	RAFAEL ENRIQUE CAMARGO MENDOZA	INDEPENDIENTE
73	RAFAEL FERNANDO ROHENES SUAREZ	INDEPENDIENTE
74	RAUL MENDEZ OVIEDO	INDEPENDIENTE
75	RODRIGO PACHECO VANEGAS	DEPENDIENTE
76	ROSA ISABEL VERDUGO CORRALES	INDEPENDIENTE
77	ROSA MATILDE LARA CEBALLOS (FALLECIO)INGRESO LUIS VERGARA REQUENA 8.990.165 (FALLECIO) INGRESO MILADIS JARAMILLO	INDEPENDIENTE
78	SANTIAGO CEFERINO ROMERO NOVOA	INDEPENDIENTE
79	SANTIAGO MANUEL ALVAREZ REYES	INDEPENDIENTE
80	TEOFILO CRISTINO GOMEZ TOVAR	INDEPENDIENTE

81	TERESA DE JESUS MEDRANO AGUAS	DEPENDIENTE
82	VICTOR MANUEL SALAS MUNIVE	DEPENDIENTE
83	VIRGINIA ISABEL RODRIGUEZ PADILLA	INDEPENDIENTE
84	YOLANDA MARIA GOMEZ VILLAMIZAR	INDEPENDIENTE
85	YUDIS DEL CARMEN TABORDA LARA	INDEPENDIENTE

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS






CENTRO DE VIDA
LUZ Y ESPERANZA


















ACTIVIDAD #6: VISITAS DOMICILIARIAS PARA SEGUMIENTO GERONTOLOGICO CON EL FIN DE FORTALECER LA ATENCION INTEGRAL

OBJETIVO GENERAL:

Realizar intervención gerontológica a las personas mayores en su domicilio con el fin de brindarle un abordaje integral juntamente con la familia y cuidadores

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Determinar los aspectos más relevantes de los ancianos residentes en su domicilio
- Sensibilizar a los mayores de la importancia de la movilidad, flexibilidad y estiramiento musculoesquelético con el fin de prevenir la dependencia total.
- Fortalecer la autonomía y funcionalidad en la población de mayores teniendo en cuenta las capacidades residuales que poseen.
- Enrutar al familiar y cuidador sobre fundamentos básicos geriátricos con el fin de potencializar la atención
- Recalcar a los cuidadores la importancia de la adherencia de la terapia farmacológico

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Debido a las alteraciones en la funcionalidad de las personas mayores se realiza intervención gerontológica a los ancianos que se encuentran vinculados al programa en su domicilio debido a la multiplicidad de sus patologías, condiciones de discapacidad y dependencia, haciendo énfasis al cuidador de la importancia de sí mismo para así brindar una atención optima y oportuna al que cuida.

Correlacionando lo anteriormente expuesto es de gran importancia resaltar el trabajo del equipo interdisciplinario que se realiza con el ánimo de disminuir los índices de morbimortalidad en dicha población

HALLAZGOS

- ✓ Se pueden evidenciar entre los diagnósticos más destacados durante el seguimiento e intervención de los mayores en el domicilio se encuentran:
- ✓ Enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Osteoarticulares.
- ✓ Neurológico.
- ✓ Gastrointestinales
- ✓ Respiratorias
- ✓ Órganos de los sentidos
- ✓ Endocrino
- ✓ Renal
- ✓ Cáncer
- ✓ Otros.

Así mismo entre los fármacos de mayor uso se encuentran los siguientes:

- ✓ Hipotensores.
- ✓ Psicofármacos
- ✓ Antiinflamatorios no esteroideos AINES*
- ✓ Antiácidos
- ✓ Antianginosos
- ✓ Broncodilatadores
- ✓ Antibióticos
- ✓ Antidiabéticos

- ✓ Antiparkinsonianos, somníferos y neurológicos
- ✓ Otros.
- ✓ En cuanto la función familiar se encuentran algunas alteraciones moderadas otras severas y la en la gran mayoría prevalece una función familiar normal prevaleciendo el acompañamiento, comunicación asertiva, cuidados y todos los requerimientos del paciente geriátrico en su domicilio.
- ✓ Por otro lado, en cuanto a las problemáticas ambientales se encuentran espacios inadecuados, peligros arquitectónicos, débil higiene, hacinamiento, dificultad para la accesibilidad a la casa.
- ✓ Continúa haciendo problemática transversal en la dificultad para acceder a recursos económicos que permitan facilitar la satisfacción de las necesidades básicas insatisfechas haciendo referencia principalmente a las dificultades para la movilización
- ✓ Es determinante que el bajo nivel educativo de algunos incide se asocian con mayor morbilidad, mortalidad y dependencia correlacionados con pluripatologías

CONCLUSIONES:

1. Se brinda recomendaciones gerontológicas al cuidador relacionadas con el baño del enfermo mayor, las comidas y el aseo del entorno principalmente incluyendo lavado de ropas, cuidados podológicos y una adecuada compañía teniendo en cuenta las falencias de los órganos de los sentidos.
2. Conjuntamente con los familiares y cuidadores se orienta sobre la importancia a la adherencia farmacológica con el fin de mejorar el estado de salud

3. Se orienta al cuidador y familiar para que asista a medicina preventiva evita el síndrome del cuidador quemado

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS:











Elizabeth Machado Osorio

ELIZABETH MACHADO OSORIO
GERONTOLOGA

3.

INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL AREA DE NUTRICION

DESDE EL 10 DE JULIO AL 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2023.

3.- INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL AREA DE NUTRICION

CONTRATISTA: MARY LUZ BELTRAN PINTO
PROFESION: NUTRICIONSITA D.T.
CARGO: NUTRICIONISTA
PERIODO: DEL 10 DE JULIO AL 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

I. INTRODUCCION

El proceso de envejecimiento es diferente en cada individuo, e incluso en cada órgano, esta característica hace que se dificulte el establecimiento de parámetros de valoración nutricional con base en la edad del individuo. La velocidad del envejecimiento depende de factores genéticos, biológicos, ambientales, psicológicos y sociales; y la configuración de cada uno de los componentes a lo largo de la vida marca las pautas para el alcance y mantenimiento de un estado nutricional optimo durante la vejez. Naturalmente cuando el organismo alcanza un punto de madurez fisiológica la tasa de regeneración celular se reduce y el catabolismo aumenta, disminuyendo la eficiencia de la función celular en diferentes órganos y por tanto afectando algunos sistemas en la vejez. Para realizar un proceso de cuidado nutricional integral en la persona adulta mayor es necesario conocer los principales cambios en el envejecimiento que se relacionan con alteraciones del estado nutricional, y que se deben tener en cuenta tanto para efectuar una valoración nutriciónal crítica como para establecer un cambio dietario.

Factores no fisiológicos condicionantes del estado nutricional en las personas adultas mayores

Como se ha observado, las características del proceso de envejecimiento generan cambios en la alimentación y nutrición de las personas adultas mayores, la presencia de factores fisiológicos, socioeconómicos, psicológicos, funcionales y de salud constituyen un aumento de la vulnerabilidad para el desarrollo de malnutrición, lo cual representa un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades.

La malnutrición es un trastorno causado por un desequilibrio entre el consumo y gasto de energía y nutrientes requeridos para el funcionamiento metabólico y tisular; puede obedecer a una alteración tanto por déficit como por exceso. Alrededor del 30% de las personas adultas mayores institucionalizados ingresan con malnutrición, lo cual aumenta de forma significativa la morbilidad y empeora el pronóstico cuando existen procesos agudos de enfermedad dado el deterioro inmunológico.

La desnutrición es un proceso más común en las personas adultas mayores, y su detección se caracteriza por la identificación de indicadores nutricionales por debajo del 75% del dato medio para la población normal, y evaluación de signos clínicos. Estos elementos responden principalmente a los factores fisiológicos que se desarrollan en el envejecimiento y que han sido expuestos anteriormente, sin embargo, es importante recalcar la multicausalidad de la desnutrición y por tanto el abordaje de otros factores a considerar durante la valoración del estado nutricional:

- **Factores socioeconómicos y psicológicos:**

La existencia de situaciones sociales que pueden acompañar el envejecimiento son factores limitantes para el consumo de alimentos, la soledad, viudez y

pobreza han sido causas principales de desnutrición o presencia de déficit específicos de calcio, vitamina C, vitamina B9, zinc y magnesio. Por el contrario, se ha determinado que las personas mayores que viven con su familia, amigos, o pareja sentimental mantienen un mejor consumo de alimentos, y por tanto posee una menor exposición a la desnutrición.

Otro factor importante es el conocimiento de hábitos alimentarios saludables, las personas adultas mayores que desconocen los beneficios de una alimentación saludable o consumen una dieta monótona poseen mayor riesgo de malnutrición. De la misma manera quienes no tienen la oportunidad económica para consumir una dieta variada y mantener un ritmo alimentario adecuado, poseen mayor predisposición para desarrollar desnutrición.

A nivel psicológico, la sensación de inutilidad o estorbo para su comunidad desencadena en la persona mayor desinterés y apatía, lo cual se relaciona con estados de anorexia y evolución desfavorable de las posibles comorbilidades que posea. Es importante darles atención a estos aspectos y considerarlos a la hora de realizar una planeación dietética, como pieza clave se debe considerar la participación del cuidador o responsable de la alimentación de la persona adulta mayor.

- **Funcionalidad física:**

Se debe tener en cuenta que, a pesar de la existencia de cambios fisiológicos asociados al envejecimiento a nivel neurológico y muscular, las personas adultas mayores sanas pueden conservar su capacidad para seleccionar, comprar e incluso preparar alimentos, la presencia de minusvalías y discapacidades no debe relacionarse directamente con una reducción normal del consumo de alimentos.

En caso de existir una enfermedad cuya progresión implique dificultad en la obtención, preparación o consumo de alimentos, se deberán abordar alternativas para promover el mantenimiento de una ingesta adecuada, en algunos casos la ayuda de un cuidador puede ser suficiente, en otros casos puede ser más viable el uso de suplementos dietéticos o alternativas adaptadas a la dificultad de la persona adulta mayor.

- **Comorbilidades:**

En las personas adultas mayores hay mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes, insuficiencias cardiaca, enfermedad renal, osteoporosis, que requieren de un tratamiento nutricional permanente, incluso hay algunas enfermedades que repercuten en la ingesta, absorción y utilización de nutrientes, bien sea por la presencia de la patología misma o por efectos secundarios de los medicamentos, se debe tener en cuenta el manejo de la enfermedad en casa para lograr prácticas de alimentación adecuadas para la persona adulta mayor. Se debe tener especial cuidado cuando persona mayor posee una enfermedad mental que impida recordar el consumo de alimentos y medicamentos, y realizar las recomendaciones específicas para control de la alimentación por parte del cuidador.

- **Consumo de medicamentos, tabaco y alcohol:**

El consumo de medicamentos puede interferir en el estado nutricional por mecanismos que se relacionan con la absorción, metabolismo y excreción de nutrientes, de manera que pueden encontrarse tres tipos de interacciones:



II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL: Promover la salud, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por un ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos, diseñando y ejecutando estrategias y actividades, contribuyendo al mejoramiento del estado nutricional de los beneficiarios del programa y del servicio de alimentación en el Centro Vida del municipio de Sucre Sucre.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la calidad nutricional de los alimentos y productos alimenticios suministrados a las personas mayores en el Centro vida.
- Indicar y controlar las formas de preparación y elaboración de regímenes alimentarios paras las personas mayores vigilando el cumplimiento de la minuta patrón establecidos en el servicio de alimentación del Centro Vida.
- Estandarizar y normalizar los procesos de producción asegurando una cantidad de energía y nutrientes a los beneficiarios del programa en los diferentes menús establecidos.
- Realizar con los beneficiarios del programa en el Centro Vida sesiones de educación nutricional para buscar un envejecimiento activo consiguiendo un estado de salud adecuado.
- Continuar con la vigilancia del cumplimiento de la minuta patrón establecida en el Centro Vida y verificando que las manipuladoras de alimentos cumplan con las cantidades y la calidad en el servicio de alimento.
- Constatar el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) y el procedimiento de limpieza y desinfección y disposición de residuos

sólidos y líquidos establecidos en el Plan de Saneamiento Básico por parte de las manipuladoras de alimentos.

III. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD #1: valoración nutricional inicial de los adultos mayores del centro vida del municipio de Sucre, Sucre.

FECHA: del 10 de julio al 9 de agosto del 2023

OBJETIVO: realizar valoración nutricional inicial de los adultos mayores del centro vida del municipio de Sucre, con el fin de verificar condiciones nutricionales y de salud, orientando de esta manera la intervención de acuerdo con cada caso en particular, lo que contribuye a mejorar su calidad de vida y bienestar.

METODOLOGIA: la actividad se realiza de forma presencial durante la asistencia de los adultos mayores al centro de vida aplicando una ficha de valoración nutricional que consta de varios ítems, cuya información es suministrada por cada uno de nuestros usuarios, se toman medidas antropométricas como peso, talla, longitud rodilla maléolo, perímetro de cintura, circunferencia del brazo y circunferencia de pantorrilla, indicadores que facilitan la valoración nutricional de cada adulto mayor en particular obteniendo una clasificación nutricional de acuerdo al índice de masa corporal IMC para el adulto mayor.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: se procede a realizar la actividad que consiste en la toma de medidas antropométricas y toma de la información nutricional por parte de la nutricionista y apoyo en nutrición (enfermera) del centro vida a cada uno de los adultos mayores que hacen parte del programa, con la valoración nutricional se verifican las condiciones nutricionales y de salud de los usuarios del programa, teniendo en cuenta el diligenciamiento de la información plasmada

en cada ficha nutricional así como la toma de medidas antropométricas como peso, talla y circunferencias.

RECURSOS: para la realización de valoración se utilizaron recursos materiales como formatos de valoración nutricional aplicados a cada adulto mayor, báscula digital, cinta métrica, tallímetro, tapabocas y alcohol antibacterial para la desinfección de manos.

Peso y talla: El envejecimiento trae consigo modificaciones no solo en la fisiología sino también en la estructura corporal, en la práctica de antropometría para la persona adulta mayor se debe tener en cuenta que hay una variación natural en el peso y la talla. La talla disminuye un centímetro por cada década en edad adulta debido a la curvatura de la columna vertebral y la reducción del espacio inter vertebral, por su parte el peso aumenta después de los 40 años y se mantiene estable hasta casi los 70 años, punto en el que empieza una reducción progresiva.



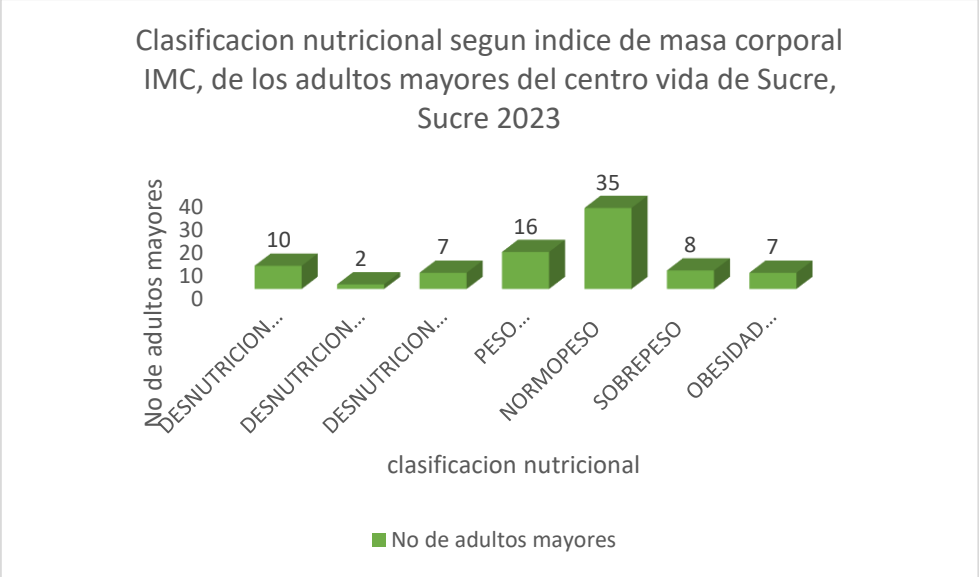


DISTRIBUCION DE LA POBLACION ATENDIDA SEGÚN CLASIFICACION NUTRICIONAL

De acuerdo con la población atendida del centro vida del municipio de Sucre, fueron valorados 85 adultos mayores con la siguiente clasificación nutricional de acuerdo con el índice de masa corporal IMC:

VALOR IMC	CLASIFICACION EN ADULTO MAYOR
<16 kg/m2	DESNUTRICION SEVERA
16-16,9 kg/m2	DESNUTRICION MODERADA
17-18,4 kg/m2	DESNUTRICION LEVE
18,5-21,9 kg/m2	PESO INSUFICIENTE
22-26,9 kg/m2	NORMOPESO
27-29,9 kg/m2	SOBREPESO
30-34,9 kg/m2	OBESIDAD GRADO I
35-39,9 kg/m2	OBESIDAD GRADO II
40-49,9 kg/m2	OBESIDAD GRADO III

Clasificación nutricional según IMC	No de adultos mayores
DESNUTRICION SEVERA	10
DESNUTRICION MODERADA	2
DESNUTRICION LEVE	7
PESO INSUFICIENTE	16
NORMOPESO	35
SOBREPESO	8
OBESIDAD GRADO I	7
OBESIDAD GRADO II	-
OBESIDAD GRADO III	-
TOTAL	85



Clasificación nutricional según IMC	No de adultos mayores	%
DESNUTRICION SEVERA	10	12%
DESNUTRICION MODERADA	2	2%
DESNUTRICION LEVE	7	8.3%
PESO INSUFICIENTE	16	19%
NORMOPESO	35	41%
SOBREPESO	8	9.4%
OBESIDAD GRADO I	7	8.3%
OBESIDAD GRADO II	-	-
OBESIDAD GRADO III	-	-
TOTAL	85	100

Según los datos anteriores podemos observar que el 41% de los adultos mayores se encuentran con peso normal según el índice de masa corporal IMC con un numero de 35 usuarios, se evidencia también situaciones de malnutrición (desnutrición y obesidad) con un porcentaje de 30.6% del total de usuarios, del

cual un 22.3% es malnutrición por déficit (desnutrición) y 8.3% es malnutrición por exceso (obesidad).

