Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 –
3158936405 Email: refulami@hotmail.com

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRACTUALES ENTRE EL REFUGIO LA MILAGROSA Y LA ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA CONVENIO N. 06-2023

REFUGIO LA MILAGROSA
NIT: 890.480.108-4

PERIODO DEL 17 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE OCTUBRE DE 2023

CARTAGENA DE INDIAS

2023

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 –
3158936405 Email: refulami@hotmail.com

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRACTUALES ENTRE EL REFUGIO LA MILAGROSA Y LA ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA CONVENIO N. 06-2023

Señores
ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA
CONVENIO N. 06-2023
Cartagena Bolívar

Presento Informe de Actividades realizadas en Refugio la Milagrosa, a 20 adultos mayores durante la ejecución del convenio N. 06-2023, donde se les brindo apoyo integral, calidad y calidez en esta etapa de la vida.

INTRODUCCION

En el presente informe presentamos las actividades desarrolladas en la Institución Refugio la Milagrosa según el plan integral de trabajo que comprende desde el 17 de septiembre al 16 de octubre del año 2023 con sus respectivos objetivos y evidencias que dan cumplimiento a dichas actividades ejecutadas por el equipo interdisciplinario de la Institución para atender a los adultos mayores que forman parte de este convenio.

En el “desarrollo de la actividad” puede encontrarse una descripción más detallada de las actividades realizadas por los Adultos Mayores, según la metodología de trabajo, teniendo en cuenta las actividades recreativas, lúdicas, creativas y formativas con metodología dinámica, interactiva, practico- teórico y talleres.

Para el desarrollo de las actividades los Adultos Mayores cuentan con el apoyo de un equipo interdisciplinario de recurso humano comprometido y capacitado debidamente con el acompañamiento y orientación en la ejecución de las mismas.

Finalmente se presenta el compromiso de asociación del 17 de septiembre al 16 de octubre del 2023 dando cumplimiento a las obligaciones contractuales entre el Refugio la Milagrosa y la Alcaldía Mayor de Cartagena con sus respectivas evidencias fotográficas y estadísticas de los adultos mayores beneficiados en el presente convenio 06 del 2023.

OBJETIVO GENERAL

Prestar servicios de atención integral a los Adultos Mayores del Refugio La Milagrosa, brindando a ellos una mejora en su calidad de vida y amparando su

dignidad a través de los servicios básicos: alimentación, vivienda, elementos de aseo personal, servicio de enfermería, médico general, psicólogo, fisioterapeuta, terapista ocupacional, servicios espirituales, todo esto para contribuir a la salud mental, física y espiritual de los beneficiarios de la Institución.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Brindar alojamiento en condiciones dignas a los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa que les permita un descanso tranquilo y una convivencia sana para el desarrollo de sus propias actividades.

- Suministrar una alimentación, sana, balanceada y nutritiva a los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa teniendo en cuenta las patologías que manejan cada uno.

- Prestar atención primaria en salud a los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa que contribuya a la prevención y atención de las enfermedades crónicas que le acompañan en su vejez mediante cuidados paliativos para favorecer su salud en todos sus niveles.

- Brindar programas terapéuticos a los Adultos Mayores del Refugio la Milagrosa que contenga una variedad de actividades para mantener las habilidades remanentes motoras, cognitivas, formativas, espirituales, productivas y sociales.

GRADO DE CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES ESPECÍFICAS:

Fecha: del 17 de septiembre al 16 octubre de 2023

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Verificación de cumplimiento de minuta del Refugio La Milagrosa
OBJETIVO: Realizar verificación de cumplimiento de minuta del Refugio.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se hace la verificación de la realización del menú estipulado en la minuta del Refugio La milagrosa teniendo en cuenta que uno de los objetivos del servicio de alimentación es garantizar el suministro de una alimentación nutricionalmente balanceada, inocua, con buenas características organolépticas, dicha minuta se debe cumplir debido a que se realiza con los requerimientos nutricionales que necesitan los usuarios y se incluyen todos los grupos de alimentos para garantizar que se ofrezcan todos los nutrientes necesarios, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Se pudo

observar que a veces se deben realizar modificaciones debido a que en ocasiones ingresan donaciones al Refugio La Milagrosa y se deben utilizar dichos alimentos porque son alimentos no perecederos o con fecha de vencimiento cercanas. A continuación, se adjunta evidencia:









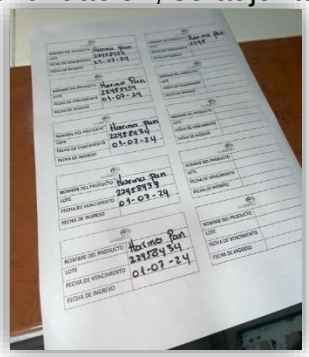


NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Rotulado

OBJETIVO: Realizar rotulado a los alimentos nuevos

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se realiza verificación de los alimentos próximos a vencer para utilizarlos y se procede a rotular los alimentos nuevos que entran a la despensa especificando nombre del producto, lote, fecha de vencimiento y fecha de ingreso de los alimentos, esta activad se realiza con el fin de mantener la despensa organizada. A continuación, se adjunta evidencia:







Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Supervisión de temperatura

OBJETIVO: Realizar supervisión de temperatura de refrigeradores

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza supervisión de la refrigeración de las 4 neveras del servicio de alimentación por medio de los termómetros que se encuentran en cada una de ellas, esto con el fin de garantizar que los alimentos que se encuentran almacenados en los refrigeradores conserven la cadena de frio adecuada para evitar la proliferación de microorganismos y el deterioro de los alimentos por mal manejo de temperaturas. A continuación, se adjunta evidencia:

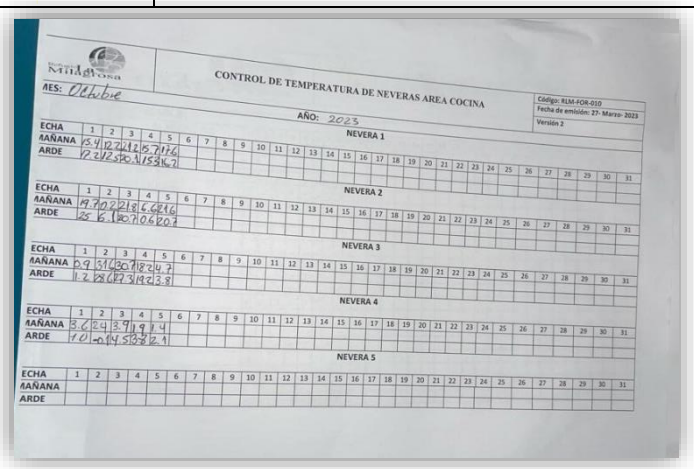








Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com


CONTROL DE TEMPERATURA DE NEVERAS AREA COCINA

MES: Octubre AÑO: 2023

NEVERA 1

NEVERA 2

NEVERA 3

NEVERA 4

NEVERA 5

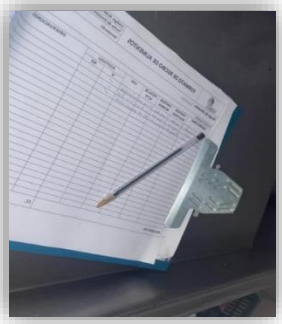
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Diligenciamiento de formatos