Esta situación nutricional está condicionada por varios factores que afectan directa o indirectamente el estado nutricional de los adultos mayores los cuales se relacionan a continuación:

Respecto a prevalencia de enfermedades cabe anotar que las enfermedades no transmisibles mantienen un rol protagónico los adultos mayores con malnutrición presentan hipertensión arterial, artritis y artrosis, diabetes, enfermedad renal crónica, hiperlipidemia y alzhéimer. De la misma manera es importante recalcar la presencia de condiciones en las personas adultas mayores no relacionados directamente con factores dietéticos como el deterioro visual y auditivo, polifarmacia

Tamizaje nutricional

El tamizaje nutricional es un proceso rápido y sencillo aplicado a la población adulta mayor sana como primera actividad de atención nutricional, su propósito es identificar factores de riesgo, síntomas y/o signos asociados con alteraciones nutricionales, y predecir la probabilidad de un resultado favorable o desfavorable teniendo en cuenta determinados factores de salud.

El tamizaje nutricional debe concebirse como la primera intervención en nutrición y aplicarse a toda persona adulta mayor en el primer nivel de atención con el fin de detectar el riesgo nutricional y conducir al individuo a una atención especializada oportuna en caso de requerirse, teniendo en cuenta los múltiples cambios del envejecimiento que intervienen en el proceso normal de alimentación y nutrición.





ANTROPOMETRIA

La antropometría es la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano, en nutrición se utiliza para determinar la composición corporal, la cual está estrechamente relacionada con el estado nutricional y por tanto el estado de salud del individuo. Como objetivo principal en nutrición la antropometría determina la reserva grasa y magra del organismo, esta herramienta es recomendada dada la disponibilidad de los instrumentos, bajo costo, y facilidad de aplicación en diferentes escenarios

La antropometría permite conocer los cambios del estado nutricional del individuo y realizar un respectivo seguimiento, los datos obtenidos se comparan

con estándares de referencia obtenidos de estudios poblacionales y se procede a realizar la clasificación nutricional.

La toma de mediciones varía de acuerdo a la etapa de vida del individuo, en la persona adulta mayor la obtención de medidas se complica debido a los cambios propios del envejecimiento como la redistribución de la masa grasa, el desgaste articular, la deformación de estructuras óseas o limitaciones funcionales como el uso de silla de ruedas de forma permanente.

Para la toma de medidas antropométricas se debe procurar que el espacio sea lo suficientemente amplio de manera que el individuo pueda ponerse en la posición correcta para tomar la medida, en lo posible el espacio debe tener posibilidad de regulación de temperatura, teniendo en cuenta que las mediciones se toman con la menor ropa posible, y la mayoría de las personas adultas mayores pierden capacidad de termorregulación conforme avanza el proceso de envejecimiento.

Las medidas más utilizadas para la persona adulta mayor son: peso, talla, pliegue de tríceps, subescapular y supra iliaco, circunferencia de brazo, cintura, cadera y pantorrilla, y diámetro de la muñeca, las combinaciones de estas variables aportan a la consolidación de un cuadro general del estado nutricional de la persona adulta mayor.

Dentro de la valoración inicial realizada se realizó la toma de las siguientes medidas:

Peso y talla: El envejecimiento trae consigo modificaciones no solo en la fisiología sino también en la estructura corporal, en la práctica de antropometría para la persona adulta mayor se debe tener en cuenta que hay una variación natural en el peso y la talla. La talla disminuye un centímetro por cada década en edad adulta debido a la curvatura de la columna vertebral y la reducción del espacio inter vertebral, por su parte el peso aumenta después de los 40 años y se mantiene estable hasta casi los 70 años, punto en el que empieza una reducción progresiva.

MEDICION RODILLA MALEOLO EXTERNO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR

Es la distancia entre el epicóndilo externo del fémur y el maléolo externo. Se recomienda realizar la medición 2 veces para mayor precisión, en el caso de que la variación supere 0,5cm debe repetirse el procedimiento.

Se recomienda verificar la existencia del ángulo de 90 grados de la pierna respecto al muslo para tomar la medición de forma adecuada. Esta medida se puede tomar con el sujeto sentado o en cama.

INDICE DE MASA CORPORAL IMC

Es también conocido como índice de Quetelet, esta medida se usa frecuentemente para la evaluación de tendencias en estado nutricional a nivel poblacional. Aún no se ha definido con exactitud el punto de corte más preciso para clasificar el estado nutricional de las personas adultas mayores, sin embargo al retomar diferentes propuestas el rango de normalidad se ubica entre 23kg/m2 y 28kg/m2.

No hay evidencia de que haya riesgo en la persona adulta mayor en el límite superior de normalidad, sin embargo niveles significativamente más altos o más bajos respecto a la normalidad si se asocian a otros factores de riesgo, de hecho el riesgo de desnutrición en la persona adulta mayor dado a los cambios fisiológicos del envejecimiento relacionados con la sarcopenia y la reducción de la ingesta soporta que el límite inferior de normalidad tenga un valor más alto comparado con la clasificación de IMC para adultos.

Los rangos establecidos para la clasificación nutricional han sido propuestos por la Organización Mundial de la Salud, y se han generado algunas variaciones en los puntos de corte para clasificar a la población anciana dados los cambios intrínsecos al proceso de envejecimiento y el riesgo nutricional asociado. El consenso SENPE-SEGG propone puntos de corte para la clasificación nutricional de la persona adulta mayor a partir de estudios y recomendaciones de la Sociedad Europea de Nutrición Enteral y Parenteral, la cual se muestra a continuación:

Clasificación de estado nutricional por Índice de masa corporal en la persona adulta mayor	
Desnutrición severa	<16 kg/m2
Desnutrición moderada	16-16,9 kg/m2
Desnutrición leve	17-18,4 kg/m2
Peso insuficiente	18,5-21,9 kg/m2
Normopeso	22-26,9 kg/m2
Sobrepeso	27-29,9 kg/m2
Obesidad grado I	30-34,9 kg/m2
Obesidad grado II	35-39,9 kg/m2
Obesidad grado III	40-49,9 kg/m2
Obesidad grado IV	≥50 kg/m

Adaptado de: Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, "Documento de consenso Valoración nutricional en el anciano." Galénitas - Nigra Trea.

PERIMETRO DE PANTORRILLA

Esta medida es recomendada por la Organización Mundial de la Salud. Se toma en el punto en el que esta adquiere mayor volumen entre el tobillo y la rodilla. En la persona adulta mayor es predictor de masa muscular y de expectativa de supervivencia cuando es >30cm, se toma con mayor facilidad en la persona adulta mayor a diferencia de otras mediciones y tiene bajo costo.

Interpretación perímetro de pantorrilla		
Disminución moderada de masa muscular		Disminución severa de masa muscular
Hombres	Perímetro de pantorrilla < 34cm	Perímetro de pantorrilla < 32 cm
Mujeres	Perímetro de pantorrilla < 33cm	Perímetro de pantorrilla < 31cm

Fuente: Gonzalez MC, Mehrnezhad A, Razaviarab N, TG Barbosa Silva, Heymsfield SB. Calf cincumference: cutoff value from de NHANES 1999-2006. Am J Clin Nutr. 2021 Mar. doi:10.1093/ajcn/nqab029. PMID: 33742191.

PERÍMETRO DE CINTURA

Es considerado un buen parámetro para evaluar la masa grasa visceral en todas las edades y está asociado a factores de riesgo cardiovascular relacionados con obesidad en la persona adulta mayor, ha sido ampliamente aceptada por la comunidad científica dado a que se relaciona con un riesgo aumentado de complicaciones metabólicas, para Colombia los límites que definen la existencia de riesgo cardiovascular son 80cm para mujeres y 90cm para hombres. Si bien esta medida se evalúa en adultos principalmente, no existe una recomendación actual para los puntos de corte adaptada a los cambios fisiológicos del envejecimiento, por el momento se adopta el punto de corte para la adultez, pero se reconoce la necesidad de realizar fuertes estudios con población adulta mayor.



PERÍMETRO DEL BRAZO

Esta medida también aproxima al conocimiento del estado nutricional del individuo, generalmente se utiliza en conjunto con los pliegues subcutáneos para determinar la masa muscular. En diferentes etapas de la vida se usa la circunferencia del brazo como indicador de reserva magra, partiendo de la premisa de que la parte media del brazo obedece a un cilindro, por lo que a través de fórmulas se hace una aproximación a la composición corporal.



LOGROS ALCANZADOS:

- Obtención de información de datos antropométricos como peso, talla y circunferencias de cada adulto mayor
- Obtención de diagnóstico médico y condiciones generales de salud de los adultos mayores

- Verificación de condiciones de vida, redes de apoyo familiar y seguridad alimentaria de los hogares
- Se obtendrá clasificación nutricional individual de cada uno de los adultos mayores del centro vida visualizando su estado nutricional y orientando la intervención nutricional de cada caso en particular.

DIFICULTADES PRESENTADAS

- Al momento de realizar la actividad se presentaron dificultades como la hipoacusia de algunos adultos mayores como también enfermedades mentales lo que dificulta la comunicación directa con ellos, lo cual no fue impedimento para obtener la información ya que para obtener la información se acudió a familiares o cuidadores.

CONCLUSIONES

- La valoración nutricional nos brinda las herramientas para intervenir de forma positiva en el estado nutricional de los adultos mayores atendidos en el programa, orientando acciones de promoción, prevención y tratamiento que permitan mejorar su estado de salud y bienestar general.
- A través de la educación nutricional impulsamos hábitos y estilos de vida saludables que permiten cambios de conducta alimentaria que mejoran la calidad de vida de los adultos mayores especialmente aquellos que tienen patologías de base.

ACTIVIDAD #2: Intervención nutricional grupal del Centro Vida del municipio de Sucre Sucre, capacitaciones en:

2.1 Inducción y capacitación sobre manipulación de alimentos

Objetivos: Dar a conocer al personal manipulador de alimentos la importancia de proteger la salud de las personas mayores, reduciendo el riesgo de contaminación de los alimentos que consumen ofreciendo un buen servicio mediante conocimientos en las BPM y plan de saneamiento básico durante el periodo del programa del 10 de julio al 5 de septiembre.

Desarrollo: Se realizó unas charlas dirigidas a las manipuladoras del centro vida, donde se les hizo una inducción sobre como es el manejo de un servicio de alimentos y luego una leve presentación de las partes básicas que deben saber sobre manipulación de alimentos. La información compartida se encuentra a continuación:

Marco Teórico

Estado de salud: El personal manipulador de alimentos debe haber pasado por un reconocimiento médico antes de desempeñar esta función. Después de una ausencia del trabajo motivada por una infección que pudiera dejar secuelas capaces de provocar contaminación de los alimentos que se manipulen, Se debe efectuar un reconocimiento médico.

Todo manipulador de alimentos que represente un riesgo de este tipo deberá comunicarlo a la dirección de la empresa. Esta tomara las medidas necesarias para que no se permita contaminar los alimentos directa o indirectamente.

Capacitación del personal: El personal que manipula alimentos debe tener una capacitación continuada en alimentos que, como mínimo, comprenda los siguientes contenidos:

- Alimentos: generalidades y métodos de conservación.
- Procesos propios de la planta.
- Saneamiento básico.
- Limpieza y desinfección de equipos.
- Control de vectores.
- Legislación sanitaria existente.
- Ecología de la contaminación microbiana de los alimentos.
- Control de calidad.
- Enfermedades transmitidas por alimentos, Etas.
- Sistemas de calidad HACCP.

Hábitos personales del manipulador de alimento:

- Bañarse diariamente y esmerarse en tener limpieza e higiene personal, de manera se evita la contaminación del alimento y de las superficies de contacto con éste.
- Usar vestimenta de trabajo limpia.
- Mantener el cabello recogido y cubierto totalmente mediante la indumentaria adecuada a tal fin (gorros, mallas, redecillas, barbijo).
- Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- El personal que presente afecciones de la piel o enfermedad infectocontagiosa deberá ser excluido de toda actividad directa de manipulación de alimentos.

El manipulador tiene prohibido

- El uso de perfumes.
- Utilizar anillos, aretes, joyas u otros accesorios mientras el personal realice sus
- labores.
- En caso de usar lentes, deben asegurarse a la cabeza mediante bandas, cadenas u
- otros medios ajustables.
- Comer, beber o masticar cualquier objeto o producto, mientras manipula alimentos.
- Fumar o escupir en las áreas de producción o en cualquier otra zona donde exista
- riesgo de contaminación del alimento.

PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS.

La contaminación depende del manipulador de alimentos. Es por esto que el personal debe actuar de manera adecuada y tener conciencia de responsabilidad en cuanto a la preparación de los alimentos, para así, prevenir la contaminación. Parte de este conocimiento higiénico es cómo comportarse en el Servicio de Alimentación, en los salones y en el resto de las instalaciones del Servicio. También es una responsabilidad que nos concierne, ayudar a comportarse en la forma adecuada a los visitantes (compañeros no Manipuladores).

Logro: Brindar conocimientos al personal manipulador de alimentos.

MANUAL DE BUENAS PRACTICAS DE MANUFACTURA



Elaborado Nutricionista - Dietista

PLAN DE SANEAMIENTO BÀSICO



OBJETIVOS GENERALES

- Implementar procedimientos sencillos, para la aplicación de las Buenas Prácticas de Manufactura en cada una del Centros Vida del adulto mayor del municipio de Sucre Sucre



- Garantizar la óptima prestación del servicio, mediante la creación de hábitos adecuados en la Manipulación de Alimentos.



- Cumplimiento del decreto 3075/97 a través de procedimientos de validación, ajustando las necesidades al presupuesto del programa.

Elaborado Nutricionista - Dietista

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer y afianzar las ***BPM***, en cada uno de los procesos que intervienen en el proceso de logística para el Suministro de Alimentos.



- Establecer Procedimientos de seguridad Industrial en las respectivas áreas de distribución.



Elaborado Nutricionista - Dietista

ACTIVIDAD #3: Sustentación de minuta 2023

Objetivos: Sustentar al personal del servicio de alimentación la minuta estipulada para el programa en el periodo del 10 de julio al 5 de septiembre del 2023

Desarrollo: Se realizó una reunión con el personal manipulador de alimentos, donde se les presentó la minuta, posteriormente se les indicó la importancia de cumplirla para garantizar el consumo de las calorías y nutrientes en la población.

Logro: Conocimiento sobre la minuta y cómo manejarla según la cantidad de población del Centro Vida.

Recursos: Formato de asistencia, lapicero.



MINUTA

E MENUS MUNICIPIO DE SUCRE SUCRE		
NO		
	LUNES	
E ALIMENTOS	PREPARACIÓN	INGREDIENTES
CTEOS	CHOCOLATE CON LECHE DESLACTOSADA,	LECHE DESCREMADA DESLACTOSADA
		CHOCOLATE AMARGO
RUTA	PICADA DE FRESA	FRESAS
O PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS CON VEGETALES	HUEVO
		CEBOLLA ROJA
		SAL
		AJO
		AJI
		MARGARINA
		TOMATE CHONTO ROJO
EAL/RTP	AREPA ASADA CON MARGARINA	HARINA DE MAIZ
		MARGARINA
		SAL
		TOTAL DESAYUNO
		MERIENDA – MAÑ
	LUNES	
E ALIMENTOS	PREPARACIÓN	INGREDIENTES
A/CEREAL	COMPÓTA DE MANZANA	COMPÓTA DE MANZANA
TROS	GALLETAS TIPO DUCALES	GALLETAS DUCALES
OTAL		
		ALMUERZO
	LUNES	
E ALIMENTOS	PREPARACIÓN	INGREDIENTES
S/CREMAS	SOPA DE VERDURA CON PECHUGA	CEBOLLA JUNCA
		CILANTRO
		PAPA
		PLATANO
		ZANAHORIA
		AJO
		LIMON
		SAL
		APIO
		PECHUGA DE POLLO
OTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA	PECHUGA DE POLLO
		MARGARINA
		SAL
		LIMON
		AJO
		ARROZ

ACTIVIDAD #4: Estandarización de recetas

Objetivos: Enseñar la forma adecuada de estandarizar recetas para lograr el objetivo del aporte de nutrientes y calorías a cada persona del programa del presente año.

Desarrollo: Mediante una charla dirigida se les brindó conocimiento sobre la forma adecuada de estandarizar recetas, seguido de la escogencia de los distintos menajes para ofrecer al personal beneficiario las mismas cantidades según las necesidades de cada uno.

Marco teórico

El proceso de estandarizar en un servicio de alimentación es fundamental para tener éxito. Es vital para el adecuado aporte de calorías y nutrientes en la población objeto. La estandarización es el proceso de elaborar, aplicar y mejorar las normas que se aplican a distintas actividades científicas, industriales o económicas con el fin de ordenarlas y mejorarlas. Del mismo modo, se pretende cumplir con las normas y minuta estipulada para el tipo de población beneficiaria.

Logro: Escoger los recipientes estandarizados y que el personal manipulador de alimentos tenga conocimientos sobre la importancia de estandarizar las recetas.

Recursos: Formato de asistencia, lapicero.





ACTIVIDAD #5. Verificación del funcionamiento del servicio de alimentación

En el Centro Vida para las personas mayores del municipio de Sucre Sucre son atendidos una población de 85 beneficiarios, donde se encuentra funcionando el servicio de alimentación con la preparación y distribución para consumo de los complementos alimentarios, garantizando la calidad en los procesos de compra, almacenamiento, producción y distribución de los alimentos, teniendo en cuenta el tiempo de consumo diariamente de lunes a viernes; es decir, el momento del día en que se suministra el complemento alimentario, así: en las horas de la mañana de 7:30 a 8:00 a.m. se les entrega, un desayuno, a las 10:00 a.m. la merienda de la media mañana, a las 12:30 m. el almuerzo, a las 3 p.m. la merienda de la media tarde, cumpliendo con el suministro de la alimentación diaria a los beneficiarios del programa.

El suministro de la alimentación cumple con las recomendaciones de energía y nutrientes de conformidad con las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 60 años y los alimentos que integran las raciones cumplen con las condiciones de calidad e inocuidad logrando el aporte de energía y nutriente especialmente para la población beneficiaria del Centro Vida.



ACTIVIDAD #6: Cumplimiento de materia prima recibida

Durante cada semana se realiza la solicitud del pedido de los alimentos que durante esta se van a consumir por parte de los beneficiarios del programa del Centro Vida y las manipuladoras de alimentos realizan la verificación del cumplimiento de las cantidades y la calidad de la materia prima suministrada por el proveedor, la cual como nutricionista se realiza la solicitud de estos productos. La verificación del cumplimiento de las cantidades y calidad se realiza mediante el formato de orden que se envía previamente al proveedor.

FECHA:	11/08/2023	POBLACIÓN		
SEMANA No.		85		
ALIMENTO	CANTIDAD (LB/LT) REAL SOLICITADA	OBSERVACIONES	VALOR	CANTIDAD RECIBIDA
FRUTAS				
MORA	15 LB	BOLSAS X 1 LIBRA		
LULO	14 LB			
MARACUYA	17 LB	BOLSAS X 1 LIBRA		
MANDARINA	130UND			
COROZO	18 LB			
GUAYABA DULCE	13 LB			
GUAYABA AGRIA	19 LB			
PIÑA	16 UND	RANDES SEMI-MADURA X 2 KG C/U		
PERA	130 UNID			
BANANO COMÚN	50 UND	SEMI-MADUROS		
TOMATE DE ARBOL	10 LB			
PATILLA	14 UNID			
LIMÓN	100 UNID			
MANZANA ROJA	85UND			
MANZANA ROYAL	30 UNID			
MANZANA VERDE	85 UNID			
COCO	10 UNID			
ALIMENTO	CANTIDAD (LB/LT) REAL SOLICITADA	OBSERVACIONES	VALOR	CANTIDAD RECIBIDA
PROTEINA				
CREMA DE LECHE	82 LT			
PECHUGA DE POLLO	45 LB	ABIERTAS		
PIERNA PERNIL	45 UND			
CARNE DE RES MOLIDA	30 LB			
CARNE DE CERDO MOLIDA	25 LB	ABIERTAS		
LOMO DE CERDO	40 LB	ABIERTO		
CARNE DE RES	35 LB	BLANDA, ABIERTA		
YOGURT DE FRUTAS	10 LT			
MAIZ	1 LB			
KUMIS	10 LT			
HUEVO	215 UND	X 55 GR C/U		
QUESO	26PAQ X 400 G	BAJO EN SAL, BLANDO		

Página 1

ACTIVIDAD #7: Almacenamiento de alimento

Al Centro Vida del municipio de Sucre Sucre, semanalmente les está llegando el suministro de la materia prima entregada por el proveedor y la higiene de los alimentos elaborados y de las materias primas que se utilizan para éstos es una condición fundamental para evitar afectaciones a los beneficiarios del programa y reducir en lo posible las pérdidas en el proceso. Durante las etapas desde la obtención de los productos primarios hasta el consumo de los alimentos ocurren numerosas etapas en las cuales éstos se almacenan y conservan, y en cada una de ellas pueden producirse contaminaciones y daños.

Es por ello por lo que se requiere intensificar la capacitación sobre la implantación y seguimiento estricto de las normas de higiene a seguir y las principales normas sanitarias que hay que cumplir durante el almacenamiento de los productos, para evitar afectaciones a la salud de las personas mayores vinculadas al Centro Vida. Y hay una persona encargada de la bodega la cual responde por estos alimentos o materias primas.



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





























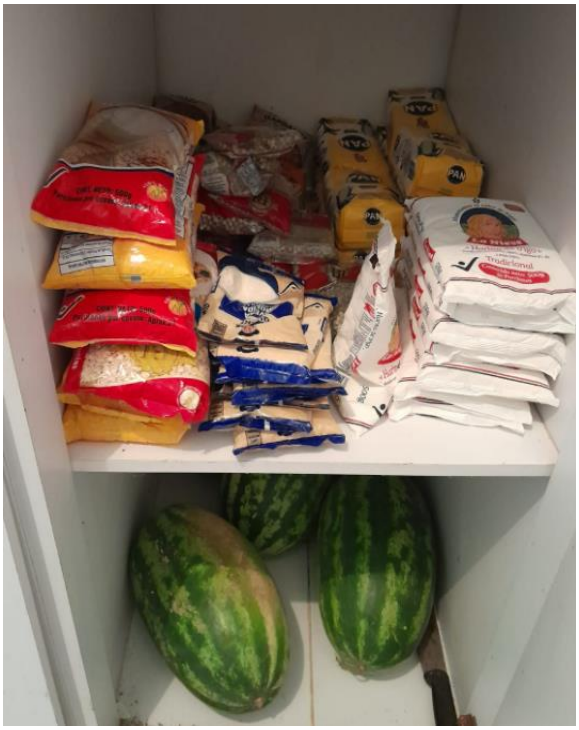
















MARY LUZ BELTRAN PINTO
NUTRICIONSITA D.T.

4.

INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL AREA DE PSICOLOGIA

PERIODO: DEL 10 DE JULIO AL 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

4. INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

CONTRATISTA: HARLIS CHICA FLOREZ
PROFESION: PSICÓLOGA
CARGO: PSICÓLOGA
PERIODO: DEL 10/07/ 2023 AL 05/09/2023

1. INTRODUCCION

Hablar de la psicología del adulto mayor no es sencillo, porque los adultos mayores sin problemas no llegan al centro vida, las personas felices no tienen historia y no necesitan ayuda para llegar a la madurez. No importa si ellas viven en casa o en una residencia.

La etapa de la vejez no llega de improviso, la antecede la presenectud y, como todo proceso, tiene altibajos, ansias y temores, que pueden ser continuaciones de las etapas anteriores o ser matices nuevos por los reajustes de esta misma etapa

La psicología estudia el comportamiento del ser humano en sus diferentes etapas, sin embargo, en el marco del desarrollo del adulto mayor suceden muchos cambios que ocurren a nivel del pensamiento de todas las vivencias y conductas durante todo el ciclo vital de las personas.

En el **CENTRO VIDA LUZ Y ESPERANZA DE SUCRE - SUCRE 2023** se focaliza la salud mental de todos sus beneficiarios, teniendo en cuenta al adulto mayor como un ser cuyas facultades mentales y físicas se van deteriorando debido a su ciclo vital, por

esto es necesario que los adultos mayores logren fortalecer sus habilidades físicas y cognitivas para combatir el deterioro cognitivo a través de actividades individuales y grupales.

Además, se realizan procesos de intervención individual para lograr el desarrollo psicológico y emocional del adulto mayor mediante focalización y valoración a través de sesiones y seguimientos a todos los beneficiarios.

II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL: Brindar atención integral a todos los beneficiarios del programa "**CENTRO VIDA LUZ Y ESPERANZA"** con el fin mejorar aspectos de vida a nivel emocional tanto personal, familiar y la estimulación cognitiva teniendo en cuenta el acompañamiento psicológico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover actividades físicas y de estimulación cognitiva.
- Fortalecer el valor de la empatía y el buen trato.
- Promover la participación y libre expresión en cada una de las actividades realizadas.
- Fortalecer la autoestima en el proceso del envejecimiento.
- Reconocer sus logros con el fin de aumentar su confianza y permitan sentirse importante a nivel personal y familiar.
- Promover la salud mental como base principal para una mejor calidad de vida a través de dinámicas que le ayudan a fortalecer la parte afectiva.

III. ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD# 1: ESTIMULACION COGNITIVA (JULIO 10 AL 14 / 2023)

Se busca por medio de esta actividad que las personas mayores del centro de vida del municipio de Sucre – realicen la estimulación cognitiva para evitar el deterioro cognitivo y mejorar su calidad de vida.

La estimulación cognitiva se debe realizar 4 o 5 días a la semana, en sesiones alrededor de 60 minutos, con la ayuda del profesional evitando fatiga al adulto mayor.

Las sesiones deben ser diarias y cortas, de tal forma que se acojan a la rutina y les parezca motivante.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS






REDMI 10 2022
10/07/2023 09:45


REDMI 10 2022
10/07/2023 09:43


REDMI 10 2022
10/07/2023 09:44


REDMI 10 2022
10/07/2023 09:43

ACTIVIDAD #2: ACTIVIDAD DE MEMORIA (JULIO 17 AL 19 /2023)

Las actividades de memoria ayudan a trabajar la orientación tempero espacial de la persona, es una de las capacidades más importantes, esta función permite ser conscientes de nosotros mismos, orientación personal y del contexto (orientación tiempo y espacio) en el que nos encontramos en un momento determinado.

Esta actividad ayuda a ser más felices, mejorar la capacidad de razonamiento, incrementar la capacidad de resolver problemas e incrementar la concentración.









ACTIVIDAD#3. MOTRICIDAD FINA (RASGADOS) (JULIO 25 AL 27/2023)

Las actividades y tareas manuales, tienen un beneficio en la parte física, mental y social, el objetivo es conseguir la concentración y motivación de los beneficiarios del centro de vida y esperanza de Sucre.

El participante en el trabajo o tarea determinada permite mejorar su disposición general y de alcanzar su máxima independencia.









ACTIVIDAD #4: MOTRICIDAD FINA - COORDINACIÓN OJO- MANO(JULIO 28-31/2023)

La coordinación oculomotora es una habilidad cognitiva gradual, esta actividad se debe guiar los movimientos de nuestras manos de acuerdo con los estímulos visuales, permite que el adulto mantenga la concentración en lo que hace o realiza, en esta actividad consiste en meter tiras de papel rasgado dentro de una botella plástica.



ACTIVIDAD# 5: MOTRICIDAD FINA - COORDINACIÓN OJO- MANO. (AGOSTO 1-3/2023)

Esta actividad consiste en mantener la concentración donde está la pelota, donde ellos nombraron la actividad como la pimientica, ya que les permitió recordar juegos de su juventud.







ACTIVIDAD #6: PARTICIPACION EN EL ENCUENTRO INTERGENERACIONAL JUEGOS DE MESA (AGOSTO 4)

El encuentro intergeneracional mejora la actividad física, cognitiva y social de la población adulta mayor favoreciendo su salud.

Las generaciones más jóvenes aprenden de los adultos mayores mediante el intercambio de conocimiento y experiencia.









ACTIVIDAD #7: ESTIMULACION COGNITIVA (AGOSTO 8 Y 9 /2023)

Se trabaja la segunda sesión de la actividad estimulación cognitiva en la libre participación, donde el adulto mayor se motiva para que participe recordando y poniendo a trabajar la memoria.







ACTIVIDAD #8. ESTIMULACION COGNITIVA (AGOSTO 10 Y 11 /2023)

Se trabaja la tercera sesión de la actividad estimulación cognitiva de la semana, donde el adulto mayor es motivado para que participe recordando y poniendo a trabajar la memoria. La actividad consiste en realizar los cinco pasos con un vaso plástico, donde se trabaja motricidad, memoria, atención y concentración.







ACTIVIDAD #9: DE TACTO. (AGOSTO 14 Y 15 /2023)

Estimulación cognitiva, se les muestras varios objetos al adulto mayor y luego se van escondiendo uno de los mismo para que recuerden cuál de todos ha sido escondido, luego de recordar pasamos a trabajar memoria y tacto.

La actividad consiste en vendarle los ojos con un paño para que recuerden mediante el tacto cual es el objeto que se le entrega y el color del mismo.









ACTIVIDAD #10: FISICA. (AGOSTO 17 Y 18 /2023)

La siguiente actividad se realiza con la explicación de diferentes movimientos de nuestro cuerpo para fortalecer la memoria, la idea es recordar cada uno de los 7 pasos que se le dieron para realizar dicha actividad.

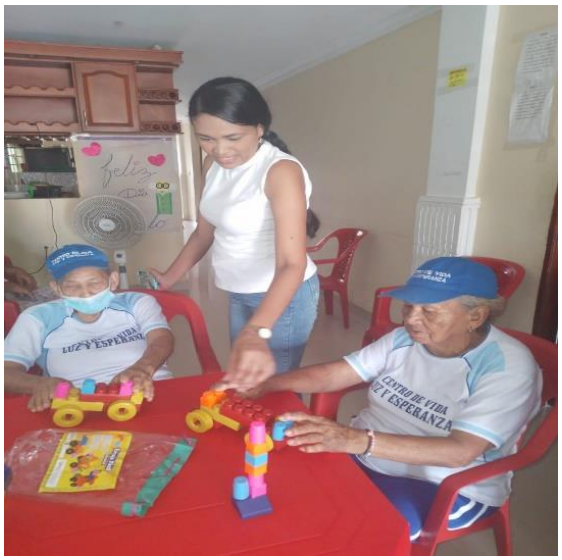






ACTIVIDAD #11: CREATIVIDAD. (AGOSTO 21 Y 22 /2023)

La siguiente actividad se realiza con el propósito que el adulto mayor trabaje la creatividad e imaginación y de manera grupal mejorar habilidades sociales como negociar, relacionarse y compartir con sus pares, se le permite trabajar de una forma libre.









ACTIVIDAD #12: DE MEMORIA (AGOSTO 23 /2023)

Se trabaja estimulación cognitiva, donde el adulto mayor es motivado para que participe recordando y poniendo a trabajar la memoria. La actividad consiste en recordar los números y pinta de cada carta puesta en la mesa, donde se trabaja motricidad, memoria, atención y concentración.





ACTIVIDAD #13: DE MOTRICIDAD (AGOSTO 24/2023)

La siguiente actividad se realiza insertando pitillos en una cuerda, con el fin de fortalecer la coordinación de los movimientos musculares pequeños como los son los dedos en coordinación con los ojos.







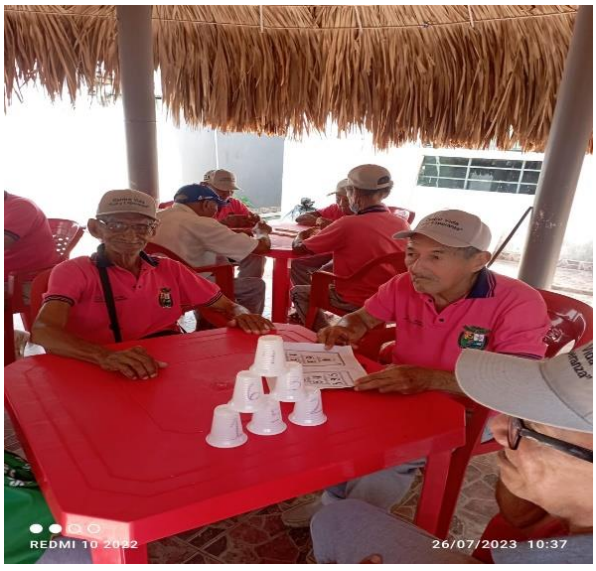


ACTIVIDAD #14: DE ESTIMULACION (AGOSTO 25/2023)

La siguiente actividad consiste en formar pirámides de vasos plásticos de mayor a menor denominación, se trabaja observación, memoria y atención.









ACTIVIDAD #15: DE MOTRICIDAD (AGOSTO 28 /2023)

La siguiente actividad se realiza con la explicación de diferentes movimientos para insertar pelotas en agujeros, permite trabajar motricidad y coordinación al adulto mayor.









ACTIVIDAD #16: MEMORIA (AGOSTO 29 /2023)

Se trabaja estimulación cognitiva, donde el adulto mayor es motivado para que participe recordando y poniendo a trabajar la memoria. La actividad consiste en organizar el juego de naipes con los números y pinta observado con anterioridad, donde se trabaja memoria, atención y concentración.









ACTIVIDAD #17: SOBRE EL AUTOESTIMA (AGOSTO 30 /2023)

En esta actividad se le proyecto y brindo charla sobre la importancia de la autoestima, las personas con una alta autoestima consiguen enfrentarse con mayor determinación a los nuevos retos o dificultades que les plantea la vida, mientras que aquellos que no gozan de una buena autoestima tienden a autolimitarse y fracasar por lo tanto se les explico lo importante que es querernos a nosotros mismo.







ACTIVIDAD #18: ESTIMULACION. (AGOSTO 31 /2023)

Se trabaja estimulación cognitiva, donde el adulto mayor es motivado para que participe recordando y poniendo a trabajar la memoria. La actividad consiste en recordar las figuras por grupos de líneas horizontales, verticales o en círculos.









EVIDENCIAS DE REGISTRO FOTOGRAFICO









ACTIVIDAD #19: ESTIMULACION COGNITIVA. (SEPTIEMBRE 1° /2023)

Se trabaja estimulación cognitiva, donde el adulto mayor es motivado para que participe recordando y poniendo a trabajar la memoria. La actividad consiste en colocar la figura donde le corresponde.









ACTIVIDAD #20: JUEGOS DE LOTERIA (SEPTIEMBRE 4 /2023)

ESTIMULACION COGNITIVA.

Se trabaja estimulación cognitiva, donde el adulto mayor es motivado para que participe recordando y poniendo a trabajar la memoria. La actividad consiste en colocar la figura donde le corresponde.









ACTIVIDAD #21: SOBRE JUEGOS DE BINGO (SEPTIEMBRE 5/2023

ESTIMULACION COGNITIVA.

Se trabaja estimulación cognitiva, donde el adulto mayor es motivado para que participe donde promueve la coordinación de las manos y de la vista, mejora la atención, la concentración y el tiempo de reacción.









RESUMEN DEL DIAGNOSTICO DEL ÁREA.

Las siguientes actividades se realizaron con el fin de fortalecer el área cognitiva del adulto mayor con cada uno de los miembros que pertenecen al centro vida y esperanza vida del municipio de Sucre, cuando se llega a la edad adulta el deterioro cognitivo los afecta causándoles bajones de autoestima y afectando sus estados emocionales.

Además, se busca fortalecer el ambiente con sus pares para que tengan un espacio lleno de armonía y tranquilidad, permitiendo que se sienta rodeados de personas que los estiman y en lo posible establezcan lazo afectivo a nivel individual y colectivo.

LOGROS

- Se logra crear que los beneficiarios aprendan a valorar sus estados de ánimos manteniendo pensamientos positivos por el beneficio de su salud mental por el bien de ellos y las personas que los rodean.
- Se logra que el adulto mayor que presentan dificultades de salud mental equilibre a través de sus sentimientos y emociones la forma de mirar la vida de una forma distinta.
- Se logró la participación libremente en las diferentes actividades para que fortalezcan la confianza en sí mismo.

CONCLUSIÓNES

- Se puede concluir que las personas mayores del centro de vida del municipio de Sucre han ido presentando un avance positivo en su estado de salud mental debido a las distintas atenciones que ellos reciben dentro del programa.
- Se promovió la participación de una manera consiente al beneficio de su salud mental y parte cognitiva.
- Se muestra un resultado positivo a través de los diferentes seguimientos psicológico.
- Se fortalece el pensamiento de las personas mayores mirando la vida desde una perspectiva a nivel positivo, lleno de felicidad y armonía.

HARLIS CHICA FLOREZ
PSICÓLOGA

5.

INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL AREA DE TRABAJO SOCIAL

PERIODO: DEL 10 DE JULIO AL 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

5. INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL AREA DE TRABAJO SOCIAL

CONTRATISTA: LILIBETH VERGARA ESPITIA
PROFESION: TRAJADORA SOCIAL
CARGO: TRABAJO SOCIAL
PERIODO: DEL 10 DE JULIO AL 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

I. INTRODUCCION

La intervención realizada por parte de la profesional de trabajo social que realiza en el centro vida del municipio de Sucre Sucre es integral y transversal a las necesidades de los beneficiarios, realizada mediante tres modalidades: la primera es mediante la atención individual la cual según sea el caso implica un proceso de intervención en diferentes sesiones, en este aspecto si se hace necesario, se realizan informes para remitir casos de violencia y/o solicitud de institucionalización de usuarios al centro de atención al adultos mayores, la segunda atención es la grupal, que contemplo el desarrollo de talleres participativos con temáticas diferenciales ya adaptadas, los lineamientos técnicos de los centro vida y la tercera mediante las visitas domiciliaria para ver su contexto y la verificación de la dinámica familiar para hacer la intervención

La línea apoyo de trabajo social se enfoca en atención preventiva y personalizada. Desde cada uno de los profesionales se realizó valoración inicial.