OBJETIVO: Diligenciamiento de formatos del servicio de alimentación

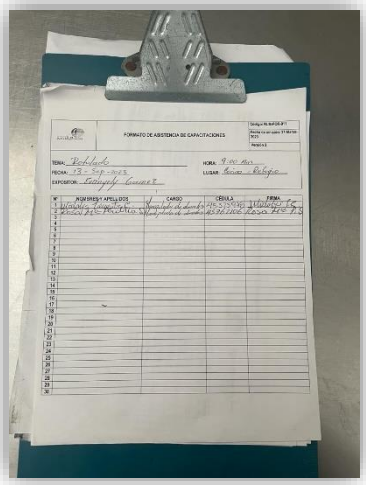
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se realiza diligenciamiento del formato de evaluación BPM ***"RLM-FOR-002 - FORMATO DE EVALUACIÓN DE BPM"*** al personal manipulador de alimentos donde se observa si las manipuladoras cumplen con los requisitos tales como uniforme, uñas, zapatos, accesorios, tapabocas y gorro, los días miércoles se diligencia el formato de recibo de alimentos***" RLM-FOR-003 - FORMATO RECIBO DE ALIMENTOS"*** teniendo en cuenta que es el día que ingresa mercado al servicio de alimentación, en el formato se debe especificar materia prima, cantidad solicitada, cantidad recibida, fecha de vencimiento, lote y observaciones; por otra parte se realizó el formato de verificación de actividades de limpieza y desinfección en la cocina ***"RLM-FOR-004 - FORMATO VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN COCINA"*** en cuanto a paredes, pisos, techos, elementos de aseo, etc., también se evidencia la limpieza y desinfección de frutas, verduras, hortalizas y tubérculos, y una vez al mes se diligencia el formato de lavado de tanques de almacenamiento de agua potable ***"RLM-FOR-009 - FORMATO DE LAVADO DE TANQUES DE ALMACENAMIENTO DE AGUA POTABLE REFUGIO LA MILAGROSA"*** y por último se diligencia el formato de limpieza y mantenimiento de trampa de grasa donde se especifica la fecha de la limpieza, el tipo de actividad, firma del responsable y observaciones. ***"FOR- RLM- FORMATO REGISTRO Y CONTROL LIMPIEZA / MANTENIMIENTO DE TRAMPAS DE GRASA",*** esta actividad se realiza con el fin de llevar control y evidencias de las actividades que se realizan. A continuación, se adjunta evidencia:







Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com


NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Supervisión de desechos

OBJETIVO: Realizar supervisión de los desechos que dejan los usuarios del Refugio.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se observa la cantidad de alimentos que se sirven en los platos de los usuarios del servicio de alimentación y al momento que los usuarios finalizan la comida se procede a evaluar los desechos para realizar un análisis y verificar si la cantidad de desechos es mínima o se deben hacer ajustes en el menú, hasta la fecha se ha observado que los residuos o desechos de los alimentos ofrecidos en el Refugio La Milagrosa son mínimos. A continuación, se adjunta evidencia:





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Verificación de las porciones, características organolépticas y contenido nutricional de los alimentos ofrecidos en cada tiempo de comida del servicio de alimentación del Refugio La Milagrosa.

Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

OBJETIVO: Realizar verificación del contenido nutricional, características organolépticas y porcionamiento adecuado de los alimentos ofrecidos en cada tiempo de comida del servicio de alimentación del Refugio La Milagrosa.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Se observa la porción que se le ofrece a los usuarios del servicio de alimentación para verificar contenido nutricional y se evalúa si los alimentos cuenten con buenas características organolépticas (olor, color, sabor, textura). A continuación, se adjunta evidencia:

















NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Verificación de uso adecuado de tablas de picar
OBJETIVO: Realizar verificación de uso adecuado de las tablas de picar
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:
Se realiza verificación del uso adecuado de las tablas de picar teniendo en cuenta que para cada grupo de alimentos se utiliza un código de colores específicos (tabla roja: carnes rojas y productos cárnicos, tabla blanca: pan, pastas, queso, bollería, tabla verde: frutas y verduras, tabla azul: pescados y mariscos, tabla amarilla: carnes blancas: pollo, pavo) y se evidencia si las manipuladoras de alimentos realizan un corte adecuado a los alimentos que utilizan en el día. A continuación, se adjunta evidencia:







Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com



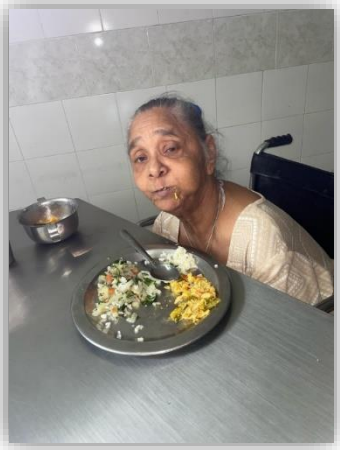


NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Verificación de consumo del 100% de los requerimientos nutricionales.