El envejecimiento es un tema de interés en los actuales momentos, ocupa un rol protagónico de análisis y estudios por las estadísticas demográficas que rigen en el país, donde la esperanza de vida ha aumentado. Para el Trabajo Social está situación es relevante, su intervención en esta área ha sido reconocido como tal, e intenta desde su espacio disciplinario atender sus necesidades en base a su realidad y recursos con los que cuenta. Este trabajo tiene el objetivo de describir las funciones que el profesional en Trabajo social brinda diversas prácticas para responder a las necesidades de la población de la tercera edad de acuerdo con sus recursos, conocimientos, experiencias y preparación profesional.

II. OBJETIVOS

GENERAL: Realizar valoración inicial, seguimiento, planificación y organización de las diferentes actividades a realizar por el área de trabajo social en el centro vida con los 85 adultos beneficiarios del centro vida del municipio de Sucre Sucre, mediante metodologías de intervención realizando recorrido por los términos de envejecimiento y vejez, haciendo énfasis en la importancia de la perdida de la concepción de esta, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida.

ESPECIFICOS:

- Realizar una valoración personal de cada uno de los beneficiarios del programa.
- Realizar los informes de cada adulto mayor que permanezca en

el centro e ir actualizándolo cada cierto tiempo, o cada vez que sea necesario.

- Encargarse de la comunicación del ingreso del adulto mayor en el centro viday entre las entidades que sean necesarias
- Encargarse de todas las gestiones que sean necesarias, así como de recopilartoda la documentación del adulto mayor, así como su historial clínico, para tener toda su información y seguir la evolución de este.
- Asesor e informar los adultos mayores sobre los derechos, además de solicitarlos derechos que les correspondan.
- Realiza una entrevista con el fin de hacerle una valoración del mismo para preparar y facilitar en ingreso al centro.

III. ACTIVIDADES REALIZADAS

Actividad Nª 1: DILIGENCIAMIENTO DE LA FICHA DE TRABAJO SOCIAL

Fecha: Julio 10 al 21 del 2023

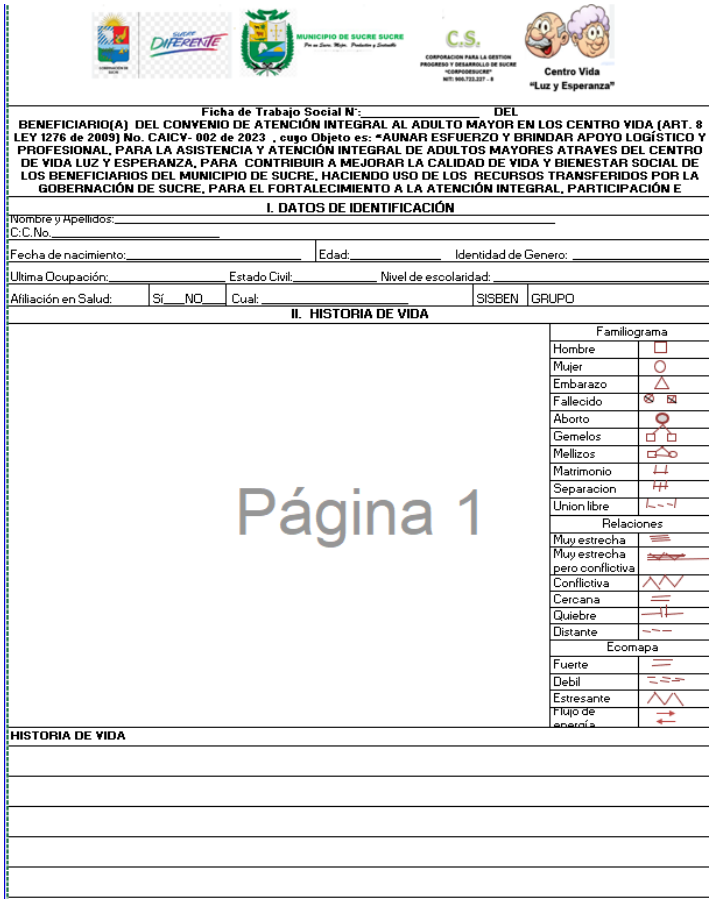
Objetivo: Realizar el diligenciamiento de la ficha de trabajo social por cada uno de los 85 beneficiarios del programa para hacer la caracterización de la población adulta mayor pertenecientes al programa.

Desarrollo de la actividad: Durante el tiempo del 10 al 21 de julio se le aplico el documento de la ficha de trabajo social, la cual se le aplico a cada beneficiario en el centro vida con la finalidad de hacer la caracterización de la población beneficiaria y tener conocimiento de su situación actual.

La ficha está compuesta por:

NOMBRES Y APELLIDOS: Se diligencia nombres y apellidos completos de la persona mayor.
FECHA DE NACIMIENTO: Registrar la fecha de nacimiento que aparece en el documento de identidad
EDAD: registrar la edad de acuerdo a la cedula o en los casos de personas NN la registrada en la epicrisis con la que ingresa.
IDENTIDAD DE GENERO: Registrar según lo que la persona manifieste. H, M o T. (La identidad de género se refiere a la identificación que la cultura o cada persona hace sobre su propia forma de ser ya sea como hombre, mujer o transgenerista) Fuente ABC de los derechos de las personas LGBT.
CEDULA DE CUIDADANIA: Se diligencia número de identificación de la persona mayor como registra en la cédula de ciudadanía
ULTIMA OCUPACION: relacionar la ultima actividad que realizó antes de ingresar al centro vida
ESTADO CIVIL: Registrar el estado civil que presenta actualmente la persona mayor.
NIVEL EDUCATIVO: Registrar el grado de escolaridad ultimo que manifiesta la persona mayor. (Se refiere al grado de escolaridad más alto al cual ha llegado la persona de acuerdo con los niveles del sistema educativo formal: preescolar, básica en sus niveles de primaria, secundaria, media y superior). Fuente Conceptos básicos del DANE
AFILIACION A SALUD: Registro si se encuentra afiliado al Sistema General de Salud
CUAL: especificar a cual esta afiliado
FAMILIOGRAMA: graficar de acuerdo al cuadro de convenciones la información que referencia la persona mayor o referente. El familiograma es un instrumento que permite valorar la dinámica, la composición, estructura, el tipo de familia, relaciones, los roles que asumen y el ciclo evolutivo por el cual esta cursando la familia en un momento determinado, Nos brinda pautas para la intervención, tanto preventiva como para el tratamiento si se maneja adecuadamente.
ECOMAPA: graficar de acuerdo al cuadro de convenciones la información que referencia la persona mayor o referente. El ecomapa es un complemento del familiograma y una gran ayuda visual para el equipo de salud familiar en la comprensión del entorno en que se desarrolla la vida de las familias a cargo. Su uso rutinario tiene el propósito de representar la familia y sus contactos con sus suprasistemas, es decir, con el ambiente que les rodea: la familia extensa, el trabajo, la recreación, la educación, los servicios de salud, las instituciones educativas, la religión, etc.
HISTORIA DE VIDA: Registrar la información de la historia de vida de la persona mayor que no quede registrada en el familiograma y ecomapa, en especial los últimos años que desencadenaron su ingreso al centro vida
REDES DE APOYO FAMILIAR Y/O SOCIAL ACTUAL: Registrar la información solicitada en el cuadro de las personas que existe información básica para su posible ubicación.
NOMBRE: Nombre y apellido de la persona que referencia la persona mayor o el familiar o referente, comenzando con la información de este ultimo.
PARENTESCO: Registrar el parentesco de la persona que registro el nombre en la casilla anterior. define como parentesco al lazo establecido a raíz de consanguinidad, adopción, matrimonio, afinidad u otro vínculo estable basado en el afecto genuino. Se trata, por lo tanto, de relaciones que pueden desencadenarse por factores biológicos o no y que se organizan de acuerdo a líneas que permiten reconocer múltiples grados.
EDAD: registrar la edad que manifiestan de la persona que se ha relacionado anteriormente.

DIRECCION, BARRIO/LOCALIDAD: diligenciar la dirección, barrio y localidad donde vive la persona referenciada anteriormente.
TELEFONO: registrar el numero o números telefónicos de la persona referenciada anteriormente.
DINAMICA RELACIONAL: Registrar la relación que tiene la persona mayor con los actuales referentes o integrantes de su grupo familiar o social.
PROBLEMATICA ACTUAL: Registrar la problemática actual que afecta a la persona mayor.
OBSERVACIONES: Registrar observaciones relevantes con relación a valoración inicial.
NOMBRE DEL (LA) TRABAJADOR(A) SOCIAL: Registrar los nombres, apellidos y firma del profesional en trabajo social encargado de la valoración social, numero de tarjeta profesional.
No. DE REGISTRO: Registrar número de tarjeta o registro profesional del o la Trabajador-a Social.
FIRMA DEL BENEFICIARIO DEL PROGRAMA: Registrar firma o huella de la persona mayor a la cual se le diligencio la ficha



Ficha de Trabajo Social N°:_____ DEL
BENEFICIARIO(A) DEL CONVENIO DE ATENCIÓN INTEGRAL AL ADULTO MAYOR EN LOS CENTRO VIDA (ART. 8 LEY 1276 de 2009) No. CAICY- 002 de 2023 . cuyo Objeto es: "AUNAR ESFUERZO Y BRINDAR APOYO LOGÍSTICO Y PROFESIONAL, PARA LA ASISTENCIA Y ATENCIÓN INTEGRAL DE ADULTOS MAYORES ATRAVES DEL CENTRO DE VIDA LUZ Y ESPERANZA, PARA CONTRIBUIR A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR SOCIAL DE LOS BENEFICIARIOS DEL MUNICIPIO DE SUCRE, HACIENDO USO DE LOS RECURSOS TRANSFERIDOS POR LA GOBERNACIÓN DE SUCRE, PARA EL FORTALECIMIENTO A LA ATENCIÓN INTEGRAL, PARTICIPACIÓN E

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre y Apellidos:_____
C.C.No._____
Fecha de nacimiento:_____ Edad:_____ Identidad de Genero: _____
Ultima Ocupación:_____ Estado Civil:_____ Nivel de escolaridad: _____
Afiliación en Salud: Sí___NO___ Cual: _____ SISBEN GRUPO

II. HISTORIA DE VIDA

Página 1

Familiograma	
Hombre	
Mujer	
Embarazo	
Fallecido	
Aborto	
Gemelos	
Mellizos	
Matrimonio	
Separacion	
Union libre	
Relaciones	
Muy estrecha	
Muy estrecha pero conflictiva	
Conflictiva	
Cercana	
Quiebre	
Distante	
Ecomapa	
Fuerte	
Debil	
Estresante	
Flujo de energía	

HISTORIA DE VIDA

Logro: en esta ficha se plasmó toda la información relacionada con el adulto mayor permitiéndonos conocer la situación actual de cada uno de ellos y desde ahí implementar las actividades que nos ayude a mejorar su calidad de vida.

ACTIVIDAD #2: ESTIMULACION COGNITIVA: 17 Y 21 de Julio-2023

OBJETIVO:

Realizaron diferentes dinámicas y juegos, que son importantes para nuestros adultos mayores ya que les sube el ánimo, los mantiene activos y además los ayuda a conservar la autoestima, así mismo a integrarse y/o a relacionarse con las demás personas; las dinámicas realizadas fueron las siguientes:

Desarrollo de la actividad:

Teniendo en cuenta que, durante la etapa del adulto mayor, estos van perdiendo algunas habilidades cognitivas como parte del proceso envejecimiento, requiero realizar con las personas realicen actividades mentales y físicas que refuercen dichas destrezas o habilidades. La estimulación cognitiva es un conjunto de estrategias que maximizan las destrezas cognitivas como la percepción, memoria, lenguaje y razonamiento, las cuales se realizan desde el centro vida como métodos de prevención de forma individual o grupal. A continuación, realizamos las siguientes estrategias y tareas que se llevan a cabo para los fines antes descritos, estas fueron:

- Baile con Globos
- Carrera en fila
- Repetir la canción y cantarla (canción de gusto de ellos)
- Risoterapias
- Juegos de presentación

Logro: estas dinámicas fueron de gran satisfacción porque se logró la estimulación de la mente de cada uno de los participantes, de igual forma se mejora el ánimo y ayudan a la integración social, por tal motivo esta clase de actividades son enriquecedoras para mejorar el estilo de vida.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS











ACTIVIDAD #3: BUEN TRATO: JULIO 24 AL 28-2023

Objetivo: Preservar los derechos y libertades como persona mayor, sin discriminación por razón de edad, de enfermedad, dependencia o discapacidad, ideología, nivel cultural o económico, creencias religiosas o lugar de residencia, desde el respeto la protección a situaciones de especial vulnerabilidad. Derecho está unido a deberes, las personas mayores son protagonistas y tienen la responsabilidad de practicar el buen Trato.

Desarrollo de la actividad: durante la semana del 24 al 28 de julio se trabajo con las personas mayores sobre el BUEN TRATO, para concientizar a los profesionales que trabajan con personas mayores en el centro vida de la existencia del maltrato institucional, familiar y social, promoviendo el buen trato con las personas mayores. E igual forma para que entre ellos no se de maltrato alguno, ya que por diferencias se puede llegar a tratar mal, siendo importante tener un buen ambiente tanto para el equipo como para los beneficiarios del programa.

Para la realización del documento del buen trato en el centro vida de Sucre Sucre, se tuvo la participación de todos ellos, manifestándonos las situaciones vividas y cuales serian lo mejor para ellos referente al trato que se le da, teniendo en cuenta que lo mas importante es el respeto y la tolerancia. Evitando, así la aparición de factores de riesgo que puedan propiciar situaciones abusivas o de maltrato en el centro vida y humanizando el buen trato con las personas mayores, evitando comportamientos inadecuados en las relaciones entre el profesional y la persona mayor del centro vida

PROTOLOGO

AL

BUEN TRATO





En el Buen Trato a las Personas Mayores, TODOS SOMOS RESPONSABLES

1. Tolera y respeta a todas las personas, independientemente de su edad, esto fomenta una sociedad incluyente.
2. Acércate a las instituciones que hacen valer la ley, para conocer los derechos de las personas adultas mayores, así como los lugares de atención especializada contra la violencia.
3. Informados contribuimos a disminuir el abuso y malos tratos, y a garantizar el ejercicio pleno de sus derechos.
4. Fortalecer las relaciones entre las personas de distintas edades contribuye a conocernos y ayudarnos mutuamente, tomando en cuenta nuestras capacidades, características, experiencias y necesidades.
5. Conoce los cambios naturales biológicos, psicológicos y sociales que se dan con el paso de los años y conoce la cultura de la prevención, con el objetivo de decidir qué tipo de envejecimiento quieres vivir.
6. Apoya a las personas mayores con información clara y precisa cuando te lo soliciten y brinda trato preferente cuando sea necesario.
7. Alienta la participación activa en las personas mayores como sujetos de derechos y estimula su desarrollo integral de acuerdo a sus capacidades e intereses.
8. Dedica un tiempo para platicar con las personas adultas mayores que te rodean así como a escuchar de manera cercana y personalizada sus vivencias.
9. La empatía es sinónimo de acompañamiento y solidaridad.
10. Respétalos socialmente, el envejecimiento no los hace invisibles, al contrario, reconoce sus grandes contribuciones que son fuente de nuestro desarrollo Incluye e involucra a las personas adultas mayores en las diversas actividades familiares, con el objetivo de fortalecer los lazos y el sentido de pertenencia, además de aprender de su experiencia.
11. La amabilidad, el apoyo y la ayuda mutua son fundamentales para fortalecer una sociedad para todas las edades, basadas en el buen trato.

En el Buen Trato a las Personas Mayores, TODOS SOMOS RESPONSABLES

12. Tolera y respeta a todas las personas, independientemente de su edad, esto fomenta una sociedad incluyente.
13. Acércate a las instituciones que hacen valer la ley, para conocer los derechos de las personas adultas mayores, así como los lugares de atención especializada contra la violencia.
14. Informados contribuimos a disminuir el abuso y malos tratos, y a garantizar el ejercicio pleno de sus derechos.
15. Fortalecer las relaciones entre las personas de distintas edades contribuye a conocernos y ayudarnos mutuamente, tomando en cuenta nuestras capacidades, características, experiencias y necesidades.
16. Conoce los cambios naturales biológicos, psicológicos y sociales que se dan con el paso de los años y conoce la cultura de la prevención, con el objetivo de decidir qué tipo de envejecimiento quieres vivir.
17. Apoya a las personas mayores con información clara y precisa cuando te lo soliciten y brinda trato preferente cuando sea necesario.
18. Alienta la participación activa en las personas mayores como sujetos de derechos y estimula su desarrollo integral de acuerdo a sus capacidades e intereses.
19. Dedica un tiempo para platicar con las personas adultas mayores que te rodean así como a escuchar de manera cercana y personalizada sus vivencias.
20. La empatía es sinónimo de acompañamiento y solidaridad.
21. Respétalos socialmente, el envejecimiento no los hace invisibles, al contrario, reconoce sus grandes contribuciones que son fuente de nuestro desarrollo Incluye e involucra a las personas adultas mayores en las diversas actividades familiares, con el objetivo de fortalecer los lazos y el sentido de pertenencia, además de aprender de su experiencia.
22. La amabilidad, el apoyo y la ayuda mutua son fundamentales para fortalecer una sociedad para todas las edades, basadas en el buen trato.

ACTIVIDAD #4: LUDICAS QUE REFUERZAN SU AUTOESTIMA JULIO 31 – AGOSTO 1° al 4-2023

Objetivo: Fomentar y alimentar su independencia por medio de la expresión

Desarrollo de la actividad: en la presente semana se trabajo con los adultos mayores del centro vida la autoestima, con la realización de lúdicas que son una forma de valoración positiva de su opinión e incremento significativo de su autoestima para que se sientan aceptado y respetado, además con las actividades lúdicas se promueve una vida activa y saludable compartiendo, reconociéndose y escuchando a sus otros compañeros y sobre todo sintiéndose libre de expresas sus opiniones sin miedo.
Por lo anterior se realizaron reuniones grupales donde se compenetraron con sus compañeros y actitudes positivas siendo muy beneficios para ellos. Compartieron un espacio de recreación donde bailaron y se sintió un momento feliz al compartir hasta gratos recuerdos con el grupo.

Logro: Con estas actividades se logró la participación, la integración grupal, se fomenta el buen humor, tratando de que disminuya la depresión, el resentimiento, ya que es un flagelo que se presenta mucho en adultos mayores.
Durante la actividad los participantes se mostraron divertidos y atentos

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









ACTIVIDAD #5: EJERCICIOS PARA EL BIENESTAR FISICO. AGOSTO 7 AL 11-2023

Objetivo: procurar el bienestar físico para favorecer estados dinámicos de energía y vitalidad, que le ayuden a la persona mayor a realizar las tareas diarias habituales, así como disfrutar de un ocio activo, enfrentar fatigas excesivas y finalmente prevenir el desarrollo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Desarrollo de la actividad: desde el área de trabajo social se tiene en cuenta que durante esta etapa de la vida las personas mayores necesitan realizar actividades que los ayuden a permanecer activos física y mentalmente y además los mantenga motivados. Esto les ayudarán a cuidar su salud, a mantenerse activos y además se sentirán acompañados, no solo por el equipo interdisciplinario del centro vida, sino por personas que compartan sus mismos intereses. Con los 85 beneficiarios del programa durante la semana del 7 al 11 de agosto se trabajaron por grupos de 17 adultos mayores en donde se realizaron con ellos ejercicios físicos para su bienestar aprovechando este momento en el que se pudo conversar para que ellos pudieran comunicar su miedos, dolencias y pensamientos que no comparten en otras circunstancias.

La salud en el adulto mayor se define como un estado de bienestar físico, mental y social, que va mas allá de no tener enfermedades. Por lo anterior fue importante que desde el área de trabajo social se promueva un estilo de vida que gire en su bienestar.

Logro: estas actividad fue importante porque influye en hábitos de vida saludable como una alimentación balanceada, actividad físicas regular, con la realización de ejercicios para el adultos mayor de estimulación e intervención por parte del profesional que les ayude a preservar la salud y entre mas sano estén podrán conservar su independencia para la realización de sus actividades del día a día.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







ACTIVIDAD #6: INTERVENCION DE TRABAJO SOCIAL. AGOSTO: 14 AL 18-2023

Objetivo: introducir cambios para que el adulto mayor pueda tener la oportunidad de desarrollar su potencial de vivir una vida satisfactoria.

Desarrollo de la actividad: esta actividad la realizada la trabajadora social mediante charlas educativas en donde se pretendió intervenir el funcionamiento objetivo y subjetivo entre el adulto mayor y sus ambiente, esta intervención fue de manera transversal con la idea de que cada persona debe tener la oportunidad de desarrollar su potencia y vivir una vida satisfactoria, siendo importante que se tengan a analizar que no se envejece de la misma forma si se es hombre o si se es mujer, y esto se debe a muchos factores culturales familiares y educativos que entraran en juego al hablar de esta diferencia.

Lo más importan de esta intervención con los adultos mayores es que ellos se sientan satisfecho y se acepten tal cual es, porque son las personas con mas sabiduría en el centro vida y en su comunidad.





ACTIVIDAD #7: LUDICO.

FECHA: AGOSTO: 21 AL 25-2023

Objetivo: mejorar la memoria, atención, lenguaje, autoestima y motricidad con la implementación de actividades lúdicos y dinámicas en los adultos mayores del centro vida del municipio de Sucre Sucre.

Desarrollo de la actividad: la atención integral a las personas mayores beneficiarias del centro vida se les realizo actividades lúdicas mediante la implementación de juegos desde el área de trabajo social para trabajar con ellos la motricidad fina, gruesa, coordinación ojo mano, movimiento de equilibrio, además del conteo fomentamos la versión y la autoestima.

Para la realización de esta actividad primero que todo utilizamos una cartulina cartón, tijeras, vaso para hacer el circulo y sacar el hoyo, todo esto lo realizaron los adultos mayores para que aprovecharan el tiempo de ocio en actividad productiva. Luego de hacer esto se organizaron los grupos de 2 los cuales se sentaron de frente agarrando la cartulina por los extremos y le colocamos unas pelotas para que ellos trataran de introducir la pelota en el hoyo, ganando el equipo que en menos tiempo lo hicieran.

Logro: con la realización de este ejercicio se contribuyo a mantener la capacidad intelectual de la persona mayor, así como la movilidad de los demos y las manos, así como la coordinación viso-manual y sobre todo fue un momento relajante para su salud mental.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





ACTIVIDAD #8: IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

FECHA: AGOSTO: 28 AL 31 – 2023

Objetivo: buscar siempre un futuro solido fomentando un entorno social mas favorable para todos los adultos mayores del centro vida.

Desarrollo de la Actividad: la temática planteada es a partir de que el profesional de trabajo social desarrolla con los adultos mayores una serie de funciones directa e indirectamente relacionada con la población atendida, siendo consciente que

es necesario reconocer las necesidades y fortalezas de los adultos mayores, identificando perdida de las relaciones sociales y apoyo social dado que se considera una reducción significativa. Esta reducción se visualiza por las perdidas, con frecuencia, de un ser querido, además de los cambios de la salud, como el deterioro cognoscitivo, motriz y lingüístico, a medida que pasa el tiempo. Y desde el centro vida se considero importante propiciar espacios para fomentar o fortalecer el intercambio generacional que propicio el aprendizaje de nuevos procesos, oportunidad para ofrecer el apoyo en el ambiente familiar o comunitario, y cambios en la percepción de la atención y la utilidad social.

Logro: Los beneficios en la vejez incluyen la satisfacción en las relaciones con los niños, valía en los roles como cuidador y educador, y cambio en el estado de ánimo y físico. La relación con los niños está asociada a la actualización de acontecimientos sociales y la tecnología.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







ACTIVIDAD #9: MI ARBOL GENEALOGICO

FECHA: SEPTIEMBRE 1, 4 Y 5 -2023

Objetivo: recordar quienes son mis familiares y seres queridos mediante la estimulación visual, las habilidades cognitivas (memoria, atención etc.) al tiempo que proporciona un momento agradable.

Desarrollo de la actividad: esta actividad la realizamos con nuestros beneficiarios para que ellos ejercitaran la memoria y recordara quienes son sus seres querido, siendo esta una actividad suave y significativas relacionadas con el tema familiar, se creo el árbol genealógico para recordar a la familia. Para armar este árbol se utilizaron fotos de los miembros de la familia y se organizo para que los adultos mayores puedan visitar este material. Esta actividad involucro a muchas personas ya que se estuvo hablando de varias generaciones de la familia, siendo importante simplificar seleccionando a las personas que estuvieron mas presente en la historia de las personas mayores, comenzando por quienes fueron sus padres y como muchos no tenían fotos les colocamos los nombres y un dibujo con el cual ellos recordaron a sus progenitores, se continúan con sus hijos, nietos, teniendo en cuenta el significado que para ellos tenían en su historia.

Para la realización de este árbol se necesito cartulina blanca, varios papeles, una lista con los nombres de los miembros de la familia creando un momento de interacción de videollamadas con los miembros de la familia, obteniendo fotos visibles para imprimir, luego se pegaron las fotos con sus respectivos nombres.

Logro: con esta actividad se paso un rato agradable con los adultos mayores en donde hablaron sobre sus familiares y rescataron la historia de una manera significativa e interesante.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Participación en la elaboración de manualidades de portarretratos.





- Actividades de autocuidado





- Encuentro intergeneracional



LILIBETH VERGARA ESPITIA
Trabajadora Social

6.
INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS Y DE INTERACCION SOCIAL

Periodo: del 10 de julio al 5 de septiembre del 2023

6. INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR AREA DE ACTIVIDADES FISICAS Y DE INTERACION SOCIAL

CONTRATISTA: **FREYLAN CAICEDO MENDOZA**
PROFESION: **LIC. EN CULTURA FISICA, RECREACION Y DEPORTE**
CARGO: **ACTIVIDADES FISICAS Y DE INTERACION SOCIAL**
PERIODO: **DEL 10/07/2023 AL 05/09/2023**

I. INTRODUCCION

Las personas pasan por un proceso de envejecimiento, que está manifestado en los cambios biológicos y en la declinación fisiológica, lo cual, tiene un impacto significativo en el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria, el ejercicio y la actividad física benefician a casi todas las personas, incluidos los adultos mayores.

En el centro vida del municipio de Sucre Sucre, se tiene en cuenta las condiciones físicas y de salud de los beneficiarios y durante el presente periodo hemos realizados actividades desde esta área propias de esta edad, con los beneficiarios realizamos actividades de resistencia, o aeróbicas, que les aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca, dentro de estas esta: las caminatas o correr, bailar, nadar y andar en bicicleta, los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos, ejemplo: Levantar pesas o usar bandas elásticas puede fortalecerle; los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas y los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado.

II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL: Diseñar un programa de actividades que contribuyan gradualmente al mejoramiento de las capacidades físicas, tales como; la fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio, que les permita participar activamente en las actividades físico-recreativas, con miras a un envejecimiento saludable y optimizar la calidad de vida del adulto mayor.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Evaluar las capacidades físicas de los adultos mayores del CENTRO DE VIDA "LUZ Y ESPERANZA" para determinar las actividades físico-recreativas que permitan mejorar la calidad de vida de los usuarios.
- Seleccionar actividades lúdicas recreativas, que nos permitan mejorar las capacidades físicas de los adultos mayores.
- Conseguir la incorporación masiva del adulto mayor en las actividades.
- Analizar el afianzamiento en las diferentes actividades que se realizan observando la evolución en su estado físico.

III. ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD #1: ESTIRAMIENTO Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

FECHA: JULIO 10 AL 14 -2023

Objetivo: previenen malas posturas y lesiones, mejoran la capacidad física y reducen el estrés.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: al inicio del programa el día 10 de julio se hace la presentación del equipo interdisciplinario a los adultos mayores que serán beneficiarios del centro vida y desde el día después de desayunar descansaron 30 minutos para entrar el profesional de actividades físicas, se les explico la metodología que se va a trabajar durante esta semana que es por medio de la realización de ejercicios de estiramientos, esto con la finalidad de mantener y mejorar constantemente la postura, fortalecer los huesos y músculos para evitar dolores y mejorar su calidad de vida. Además les ayudara a tener una mayor movilidad, mantener las articulaciones saludables, ampliando y manteniendo el rango de movimientos de estas.

Trabajamos estiramientos de:

1. CUELLO
    - Coloca tu mano encima de la cabeza.
    - Poco a poco, empuja tu cabeza hacia el lado derecho e izquierdo hasta casi tocar la oreja con el hombro
    - Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto

2. HOMBROS

- Pon los brazos detrás de la espalda
- Entrelaza los dedos de las manos
- Estira los hombros y elevarlos hacia atrás
- Mantén la tensión durante 30 segundos a 1 minuto

3. ESPALDA

- Extiende los brazos en una silla
- Ubica la cabeza entre tus hombros
- Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto

4.MUÑECAS

- Coloca tus manos juntas, presionando una palma de la mano contra la otra, manteniendo los codos abajo.
- Eleva lentamente los codos hacia afuera, hasta que los antebrazos queden paralelos al suelo.
- Permanece con las manos juntas, presionando una contra la otra.
- Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto

5. PARTE POSTERIOR DE PIERNAS

- Sentarse de lado en un banco o cualquier otra superficie sin respaldo.
- Estira una pierna en el banco con el pie recto y con los dedos mirando hacia arriba. Importante permanecer con la espalda y hombros rectos (NOTA: La otra pierna debe mantenerla afuera de banco y con el pie apoyado en el suelo)
- Comienza a inclinar el cuerpo hacia adelante, hasta que sientas un estiramiento en la pierna
- Mantener la posición durante 30 segundos a 1 minuto
- Realiza el ejercicio con la otra pierna

6. BRAZOS

- Coloca la mano en medio de los omoplatos, y ayudándote con la otra mano, acerca el codo a la parte trasera de la cabeza
- Mantener la posición durante 30 segundos a 1 minuto

Logro: estos ejercicios se realizaron durante el periodo de forma repetitiva para que las personas mayores tomaran esto por costumbre y desde su casa lo realizaran, por la importancia que tienen estos en su salud y sobre todo en la movilidad.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







ACTIVIDAD #3: PESQUEMOS PRIMERO

FECHA: DEL 17 AL 21 DE JULIO DEL 2023

Objetivo: vivir momentos felices que han sido una tradición para las personas mayores del municipio como era pescar es revivir esos tiempo en que ellos fueron útiles para el sustento del hogar les trae mucho recuerdos que se les ve reflejados en una sonrisa cuando se refieren al tema.

Desarrollo de la actividad: los adultos mayores beneficiarios del centro vida la gran mayoría se dedicaban a la pesca, actividad que realizaban tanto mujeres como hombres y les generaba el sustento diario. Por lo anterior dentro de las actividades realizadas se organizo con ellos lo de la pesca, para complacerlos y recordar los momentos en que les permitía estar en contacto con la naturaleza, lo cual le aporto beneficios físicos y psicológicos. Cuando estaban haciendo la actividad recordaron

la tranquilidad que les generaba estar sentado a la orilla del rio y visualizaron esa imagen, lo cual les trajo gratos recuerdos.

La actividad de realizo de manera que ellos enfocaran la visión en el objeto (Rio) donde lanzaban la pesca que fue hecha por ellos mismo con un palo al que le colocamos nylon.

Lo mas bonito es como ver que todos los aficionados a la pesca tienen una pasión por la naturaleza y sobre todo como valoran la vida de los animales marinos, siendo muy respetuosos con el entorno natural y como manifestaron que, de hecho, el contacto con las plantas, los animales y el agua es uno de los atractivos de esta actividad, y no el simple hecho de capturar un pez.

Logro: con la actividad se logro poner a funcionar la memoria, se divirtieron mucho, olvidándose de los problemas y del estrés que muchos están manejando.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





ACTIVIDAD #4: EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

FECHA: DEL 24 AL 31 DE JULIO DEL 2023

Objetivos: ayudar a mejorar su capacidad para hacer ejercicios y recuperar la movilidad y sobre todo entretenerse y evitar el sedentarismo.

Desarrollo de la actividad: se inicia con un calentamiento y haciendo movimiento con la cabeza, luego movemos los hombres y las piernas hacia atrás, se gira la cabeza hacia el lado izquierdo y al centro y podamos hacia el lado derecho y hacia el centro , estiramos pierna de un lado a otro, cogemos aire y comenzamos la rutina con los aros, contando diez por cada ejercicio ya que el aro lo colocamos delante de nosotros y estiramos los brazos hacia delante y luego hacia nuestro cuerpo, luego arriba y abajo, después con la mano derecha echamos el aro hacia la izquierda y así sucesivamente y por ultimo lo colocamos a la altura de la cintura y comenzamos a girar de derecha al centro y luego de izquierda al centro, estos ejercicios fueron repetitivo y ayudo mucho a la movilidad tanto de la parte superior del cuerpo inferior.

Logro: con la realización de estos ejercicios loa ayudo a liberarse del estrés y sobre todo a mayor ejercicios mayor movilidad.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS










ACTIVIDAD #5: EJERCICIOS DE RESISTENCIA

FECHA: DEL 1° AL 4 DE AGOSTO DEL 2023

OBJETIVO: realizar ejercicios de resistencia para ayudar con la perdida de masa muscular relacionada con la edad.

Desarrollo de la ACTIVIDAD: con los adultos mayores del centro vida durante la semana del 1 al 4 se realizaron ejercicios de resistencia para lo cual se organizan los grupos 2 de 30 y 1 de 25, después del que ellos desayunan se hacen una pausa para que reposen su alimentación, luego de esto se hace una pequeña caminata en circulo frente a las instalaciones como calentamiento para luego pasar a realizar unos ejercicios de resistencia con un trote ligero y después de esto utilizamos bandas elásticas en la cual se utiliza también la fuerza.

Logro: con estos ejercicios se logra mejorar la salud del corazón, pulmones y sistema circulatorio, así como retrasar enfermedades muy comunes en los adultos mayores.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.









ACTIVIDAD #6: EJERCICIOS DE ACTIVACION

FECHA: DEL 8 AL 11 DE AGOSTO DEL 2023

Objetivo: realizar ejercicios de activación del cuerpo con los adultos mayores del centro vida mediante sesiones de 1 a 3 series formada por 8 a 12 repeticiones de cada uno, movilizando de 8 a 10 grupos musculares diferentes.

Desarrollo de la actividad: para la realización de este ejercicio se toma primero a uno de los adultos mayores para realizar la explicación en donde se les explica como tumbarte, sentarse y levantarse del suelo, arrodillándose en primer lugar y luego sentándose para luego acostarse en la colchoneta.

Respirar agarras aire por la nariz y saca por la boca, se realiza 5 veces solamente, primera mente se mueve los dedos de los pies de manera suave por 30 segundos, se mueve todos los dedos de ambos pies, ya después de eso se dobla la rodilla arrastrando talón, sin esforzarse se realiza suavemente al ritmo de cada uno de ellos, después de se alterna rodilla con rodilla alternando al talón, de manera que se arrastre el talón para doblar la rodilla en ambas piernas, luego se giras las caderas moviendo los pies hacia fuera sin forzar el ejercicio ya que se debe hacer a su ritmo, se descansa un poco para separa las piernas una vez a la vez sin cargar la pierna solamente arrastrándola, continuando doblando la rodilla y separándola de forma repetitiva y finalizamos activando los tobillos junto con las manos con ejercicios suaves y levantando los brazos tocando la cadera llevándolos a la cabeza.

Logro: enseñarles a realizar ejercicios para activarse cuando se despierten cada mañana lo cual lo pueden hacer en su casa y de esta manera le esta diciendo a su cuerpo que se debe activar.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







ACTIVIDAD #7 EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

FECHA: DEL 14 AL 18 DE AGOSTO

Objetivo: realizar ejercicios de equilibrio que les ayuden a mantener su autonomía y a evitar las caídas.

Desarrollo de la actividad: esta actividad la realizamos con los adultos mayores en la semana del 14 al 18, y como siempre antes de empezar con los ejercicios se hace un calentamiento para las articulaciones con una serie de ejercicios de movilidad. Durante cinco minutos haciendo giros de ambos sentidos de los tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas y cuello todo de manera suave y al ritmo de ellos.
Después de hacer el calentamiento coloco unos aros en el suelo de manera que ellos realicen el ejercicio caminado por dentro del aro manteniendo un buen equilibrio y coordinación, esto con la finalización de que ellos puedan realizar sus tareas y actividades cotidianas, es decir, que no se vuelvan dependiente, porque es muy fundamental realizar los ejercicios de equilibrio y de esta manera se evita las caídas.

Logro: lo importante de la realización de los ejercicios de equilibrio es para que los adultos mayores puedan mantenerse firme sobre sus pies, evitar caídas y garantizar que aprovechen al máximo su vida.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



ACTIVIDAD #8 ACTIVIDADES LUDICAS

FECHA: DEL 22 AL 25 DE AGOSTO DEL 2023

Objetivos: realizar con las personas mayores actividades lúdicas y dinámicas para mejorar la memoria, atención, lenguaje, autoestima y motricidad y lograr un envejecimiento activo crucial para mantener la salud y el estado de ánimo.

Desarrollo de la actividad: se realizaron varias actividades durante el tiempo previsto en donde utilizamos balones, vasos, aros, y estas fueron realizadas mediante juegos muy divertidos y entretenidos que ayudan a fortalecer la salud mental y física para un envejecimiento saludable, siendo favorables para el bienestar físico, cognitivo y emocional.

Mediante la implementación de los juegos lo que buscamos es que sirvan como terapia ocupacional y de esta manera promueva un envejecimiento saludable.

Con los conos y el balón jugamos al boliche y con la pelota jugamos al tiro y agarre.

Estas actividades se implementaron para favorecer facultades mentales como el razonamiento, la memoria y la lógica, así como ayudar a mantener la fuerza y la destreza, mejorando la autoestima y fomentando la imaginación y la creatividad cuando se hicieron con la participación de cada uno de ellos.

Logro: estas actividades son importante ya que además de realizar ejercicios las personas mayores se divierten y siguen aprendiendo mientras cuidan su salud y mejoran su calidad de vida, al mismo tiempo que fortalecen lazos con quienes loes rodean y generan nuevos vínculos con otras personas.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS








ACTIVIDAD #9: EVITEMOS LAS CAIDAS

FECHA: DEL 29 DE AGOSTO AL 5 DE SEPTIEMBRE

Objetivo: prevenir las caídas en la medida que se envejece y así ayudamos a que las personas mayores no tengan lesiones algunas con la implementación de varias actividades.

Desarrollo de la actividad: durante el tiempo previsto se realizaron ejercicios que prevengan las caídas, siendo un asunto importante en el centro vida y se debe tener en cuenta con la población que se atiende. A medida que se envejece, los cambios físicos, las afecciones de salud y, en ocasiones, los medicamentos que se usan para tratar esas afecciones hacen que las caídas sean más probables. De hecho, las caídas son una de las causas principales de lesiones entre los adultos mayores. Aun así, el miedo a caerte no debe regir tu vida. en cambio, ellos deben considerar los ejercicios realizados para que también lo hagan en sus viviendas y así evitar las caídas.

Con la realización de los ejercicios se les hizo una serie de recomendaciones como:

1. Programa una cita médica con tu proveedor de atención médica.

Se debe comenzar programando una cita con la atención médica. Para evaluar los riesgos y analizar las estrategias de prevención de caídas, es posible que el proveedor de atención médica quiera hablar de lo siguiente:

- **Tus medicamentos.** Haz una lista de tus medicamentos y suplementos con o sin receta médica, o llévalos a la cita médica. El proveedor de atención médica puede revisar tus medicamentos en busca de efectos secundarios e interacciones que puedan aumentar el riesgo de caerte. Para ayudar a prevenir las caídas, puede indicarte que, gradualmente, dejes de tomar medicamentos que te hagan sentir cansado o que afecten tu

pensamiento, tales como sedantes, antihistamínicos y algunos tipos de antidepresivos.

- **Caídas previas.** Anota los detalles, incluyendo cuándo, dónde y cómo te caíste. Prepárate para hablar de los casos en los que casi te caíste, pero alguien te agarró o tú lograste sujetarte de algo justo a tiempo. Detalles como estos pueden ayudar a tu proveedor de atención médica a identificar estrategias específicas de prevención de caídas.
- **Las afecciones médicas.** Ciertos trastornos de la vista y de los oídos pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas. Prepárate para hablar sobre tus afecciones médicas y sobre el grado de comodidad que sientes al caminar, por ejemplo, ¿sientes mareos, dolor en las articulaciones, falta de aliento o entumecimiento en los pies y las piernas cuando caminas? El proveedor de atención médica también puede evaluar tu fuerza muscular, equilibrio y estilo de caminar (marcha).

2. Mantente en movimiento

La actividad física puede ayudar mucho a prevenir las caídas. Con la aprobación del proveedor de atención médica, considera hacer actividades como caminar, hacer ejercicios acuáticos, un ejercicio suave que involucra movimientos lentos y elegantes similares a los de un baile. Estas actividades reducen el riesgo de caídas al mejorar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad.

Si evitas la actividad física porque temes que aumente la probabilidad de que te caigas, infórmaselo al proveedor de atención médica. El proveedor de atención médica te puede recomendar programas de ejercicio cuidadosamente monitoreados o remitirte a un fisioterapeuta. El fisioterapeuta puede crear un programa de ejercicio personalizado destinado a mejorar tu equilibrio, flexibilidad y fuerza muscular.

3. Usa zapatos cómodos

Considera cambiar tu calzado como parte de tu plan de prevención de caídas. Tacones altos, pantuflas flexibles y zapatos con suelas resbaladizas pueden hacer que resbales, tropieces y caigas. Lo mismo puede pasar al caminar en medias. En

su lugar, usa zapatos planos, resistentes y bien ajustados con suelas antideslizantes. Los zapatos adecuados también pueden reducir el dolor en las articulaciones.

4. Quita de la casa cualquier cosa que pueda ser peligrosa.

Echa un vistazo a tu casa en busca de posibles riesgos de caída. Para hacer que tu hogar sea más seguro, haz lo siguiente:

- Retira las cajas, los periódicos, los cables eléctricos y los cables telefónicos de los pasillos.
- Retira las mesas de café, los estantes para revistas y las macetas con plantas de las áreas de gran circulación.
- Asegura las alfombras sueltas con cinta adhesiva de doble cara, tachuelas o una base antideslizante, o retíralas de tu casa.
- Repara las tablas de madera sueltas y las alfombras de inmediato.
- Guarda la ropa, los platos, la comida y otros artículos necesarios al alcance de tu mano.
- Limpia inmediatamente los líquidos, la grasa o los alimentos derramados.
- Usa alfombras antideslizantes en la bañera o ducha. Usa un asiento de baño que te permita sentarte mientras te duchas.

5. Ilumina tu espacio de estar

Mantén tu casa bien iluminada para evitar tropezar con objetos que son difíciles de ver. Además:

- Coloca luces nocturnas en tu dormitorio, y baño.
- Coloca una lámpara al alcance de la cama por si necesitas levantarte en el medio de la noche.
- Despeja el camino hacia los interruptores de luz que no estén cerca de las entradas de las habitaciones.
- Enciende las luces antes de subir o bajar escalones.
- Guarda las linternas en lugares fáciles de encontrar en caso de cortes de energía.

6. Usa dispositivos de asistencia

El proveedor de atención médica podría recomendarte que uses un bastón o un andador para mantener la estabilidad. Existen otros dispositivos de asistencia que también pueden ayudar. Por ejemplo:

- Pasamanos
- Peldaños antideslizantes para escalones de madera desnuda
- Un asiento de inodoro elevado o con apoyabrazos
- Barras de agarre para la ducha o la bañera

CONCLUSIONES

Al finalizar las actividades realizadas con los adultos mayores beneficiarios del centro vida del municipio de Sucre Sucre, se puede concluir que la práctica de ejercicio físico es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma saludable y mejorar la calidad de vida. El ejercicio conlleva efectos beneficiosos sobre aspectos psicológicos y físicos en personas mayores y es, a día de hoy, el principal factor de protección frente a enfermedades asociadas con la edad.

RECOMENDACIONES

Es importante realizar ejercicio tanto aeróbico como anaeróbico:

- Las **actividades anaeróbicas** son breves y de gran intensidad para desarrollar fuerza y potencia. La práctica de estos ejercicios ayuda a

fortalecer la masa muscular y prevenir la osteoporosis, así como a mejorar su autonomía.

- Las **actividades aeróbicas** son moderadas y de mayor duración en el tiempo para lograr resistencia. Caminar o nadar son ejemplos de esta actividad.



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







FREYLAN CAICEDO MENDOZA
LIC. EN CULTURA FISICA, RECREACION Y DEPORTE
ACTIVIDADES FISICAS Y DE INTERACION SOCIAL

7.
INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES COGNITIVAS Y PRODUCTIVAS

Periodo: del 10 de julio al 5 de septiembre del 2023

7. INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR AREA DE ACTIVIDADES COGNITIVA Y PRODUCTIVA

CONTRATISTA: **ALEX JOSE RICARDO DEMOYA**
PROFESION: **LIC. EN EDUCACION ARTISTICA**
CARGO: **ACTIVIDADES COGNITIVAS Y PRODUCTIVA**
PERIODO: **DEL 10/07/2023 AL 05/09/2023**

I. INTRODUCCION

Las actividades cognitivas y productivas en las personas mayores se realizan a través de la estimulación cognitiva y en este caso se refiere al conjunto de técnicas y estrategias que están orientadas a mejorar el rendimiento y la eficacia de capacidades cognitivas y funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, atención, lenguaje, razonamiento o la planificación entre otras.

Sin embargo, para adultos o personas mayores que padezcan patologías o enfermedades neurodegenerativas que cursan con deterioro cognitivo leve, como por ejemplo depresión o fibromialgia y/o que sufran daño cerebral adquirido (DCA), sería deseable llevar a cabo una rehabilitación cognitiva (dentro de programas de rehabilitación neuropsicológica) orientada a recuperar aquellas capacidades cognitivas que han sufrido un declive o déficit. El objetivo sería siempre corregir el déficit cognitivo, y así restablecer el correcto funcionamiento cognitivo usualmente debido a una pérdida de memoria o atención.

Cada vez son más los adultos que se preocupan por su salud y realizan ejercicio físico regularmente, pero, en el centro vida a través de las actividades cognitivas de trata de cuidar la salud mental ya que la estimulación cognitiva es una estrategia fundamental para la mejora y rehabilitación de las capacidades cognitivas incluida entre los tratamientos no farmacológicos.

A medida que envejecemos, es importante mantenernos activos y mantener nuestras mentes trabajando. Una forma divertida y creativa de hacerlo es a través de las manualidades. Además, al utilizar materiales reciclables, podemos ayudar al medio ambiente. Las manualidades también pueden ser una oportunidad para socializar y hacer amigos con intereses similares. En particular, las manualidades para adultos mayores pueden ser beneficiosas para mantener la agilidad mental y motora

II. OBJETIVOS

GENERAL: mejorar el funcionamiento cognitivo estimulando y entrenando las capacidades y habilidades cognitivas todavía preservadas mediante la potenciación de la plasticidad cerebral en los adultos mayores del centro vida.

ESPECIFICOS

- Llevar a cabo una rehabilitación cognitiva, orientada a recuperar aquellas capacidades cognitivas que han sufrido un declive o déficit.
- Corregir el déficit cognitivo, y así restablecer el correcto funcionamiento cognitivo usualmente debido a una pérdida de memoria o atención.

- Ayudar a mejorar la memoria en la cual los adultos mayores registran, almacenan y elicita las distintas experiencias ya sean ideas, imágenes, acontecimientos, etc.
- Colaborar con el razonamiento que es la capacidad que deben tener loas personas mayores para resolver problemas, extraer conclusiones y aprender de manera consciente de los acontecimientos de manera que puedan establecer relaciones causales y lógicas.
- Dirigir con los adultos mayores juegos de estimulación cognitiva
- Indicar ejercicios de destrezas motoras (fina -gruesa)
- Realizar actividades lúdico- recreativas que permitan mejorar el estado de ánimo de los adultos en el Centro de vida
- Realizar con las personas mayores actividades cognitivas mediante manualidades utilizando materiales reciclables.

III. ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD # 1 LA TORTUGA CON MIS MANOS

Fecha: del 10 al 21 de julio

Objetivo: lograr que los participantes coloquen a prueba la motricidad con sus manos, permitiendo una estabilidad cognitiva en el desarrollo de la misma.

Desarrollo de la actividad: esta actividad la realizamos con los adultos mayores durante este periodo, organizando a los 85 adultos mayores en 5 grupos de 17 para trabajar día a día. Para realizar esta actividad se utilizan: vinilos, pinceles cartulina Colbon, papel periódico, tijeras y material reciclable.

Se comienza recortaron en la cartulina cuatro patas y una cola para la tortuga, según el molde entregado a los adultos mayores, y pegarlas por los extremos del

envase de huevos. Enrollar algunas hojas de papel de periódico dándole el formato de cuello y cabeza de tortuga y pegarla al lado opuesto de la cola. Mezclar un poco de cola vinílica con un poquito de agua y pincelar la cabeza. Esperar que se seque. Se generaron espacios de mejoramiento físico y mental de todos los adultos mayores con la actividad.

Recursos: Cartulinas de colores, tijeras, Colbon, vinilos, pinceles, paracas de huevos, y recurso humano.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









ACTIVIDAD # 2 LO QUE PUEDO HACER " FLORES DE COLORES"

Fecha: de julio 24 a agosto 4 del 2023

OBJETIVO: Evidenciar las capacidades, rasgos, emociones en cada uno de los adultos mayores, permitiendo conocer sus destrezas y habilidades.

Desarrollo de la actividad: se continua con los mismos grupos y se realiza esta actividad durante el tiempo previsto debido a la dificultad que algunas presentan siendo necesario extender el tiempo de cada actividad. Estas manualidades fue realizada con los adultos mayores consistente en la elaboración de flores de papel, esta elaboración de objetos de forma manual mejora el físico de los mayores, así como la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, ya que son tareas que se realizan con las manos y mejoran los movimientos de las mismas, evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad.

Las manualidades ejercitan el cerebro, mejoran la atención y fomentan la reflexión y la perseverancia. Al hacer manualidades desarrollamos nuestra creatividad y adquirimos habilidades que luego podremos aplicar en nuestros quehaceres diarios.

Con la realización de estas manualidades desarrollamos la motricidad fina, que Son movimientos voluntarios de las manos y dedos muy precisos, que implican pequeños grupos de músculos, huesos y nervios que requieren una gran coordinación. Las habilidades motoras finas se refieren a la capacidad de realizar movimientos usando los músculos cortos de nuestras manos y muñecas**.**

Recursos: Cartulinas de colores, tijeras, Colbon, temperas, recurso humano.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

















ACTIVIDAD # 3 PINTO MI FLOR

Fecha: del 8 al 18 de agosto

OBJETIVO: Continuar aprendiendo el manejo de la paciencia y el estado de ánimo de los adultos mayores en el centro de vida, logrando reforzar la autoestima, autoconcepto, con la actividad "pintando mi flor"

Desarrollo de la actividad: como docente de las actividades cognitivas y productivas en el centro vida, se ha organizado una serie de talleres en los cuales se utilizan material reciclables y en este periodo de tiempo se continúan las actividades y se realización con ellos la elaboración de flores con botellas plásticas y luego de hacerlas las pintan, esto mejora el físico o estado de ánimo de los mayores, fortalece la autoestima y el autoconcepto en cada uno de ellos, al momento de realizar la actividad se vieron reflejados en los colores y forma de pintarlo, así como ayuda a la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, ya que son tareas que se realizan con las manos y mejoran los movimientos de las mismas, evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad.

Las flores elaboradas constituyen una alternativa muy interesante desde el punto de vista decorativo. Empleando este tipo de manualidades adecuado, realizando los pasos precisos, se pueden crear centros de mesa o arreglos florales al gusto de la persona que lo realiza, modificando lo que sea necesario hasta dar con la composición adecuada. Las manualidades ejercitan el cerebro, mejoran la atención y fomentan la reflexión y la perseverancia, la paciencia.

Recursos: Temperas, tijeras, pinceles, material reciclable, recurso humano.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









ACTIVIDAD #4 DESTREZAS Y HABILIDADES

Fecha: del 22 de agosto al 4 de septiembre

Objetivo General: fortalecer la motricidad en los adultos mayores con actividades de creatividad y concentración.

Desarrollo de la actividad: para la realización de esta actividad se dividieron en varios ciclos diario, teniendo un tiempo de casi 3 semanas, logrando con esto que los adultos mayores se sintieran cómodos, concentrados, alegres y motivados por las actividades, durante el desarrollo de la misma muchos se sentían inseguro con los trazos, recortes y demás funciones. Ha mediado del tiempo se fueron sintiendo seguro, con deseo y ganas de seguir con las actividades, cabe decir que las actividades se fueron prolongando en las semanas para que ellos se sintieran con más seguridad y facilidad, ya que estas actividades no son realizadas en sus hogares.

Se logro la motivación siendo estos unos de los pilares fundamentales en el ser humano, teniendo en cuenta que estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación, tuvimos en cuenta las Destrezas en los adultos mayores se han orientado a medir diferentes procesos cognitivos, especialmente memoria, atención, orientación, habilidades visoespaciales y lenguaje[5-8], incluyendo, además, su rol en el envejecimiento activo. Se pudo notar que cada uno de ellos cuenta con habilidades de socialización lo cual definen o determinan el estado de bienestar con relación a la salud mental y a los procesos adaptativos a la sociedad. Es por tanto que la presente actividad recoge los resultados cuyo objetivo fue reconocer el papel de las habilidades sociales y su proceso de fortalecimiento

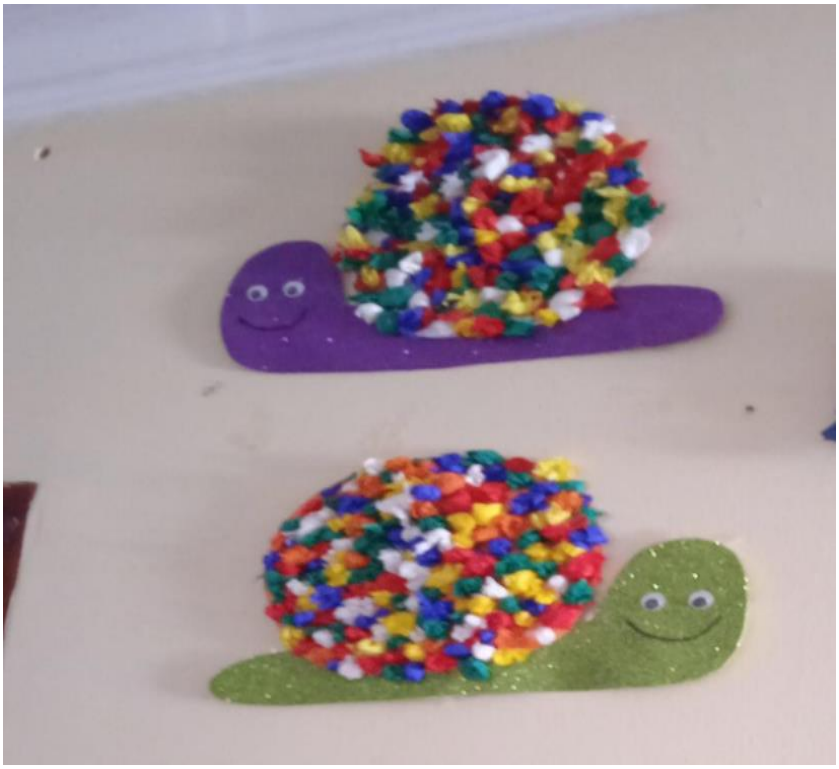
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

















CONCLUSIÓN

Durante el desarrollo de las actividades en el centro de vida los adultos mayores mostraron una emoción, alegría por las diferentes acciones llevadas a cabo, lo cual se ha culminado de manera satisfactoria.

Cada uno de ellos logro fortalecer y potencializar un aprendizaje abstracto, permitiendo el logro de conectar con emociones y sentimientos que transmite el arte, el cual ha sido y será un compañero presente a lo largo de la vida, además de proporcionar beneficios tales como: Potenciar la habilidad mental, incluida la memoria, ser un alivio para subsanar pérdidas emocionales, ayudar a la motricidad fina, fomentar un sentido de competencia, estimular la actividad cerebral y el desarrollo de la imaginación y la creatividad, permitir trabajar la psicomotricidad fina y gruesa, entre otros beneficios.

ALEX JOSE RICARDO DEMOYA
LIC. EN EDUCACION ARTISTICA
ACTIVIDADES COGNITIVAS Y PRODUCTIVA

8.
INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL AREA DE ENFEMERIA

Periodo: del 10 de julio al 5 de septiembre del 2023

8. INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR AREA DE ENFERMERIA

CONTRATISTA: **ELIZABETH HERRERA GALVARO**
ANA MERLENE RUIZ ALFARO
PROFESION: **AUXILIARES DE ENFERMERIA**
CARGO: **AUXILIAR DE ENFERMERIA**
PERIODO: **DEL 10/07/2023 AL 05/09/2023**

I. INTRODUCCION

Teniendo en cuenta que el envejecimiento es parte normal y fundamental de la vida. La prestación del servicio por parte de las auxiliares de enfermería a los adultos mayores del centro vida, la atención no solo debe aislarse en un campo, sino que se realiza mejor a través de un esfuerzo de colaboración que incluya a su familia, la comunidad y otros profesionales de atención de la salud como la Gerontóloga y Nutricionista. A través de esto, las enfermeras pueden utilizar la experiencia y los recursos de cada profesional para mejorar y mantener la calidad de vida de los beneficiarios del programa.

La planificación de la atención de enfermería se centra en el proceso de envejecimiento, promoción, restauración y optimización de la salud y las funciones; mayor seguridad; prevención de enfermedades y lesiones; facilitación de la curación.

Los cuidados de enfermería son fundamentales para la población geriátrica, ya que esta, guarda una relación con aquellos pacientes que se aproximan al fin de la vida, por ende, esta atención debe hacer parte de la asistencia integral de los adultos mayores en el centro vida, asegurándoles vivir de manera digna e integra los últimos días de su vida, esto, con llevaba a que sea indispensable comprender la importancia del cuidado en la población envejecida.

II. OBJETIVOS

GENERAL: llevar a cabo una valoración individualizada del adulto mayor, donde se tenga en cuenta la edad, nivel nutricional, estado cognitivo, patologías y apoyo sociofamiliar, es decir, una evaluación geriátrica integral que nos permita realizar la caracterización de la población beneficiaria en el centro vida a nivel del área de enfermería.

ESPECIFICOS

- Realizar el diligenciamiento de la ficha de enfermería para conocer las patologías de base que les aqueja a los adultos mayores del centro vida.
- Mejorar calidad de la atención, esencialmente partiendo de los cuidados de enfermería que se les suministra a los adultos mayores.
- Realizar la toma de signos vitales y plasmarlo en el formato de seguimiento de enfermería
- Llevar a cabo las charlas educativas en torno a temas de salud que le competen a la población beneficiaria del centro vida de Sucre Sucre.

III. ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD #1: DILIGENCIAMIENTO DE LA FICHA DE ENFERMERIA

Objetivo: conocer de primera mano las patologías de base que tiene cada adulto mayor para realizar una caracterización de la población sobre quienes son hipertensos, diabéticos y otros.

FECHA: del 10 al 31 de julio del 2023

Desarrollo de la actividad: esta actividad la realizamos durante el periodo reportada teniendo en cuenta que son 85 adultos mayores beneficiarios a los cuales a cada uno se le aplico la ficha, la cual la diligenciamos la mayoría con los adultos mayores y familiares, teniendo en cuenta las historias clínicas, esta ficha esta compuesta por los siguientes ítems:

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA PERSONA MAYOR	
NOMBRES Y APELLIDOS:	Digite los nombres y apellidos completos de la persona mayor como aparece en el documento de identidad.
No. DOCUMENTO:	Digite el Número del documento de identidad de la persona mayor.
SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD:	Indique si la persona mayor se encuentra afiliada a alguna EPS. De ser así, escriba el nombre de la EPS, el tipo de afiliación (subsidiado, contributivo o población especial) y el nivel de atención (0, 1, 2, 3..). Esta información se debe registrar de acuerdo con el reporte que arroje el comprobador de derechos de la Secretaría Distrital de Salud y/o FOSYGA.
ANTECEDENTES:	Se refiere a aquellos aspectos pasados que han caracterizado la situación de la persona mayor; se clasifican en quirúrgicos, traumáticos, tóxicos, alérgicos, farmacológicos, los cuales se relacionan a continuación:
PATOLÓGICOS:	Registre las enfermedades que ha padecido en el transcurso de la vida.
QUIRURGICOS:	Registre las operaciones a las que ha sido sometido. En este ítem es importante aclarar cuánto tiempo hace que se sometió a esa operación.
TRAUMÁTICOS	Registre las fracturas, golpes, caídas .
TÓXICOS:	Registre el consumo de sustancias psicoactivas.
ALÉRGICOS:	Registre si presenta alergia a algo en especial.
FARMACOLÓGICO:	FARMACOLÓGICO: registre la medicación que ha recibido según historia.

ESTADO DE CONCIENCIA:	Se consignan parámetros como: • Alerta: condición normal en la que habitualmente permanecen las personas durante la vigilia; estar despierto y responder a estímulos externos. • Somnoliento: Tendencia a quedarse dormido-a. Sin embargo, se alerta al estimulo verbal. • Estupor: La persona no tiene contacto consigo mismo ni con el medio que lo rodea. Responde a estímulos intensos y hay pérdida de actividad motora voluntaria. • Delirio: Alteración con el medio que lo rodea; predomina la agitación, hay ideas de persecución, miedo, alteraciones visuales y auditivas. Hay mayor compromiso motor. • Coma: Pérdida total en la relación de la persona con el medio externo. Hay gran compromiso del sistema nervioso.
ORIENTACIÓN:	ORIENTACIÓN: Se valora en tiempo (fecha, día, noche), persona (nombre, edad, procedencia) y espacio (lugar donde se encuentra).
LENGUAJE:	LENGUAJE: Su parámetro es verbal o no verbal. Puede haber problemas en la comunicación o presentar disartria.
ORGANOS DE LOS SENTIDOS	
Registrar el estado de funcionamiento de órganos como los ojos, boca, nariz y oídos. Describir si presenta alguna alteración.	
OXIGENACIÓN Y CIRCULACIÓN:	Es la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias a la eyección del ventrículo izquierdo. En la sístole del corazón la fuerza será mayor que en la diástole.
TENSIÓN ARTERIAL (TA):	TENSIÓN ARTERIAL (TA) En este ítem se registran las variaciones de la presión arterial en la persona mayor, clasificándolas en los siguientes rangos: Es normal si la presión sistólica oscila entre 110 y 140. Se orienta a la persona mayor para consulta médica, si es superior a 140. Se direcciona al CRUE si es superior a 170.
FRECUENCIA CARDIACA (FC):	Es la expansión rítmica de una arteria, producida por el paso de la sangre bombeada por el corazón; en este acontecimiento el pulso sufre modificaciones cuando hay un problema cardiaco (arritmia) o una situación clínica en el cuerpo (hemorragia, estrés, dolor, entre otros). A partir de esta aclaración, se debe describir en este ítem las pulsaciones por minuto identificadas en la persona mayor, teniendo en cuenta que las personas mayores presentan de 72 a 80 pulsaciones por minuto; por ende, si la frecuencia cardiaca es menor a 50 y mayor a 120 en reposo, se debe consultar al CRUE la situación de salud de la persona mayor.
FRECUENCIA RESPIRATORIA (FR):	Es el acto de respirar, que incluye la entrada de oxigeno y la salida de bióxido de carbono. En personas mayores la FR oscila entre 13 y 25 x minuto. Es importante saber en valoración respiratoria, que si se utilizan músculos accesorios para la respiración o presenta evidente dificultad respiratoria, se debe llamar al CRUE.

Temperatura:	Registrar la temperatura normal del cuerpo humano se encuentra entre los 36,5 y los 37 grados
OBSERVACIONES:	Registrar los aspectos relevantes relacionados con los signos vitales de la persona mayor, que no fueron contemplados en los anteriores ítems.

EXTREMIDADES:

FUERZA:	Registrar la capacidad del músculo de ejercer fuerza para lograr la mayor resistencia con un solo esfuerzo. La fuerza se puede medir con base en la cantidad de peso que se levanta.
MOVILIDAD:	MOVILIDAD: registrar el tipo de desplazamiento y limitaciones articulares en grandes articulaciones.
DOLOR:	Especificar escala del dolor de 0 a 10
DESPLAZAMIENTO:	Indicar si se presenta algún tipo de alteración o ayuda ortésica (ayudas técnicas y soportes usados en ortopedia, fisioterapia y terapia ocupacional que corrigen o facilitan la ejecución de una acción), para realizar esta actividad
OBSERVACIÓNES:	La persona mayor presenta algún tipo de alteración específica para la movilidad o heridas.
DIAGNÓSTICOS MÉDICOS:	Registre los diagnósticos médicos basados en la historia clínica de la persona mayor.
TRATAMIENTO MÉDICO:	Describa el tratamiento médico instaurado según órdenes médicas.
OBSERVACIONES:	Describa los aspectos relevantes relacionados con los signos vitales de la persona mayor, que no fueron contemplados en los anteriores ítems.
NOMBRE DEL(A) AUXILIAR DE ENFERMERIA:	Registre los nombres y apellidos completos y legibles del-a profesional y/ o auxiliar en enfermería que realizó la valoración inicial.
DOCUMENTO DE IDENTIDAD	Registre el número del documento de identidad de la personas que realiza la valoración inicial.
FIRMA DE LA PERSONA MAYOR	Registre la firma o huella del beneficiario del programa.

FORMATO APLICADO

FICHA DE VALORACION DE ENFERMERIA N°_____
BENEFICIARIO(A) DEL CONVENIO DE ATENCIÓN INTEGRAL AL ADULTO MAYOR EN LOS CENTRO VIDA (ART. 8 LEY 1276 de 2009) No. CAICV- 002 de 2023 , cuyo Objeto es: "AUNAR ESFUERZO Y BRINDAR APOYO LOGÍSTICO Y PROFESIONAL, PARA LA ASISTENCIA Y ATENCIÓN INTEGRAL DE ADULTOS MAYORES ATRAVES DEL CENTRO DE VIDA LUZ Y ESPERANZA, PARA CONTRIBUIR A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR SOCIAL DE LOS BENEFICIARIOS DEL MUNICIPIO DE SUCRE, HACIENDO USO DE LOS RECURSOS TRANSFERIDOS POR LA GOBERNACIÓN DE SUCRE, PARA EL FORTALECIMIENTO A LA ATENCIÓN INTEGRAL, PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO:	DIA:	DD	MES:	MMM	AÑO: AAAA

DATOS DE IDENTIFICACION DE LA PERSONA MAYOR

NOMBRES Y APELLIDOS:	N° DOCUMENTO
FECHA NACIMIENTO: DIA_____ MES_____ AÑO_____ EDAD_____	EPS :

I. HISTORIAL DE ANTECEDENTES

Patológicos:
Quirúrgicos:
Traumáticos:
Tóxicos:
Alérgicos:
Farmacológicos:
Estado de conciencia:
Orientación:
Lenguaje:

II. ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS

OÍDOS:
NARIZ:
BOCA:
OJOS:
OXIGENACIÓN Y CIRCULACIÓN:

T.A.: _____ mmHg	F.C.: _____ x min	F.R.: _____ x min	Temperatura: _____°C

OBSERVACIONES:

EXTREMIDADES

FUERZA:
MOVILIDAD:
DOLOR:
DESPLAZAMIENTO:
OBSERVACIONES:

DIAGNÓSTICOS MÉDICOS SEGÚN HISTORIA DE VIDA ANEXADA

RECIBE TRATAMIENTO MÉDICO: SI_____ NO_____ CUAL?

OBSERVACIONES POR PARTE DE ENFERMERIA

NOMBRE DEL(A) AUXILIAR EN ENFERMERÍA | DOCUMENTO DE IDENTIDAD | FIRMA O HUELLA DEL BENEFICI

Nota: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso del equipo interdisciplinario no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Y durante la aplicación del formato mediante la observación se valoró lo siguiente:

Ojos:

- Chequeo permanente de los ojos, precisando estado de los mismos si lo presenta hundidos y laxos (se produce por una pérdida de las estructuras de soporte del ojo).
- Observación del estado de lagrimeo.
- Observación de malestar ocular descartando aumento de la presión intraocular.

Oídos:

- Valorar el riesgo de caída por pérdidas del equilibrio y del control postural.
- Valorar el control postural reflejo a los tonos.
- Valorar la tolerancia a los tonos altos.

Boca:

- Valorar la causa de pérdida del apetito insistiendo en molestias a la ingestión.
- Pérdida del sentido del gusto por sequedad de las mucosas referida.
- Valorar la habilidad en el proceso masticatorio.

Aparato respiratorio:

- Valorar mediante la observación el proceso respiratorio.
- Observación del tipo de tos que presente.
- Observación de algún tipo de molestia dolorosa a la respiración o movimiento al nivel de los pulmones o la parte alta de la espalda.

Sistema cardiovascular:

- Valoración del sistema circular arterial. Algún tipo de malestar que pudieran asociarlo a otra causa no cardiovascular.
- Control de la tensión arterial.

- Valorar tipos de ritmo cardiacos que se pudiera presentar según nivel de actividad de formas anormales: taquicardia, bradicardia.

Sistema osteomioarticular:

- Valorar nivel de reducción de los movimientos rápidos.
- Valorar nivel de amplitud de los movimientos debido a la rigidez muscular.

Sistema neurológico:

- Observación desde el punto de vista neurológico en busca de signos que pudieran apuntar hacia causa de demencia.
- Prestar atención a través de la exploración del estado mental para detectar déficit cognitivo que evidenciara la posible aparición de la demencia.

Alimentación:

- Estimular la ingesta hídrica, ya que el adulto es más susceptible de caer es deshidratación por las alteraciones que se producen con la edad en cuanto a la capacidad de dilución y concentración de agua.
- Control de la disminución del índice de masa corporal exagerada.
- Estimular a la ingestión de la dieta de forma íntegra.

Actividad y reposo:

- Valorar la necesidad de desarrollar actividades de la vida diaria.
- Incentivar al ejercicio moderado según su estado de salud, recomendar realizar pequeñas caminatas diarias.
- Educar sobre el equilibrio entre la actividad y el reposo.

Afectividad:

- Dar afecto en todas las actividades de la vida estimulando a los logros positivos obtenidos durante su vida.
- Lograr que nunca pierdan la autoestima, proporcionando importancia a las actividades a desarrollar.

- Lograr que el adulto mediante afecto participe de su propio cuidado.

ANEXO: 85 formatos de la ficha de enfermería, aplicados a los adultos mayores.

ACTIVIDAD #2: TOMA DE OXIMETRIA DE PULSO

FECHA: DEL 23 AL 31 DE JULIO DEL 2023

Objetivo: permitir a través de toma del pulso medir la saturación de oxígeno en su sangre, con este también vigilamos la frecuencia cardiaca al adulto mayor del centro de vida luz y esperanza.

Desarrollo de la actividad: con el desarrollo de esta actividad lo principal es el uso de la oximetría mediante el procedimiento el cual se mide la saturación de oxígeno, que es el porcentaje de oxígeno que está siendo transportado en la circulación sanguínea, siendo un signo importante que ayuda a la auxiliar de enfermería a evaluar el estado de salud de la persona.

A los adultos mayores del centro vida se le aplica la forma más utilizada para medir la cantidad de oxígeno en la sangre, donde es utilizado un pequeño dispositivos llamados oxímetros de pulso, que logran hacer esta medición sólo con el contacto del pulso, cuando se colocan sobre un dedo o en el lóbulo de la oreja.

La principal ventaja de esta medida es el hecho de que no es invasiva, ya que no es necesario inyectar o recoger una muestra de sangre del paciente. Además de la oximetría, este aparato también es capaz de medir otros datos vitales como la cantidad de latidos cardíacos y la frecuencia respiratoria.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





ACTIVIDAD #3: TOMA DE GLUCOMETRIA

FECHA: DEL 1° AL 12 de agosto del 2023

Objetivo: monitorear regularmente los niveles de azúcar es un aspecto vital del tratamiento de la diabetes, así como el nivel de actividad física y los antecedentes familiares que puedan afectar los niveles de azúcar en los adultos mayores beneficiarios del centro vida del municipio de Sucre Sucre

Desarrollo de la Actividad: esta actividad se realiza durante este periodo con los 85 adultos mayores del centro vida del municipio de Sucre Sucre, aplicándolo con un dispositivo pequeño llamado glucómetro, también conocido como medidor de glucosa, este es un dispositivo medico que se utiliza para medir el nivel de glucosa que hay en la sangre, sin necesidad de realizar una prueba de laboratorio. Este aparato obtiene los resultados de la presencia de azúcar en la sangre a través de un procedimiento no invasivo y se usa de forma particular por las auxiliares de enfermería con los adultos mayores beneficiarios del programa.

El glucómetro es fácil de usar, solo hubo que obtener una pequeña gota de sangre mediante un pequeño pinchazo en el dedo con una lanceta y luego colocarla en una tira reactiva que va en el glucómetro.

El glucómetro ayuda a detectar un aumento o una disminución anormal de azúcar en la sangre (glucemia) y, de esta manera, determinar las medidas que hay que tomar en su estilo de vida para mantener niveles normales de glucosa en la sangre.

Si el nivel de azúcar en la sangre es igual o sobrepasa los 180 mg/dL, estamos hablando de un cuadro de hiperglucemia. Por otro lado, si el nivel de glucosa es igual o menor a 70 mg/dL, se trata de un caso de hipoglucemia. Con los adultos mayores que tienen problema de azúcar se realiza monitoreo regularmente para mirar los niveles de azúcar como medio de tratamiento de la diabetes.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





ACTIVIDAD #4: TOMA DE SIGNOS VITALES

FECHA: del 10 de julio al 5 de septiembre del 2023

Objetivo: Realizar la roma de signos vitales como: temperatura, toma de presión arterial, toma de frecuencia cardiaca y respiratoria a las personas mayores del centro vida del municipio de Sucre Sucre, con el fin de determinar el estado de las personas mayores en sus funciones básicas.

Desarrollo de la actividad: para la realización de la toma de signos vitales las cuales a los adultos mayores del centro vida se les realiza diario se aplicó el siguiente protocolo:

Se debe tener en cuenta para la implementación del protocolo

- Elementos:
  - Monitor para la toma de tensión arterial
  - Brazaletes de diferentes tamaños de acuerdo con la persona mayor.
  - Fonendoscopio
  - Recursos implicados
  - Humano: auxiliar de enfermería o profesional de enfermería
  - Físicos: equipos médicos.

- Indicaciones:
  - Verificar el estado clínico de la persona mayor
  - Complementar las ayudas diagnósticas y de evolución de la patología de base.
  - Controlar el efecto de algunos medicamentos utilizados en el tratamiento farmacológico de cada persona mayor.
  - Control hemodinámico de la persona mayor.

- Detectar cambios tempranos que puedan indicar patologías adicionales o nuevas.

Desarrollo del protocolo:

CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL A continuación, se muestran los valores de referencia a tener en cuenta en el momento de realizar el control de la presión arterial de la persona mayor:

Tabla 1. Seguimiento de pacientes adultos mayores.

ESTADIO	mm Hg	ACCION A SEGUIR
Optima	<120/80	Valorar anualmente en >75 años
Normal	120-130/80-85	Valorar anualmente en >75 años
Normal alta	130-139/85-89	Valorar anualmente
Grado I	140-159/90-99	Confirmar en 2 meses
Grado II	160-179/100-109	Confirmar antes de 1 mes
Grado III	>180/>110	Confirmar antes de 1 semana

Fuente: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2016000100010

- Elementos para la toma de la presión arterial
  - Monitor para la toma de tensión arterial
  - Brazaletes de diferentes tamaños de acuerdo con la persona mayor.
  - Fonendoscopio

- Indicaciones:
  - Verificar el estado clínico de la persona mayor
  - Complementar los ayudas diagnósticos y de evolución de la patología de base.

- Controlar el efecto de algunos medicamentos utilizados en el tratamiento farmacológico de cada persona mayor.
- Control hemodinámico de la persona mayor.
- Detectar cambios tempranos que puedan indicar patologías adicionales o nuevas.

- Actividades para la toma de presión arterial:
  - Seleccione el brazalete a utilizar.
  - Verifique el buen funcionamiento del brazalete y de equipo biomédico.
  - Asegúrese que el monitor esté calibrado
  - Infle el tensiómetro, escuche a través del fonendoscopio la presión y desinfle gradualmente.
  - Retire el brazalete del brazo de la persona mayor.
  - Registre el dato en el Formato registro constantes vitales para persona mayor
  - Notifique cambios en las cifras tensiónales al profesional de gerontologia del centro

- Precauciones:
  - Conocer el funcionamiento del monitor y los equipos médicos.
  - Colocar los brazaletes de tal forma que la arteria quede en la zona del sensor del brazalete (entre las dos derivaciones del brazalete)
  - Colocar los brazaletes 1.5 cm por encima de la articulación.
  - Evite dejar de forma permanente el brazalete.
  - Cambie frecuentemente el punto de punto de toma de tensión arterial. Complicaciones

- Se pueden producir laceraciones en la piel por dejar constantemente el brazalete.
- Lesiones petequiales.

CONTROL DE FRECUENCIA CARDIACA: Para realizar el control de frecuencia cardiaca el pulso se puede medir en:

- La parte posterior de las rodillas
- La ingle
- El cuello
- La muñeca
- La sien
- La parte alta o la cara interna del pie
- La muñeca

En estas áreas, una arteria pasa cerca de la piel.

- Para medir el pulso en la muñeca, coloque los dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta debajo de la base del pulgar. Presione firmemente con los dedos extendidos hasta que sienta el pulso.
- Para medir el pulso en el cuello, coloque los dedos índice y medio al lado de la manzana de Adán en la depresión ligera y suave, y presione firmemente hasta que localice el pulso. Una vez que encuentre el pulso, cuente los latidos durante un minuto completo, o durante 30 segundos y multiplique por dos, lo cual le dará los latidos por minuto. Valores de referencia Para la frecuencia cardíaca en reposo: adultos (incluyendo ancianos): de 60 a 100 latidos por minuto.

Elementos para toma de frecuencia cardiaca:

- Monitor (opcional)

- Fonendoscopio
- Reloj con segundero o cronometro.

Indicaciones:

- Cualquier desviación de la frecuencia cardíaca normal puede ser indicio de una afección médica. El pulso rápido puede ser un signo de la presencia de una infección o deshidratación. En situaciones de emergencia, la frecuencia del pulso puede ayudar a determinar si el corazón del paciente está bombeando. - La persona mayor debe estar en reposo
- En caso de encontrar cifras anormales, compare la cifra obtenida por pulso con la auscultación directa con el fonendoscopio. Actividades toma de pulso: Toma por pulso
- Lavado de manos previo.
- Localice el pulso radial, femoral o el permitido según sea la situación en la persona mayor.
- Contabilice un minuto completo de conteo con el reloj los latidos presentes.
- Registre los datos en el Formato registro constantes vitales para persona mayor
- Avise cualquier anormalidad al profesional en enfermería del centro.

Toma con fonendoscopio

- Lavado de manos previo
- Lave el fonendoscopio con solución aséptica de superficies previamente a la utilización.
- Coloque el fonendoscopio en la zona cardiaca de la persona mayor - Contabilice los latidos cardiacos presentes en un minuto
- Registre los datos en el Formato registro constantes vitales para persona mayor

- Avise cualquier alteración o novedad al profesional en enfermería del centro.

Precauciones:

- No realice la toma manual con el dedo medio de la mano pues confundirse el pulso de la persona mayor con el pulso propio del dedo.
- Tenga en cuenta la duración y calidad del pulso.
- Si hay duda acerca de la fuerza del pulso se debe tomar en simultaneo en los dos brazos.

CONTROL DE FRECUENCIA RESPIRATORIA

- Adultos a ejercicios moderados: 35–45 respiraciones por minuto - Atletas: 60 - 70 respiraciones por minuto (valor de pico)
- Frecuencia respiratoria normal, en adultos: 12 a 20 respiraciones por minuto.

Si los valores de referencia están fuera de los rangos establecidos se puede presentar:

- Taquipnea: sobre 20 respiraciones por minuto (en adultos).
- Bradipnea: menos de 12 respiraciones por minuto (en adultos).

Elementos para la toma de la frecuencia respiratoria:

- Reloj con segundero
- Fonendoscopio.

Indicaciones:

- Identificar alteraciones en el ritmo y profundidad de los movimientos respiratorios
- Controlar evolución de patologías respiratorias

- Planee la toma rutinaria de los signos vitales de la persona mayor

Actividades para la toma de frecuencia respiratoria:

- Lavado de manos previo.
- Cerciórese de ver el segundero en el reloj
- Coloque su mano suavemente sobre el tórax de la persona mayor, inicie el conteo de las inspiraciones
- Visualmente usted también puede realizar el procedimiento

Registre los datos en el formato de signos vitales

- Informe anormalidades detectadas a la coordinadora del centro vida para activar la ruta y realizar el traslado del adulto mayor a puesto asistencia del salud del municipio.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS




















ACTIVIDAD #5 COMPLEMENTARIAS: CHARLAS EDUCATIVAS

- IMPORTANCA DE EVITAR LAS CAIDAS: teniendo en cuenta que las caídas ponen en riesgo la independencia de las personas mayores y causan una cascada de consecuencias individuales y socioeconómicas. No obstante, desde el área de enfermería realizamos unos conversatorios o charlas educativas con los beneficiarios del programa para tengan en cuenta una serie de recomendaciones para evitar las caídas y las consecuencias de estas, siendo importante también que en caso de caída informarle a sus familiares ya que muchas personas adultas se muestran reticentes a informar una caída porque la atribuyen al proceso de envejecimiento o porque tienen miedo de que limiten sus actividades o las internen.
  El objetivo es prevenir o reducir el número de caídas y lesiones relacionadas en el futuro y evitar sus complicaciones, aunque manteniendo la función y la independencia del adulto mayor tanto como sea posible.

- ENFERMEDADES DE LA PIEL: Los cambios en la piel están entre los signos más visibles de envejecimiento. Los signos del aumento de la edad incluyen las arrugas y la piel flácida. El encanecimiento del cabello es otro signo obvio de envejecimiento. Y es importante cuidarla por las muchas funciones como: -Contiene receptores nerviosos que permiten percibir el tacto, el dolor y la presión, -Ayuda a controlar el equilibrio de líquidos y de electrólitos, -Ayuda a controlar la temperatura corporal y -Lo protege del medioambiente.

- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: a los adultos mayores del centro vida desde l área de enfermería le hacemos saber la importancia que tiene de llevar estilos de vida saludable y que deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - **Realizar actividad física periódica:** con la edad los músculos pierden algunas de sus células quedando debilitados. Procurar que realice un entrenamiento regular es fundamental para mantener la masa muscular y retrasar así la sensación de fragilidad y la dependencia.
  - **Llevar una dieta equilibrada:** la salud depende en gran medida de la dieta. Una buena nutrición es esencial para conseguir un envejecimiento saludable. Reducir las grasas y aumentar el consumo de fruta, verduras y fibra es algo que puedes empezar a aplicar a la dieta de la persona mayor desde hoy mismo.
  - **Realizar chequeos médicos periódicos:** el cuerpo es una máquina y como tal necesita pasar revisión de vez en cuando. Asegúrate que visite a su médico de cabecera periódicamente para que pueda controlar el estado de su salud general.
  - **Entrenar la mente:** no solo hay que mantener el cuerpo activo, también es importante hacerlo con su mente. Realizar ejercicios de memoria sencillos como recordar la lista de la compra o memorizar teléfonos le ayudará a ejercitar su cerebro y mantenerlo en forma durante más tiempo.
  - **Dejar los malos hábitos:** el tabaco o alcohol contribuyen al riesgo de padecer enfermedades que deterioren la salud física y mental. Acabar con estos hábitos cuanto antes hará que su organismo pueda recuperarse lo antes posible de los efectos negativos de estos hábitos.

CONCLUSION

Conseguir un envejecimiento activo y con calidad de vida es algo que se tiene que trabajar durante toda la vida. Siendo importante a aplicar estos hábitos de vida saludable en las personas mayores para hacer que su cuerpo y mente se mantengan saludables y activos.

La valoración del adulto mayor en esta etapa de la vida principalmente en el centro vida, algunos con estado de salud aparentemente estable y otros con algún tipo de enfermedad es fundamental para conseguir que las acciones y cuidados que realicemos a este grupo poblacional sean correctos y eficaces. El protocolo de cuidado a estos pacientes en los centros de atención contribuirá a elevar el modo de actuación del personal de enfermería, brindando una atención integral y personalizada con calidad en la prestación.

ANA MERLENE RUIZ ALFARO
AUXILIAR DE ENFERMERIA

ELIZABETH HERRERA GALVARO
AUXILIAR DE ENFERMERIA

9.
INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL SIGUIENTE RECURSO HUMANO:

1. APOYO LOGISTICO
2. MANIPULADORAS DE ALIMENTO
3. SERVICIOS GENERALES

Periodo: del 10 de julio al 5 de septiembre del 2023

9.. INFORME TECNICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR EL SIGUIENTE RECURSO HUMANO

CONTRATISTA:	**LUISA ELENA JIMENEZ CAMBER.**	**MANIPULADORA ALIMENTO**
	NEUDIS DEL CAREN BECERA ALDANA	**MANIPULADORA ALIMENTO**
	YANETH ELENA VANEGAS GUERRERO	**MANIPULADORA ALIMENTO**
	ANIBAL ZULIGA CORTES	**APOYO LOGISTICO**
	DAMARIS VILLAMIZAR	**APOYO LOGISTICO**
	ANIBAL ZUÑIGA CORTES	**APOYO LOGISTICO**

PERIODO: **DEL 10/07/2023 AL 05/09/2023**

I. INTRODUCCION

El servicio en el centro vida del municipio de Sucre Sucre, brinda atención transitoria en horarios establecidos para la jornada diurna, contando con un equipo interdisciplinario que brinda atención a cada una de las personas mayores bajo un modelo de atención grupal, desde los enfoques diferencial y de derechos. De esta manera se contribuye con la dignificación de las condiciones de vida de la población. Así mismo, se promueve la identificación de redes de apoyo mediante la participación, la organización y el reconocimiento de los contextos familiares, institucionales y comunitarios en el marco de la corresponsabilidad y la seguridad humana, así como el desarrollo de acciones que permiten resignificar los imaginarios sociales desfavorables al envejecimiento, a través de una atención centrada en la persona mayor, que contribuye a mantener un rol activo en la

formulación e implementación de su proceso de atención, potenciando sus capacidades mediante el respeto por sus preferencias y elecciones.

Beneficios tangibles que se otorgaran a través del servicio:

- Componente alimentario con calidad y oportunidad.
- Aseo personal.
- Acompañamiento interdisciplinario.
- Promoción de buenas prácticas y hábitos saludables.
- Orientación y referenciación a ofertas de servicios sociales.
- Activación de rutas en caso de vulneración de derechos.
- Participación en procesos ocupacionales y de desarrollo humano.
- Alojamiento confortable y seguro.

II. OBJETIVOS

GENERAL: ayudar a brindarles una atención personalizada a los 85 adultos mayores beneficiarios en el centro vida del municipio de Sucre.

ESPECIFICOS

- Cumplir con las actividades propias del cargo de manipuladoras de alimentos.
- Cumplir con las actividades propias del cargo de Apoyo logístico.
- Cumplir con las actividades propias del cargo de servicios generales.

III. ACTIVIDADES REALIZADAS

3.1 MANIPULADORAS DE ALIMENTOS

El personal de manipuladoras de alimento realiza las siguientes funciones:

- Cumplir con los 39 días de ejecución del proyecto.
- Recibir las compras de los productos con que se va a elaborar los alimentos y organizarla en su respectiva alacena y darles a los adultos mayores diariamente su alimentación de plato servido: desayuno, almuerzo y merienda media mañana y media tarde.
- Realizar los alimentos según las indicaciones dada por la nutricionista en cuanto a gramaje, servido de alimento, emplataje y buena manipulación de alimento.
- Cumplir con lo estipulado en la minuta y ciclos de menús
- Entregar diariamente la alimentación en buen estado evitando la contaminación cruzada o cualquier otra cosa que afecte a los adultos mayores.
- Realizar la limpieza de utensilios de cocina, estufa, paredes, piso del área de la cocina y de la despensa.
- Utilizar diariamente el uniforme según las indicaciones de la profesional de nutrición.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

























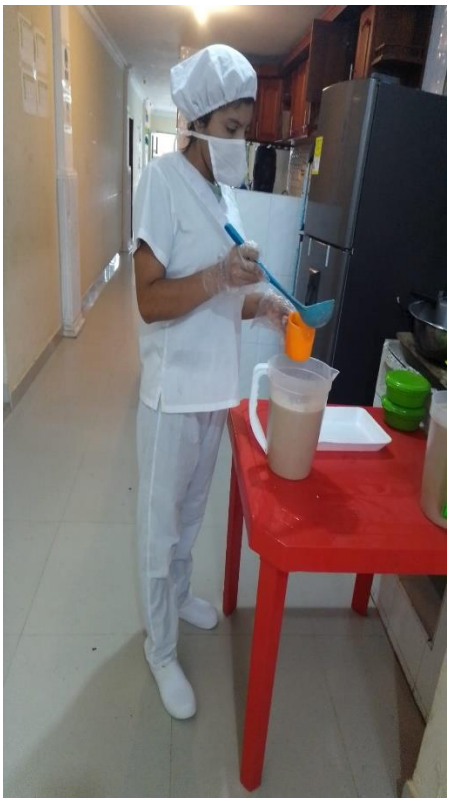
























3.2 PERSONAL DE APOYO LOGISTICO

El personal de apoyo logístico es el encadado de realizar apoyo a las diferentes actividades que se realizan el centro vida con la atención integral a 85 adultos mayores en situación de vulnerabilidad que vienen siendo atendidos y son beneficiarios del programa.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


























GESTION SOCIAL

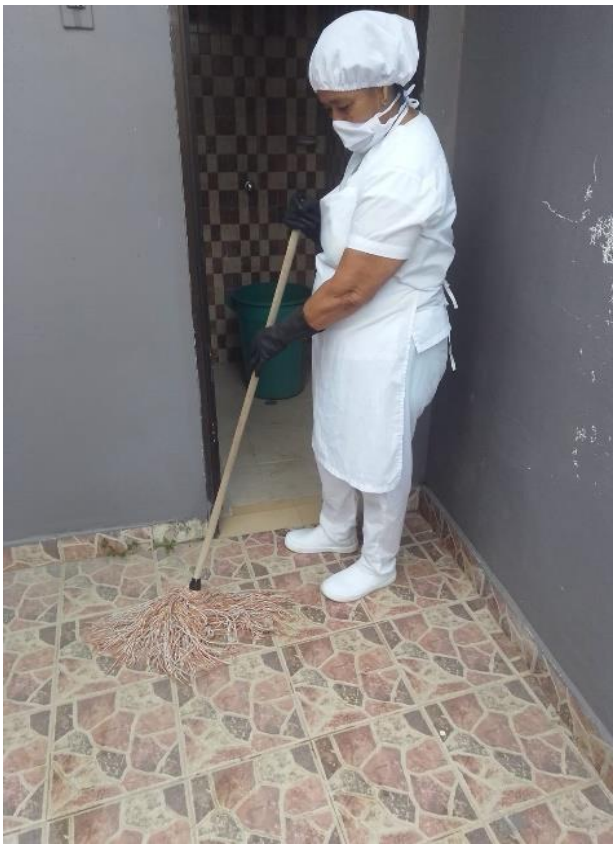


3.3 PERSONAL DE SERVICIOS GENERALES

Es la encargada de mantener aseada todos los sitios que conformen el centro vida, manteniéndolo en buen estado de aseo y libre de bacteria o incestos y plagas.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS












LUISA ELENA JIMENEZ CAMBER.
MANIPULADORA ALIMENTO

NEUDIS DEL CAREN BECERA ALDANA
MANIPULADORA ALIMENTO

YANETH ELENA VANEGAS GUERRERO
MANIPULADORA ALIMENTO

ANIBAL ZULIGA CORTES
APOYO LOGISTICO

DAMARIS VILLAMIZAR
APOYO LOGISTICO

ANIBAL ZUÑIGA CORTES
APOYO LOGISTICO