OBJETIVO: Verificar el consumo completo de todo lo servido en el plato

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se realiza vigilancia y verificación del consumo adecuado de los alimentos ofrecidos en el día para comprobar si los usuarios están consumiendo el 100% de los requerimientos proteicos y calóricos y evidenciar cuales pacientes están dejando desechos en el plato para posteriormente realizar educación nutricional a quien lo amerite. A continuación, se adjuntan evidencias:







Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Almacenamiento de frutas y verduras

OBJETIVO: Realizar supervisión al almacenamiento de frutas y verduras

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: se realiza supervisión al almacenamiento de frutas y verduras que realizan las manipuladoras de alimentos los días miércoles que llega mercado al servicio de alimentación y se observa si colocan cada alimento en la nevera correspondiente. A continuación, se adjunta evidencia:





Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: socialización sobre el resultado del tamizaje realizado a los adultos mayores a las enfermeras del Refugio La Milagrosa

OBJETIVO: Realizar socialización del estado nutricional de los pacientes del Refugio La Milagrosa.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se convoca a una reunión a las enfermeras para realizar socialización del estado musculo nutricional de los usuarios del asilo La Milagrosa, esta actividad se realiza con fin de darles a conocer el nombre y las recomendaciones de los pacientes que necesitan intervención nutricional teniendo en cuenta que las enfermeras se encargan de ofrecer los alimentos a los pacientes, en la socialización se les hace entrega de la lista de los pacientes que están en desnutrición, bajo peso, sobrepeso y obesidad con las respectivas recomendaciones de cada usuario. A continuación, se adjunta evidencia:







Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: socialización sobre el resultado del tamizaje realizado a los adultos mayores a la psicóloga y los practicantes de fisioterapia y Refugio La Milagrosa

OBJETIVO: Realizar socialización del estado nutricional de los pacientes del Refugio La Milagrosa.

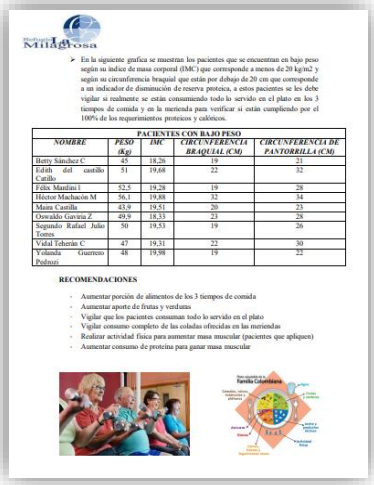
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se convoca a una reunión a los practicantes de fisioterapia y la psicóloga del Refugio La Milagrosa para realizar socialización del estado musculo nutricional de los usuarios del asilo, esta actividad se realiza con fin de darles a conocer los nombres y las recomendaciones de los pacientes que necesitan intervención nutricional, psicológica y de actividad física, en la socialización se entregó el listado de los pacientes que se encuentran en desnutrición, bajo peso, sobrepeso y obesidad para que posteriormente se realice la intervención psicológica a los pacientes que lo ameriten y la intervención fisioterapeuta a los pacientes que necesiten mejorar su estado físico, el objetivo de esta socialización es abordar a los pacientes con todo el equipo multidisciplinario para lograr mejores resultados. A continuación, se adjunta evidencia:





Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





- En la siguiente grafica se muestran los pacientes que se encuentran en bajo peso según su índice de masa corporal (IMC) que corresponde a menos de 20 kg/m2 y según su circunferencia braquial que están por debajo de 20 cm que corresponde a un indicador de disminución de reserva proteica, a estos pacientes se les debe vigilar si realmente se están consumiendo todo lo servido en el plato en los 3 tiempos de comida y en la merienda para verificar si están cumpliendo por el 100% de los requerimientos proteicos y calóricos.

PACIENTES CON BAJO PESO

NOMBRE	PESO (Kg)	IMC	CIRCUNFERENCIA BRAQUIAL (CM)	CIRCUNFERENCIA DE PANTORRILLA (CM)
Betty Sánchez C	45	18,26	19	21
Edith del castillo Cotillo	51	19,68	22	32
Félix Mardini I	52,5	19,28	19	28
Héctor Machacón M	56,1	19,88	32	34
Maira Castilla	43,9	19,51	20	23
Oswaldo Gaviria Z	49,9	18,33	23	28
Segundo Rafael Julio Torres	50	19,53	19	26
Vidal Teherán C	47	19,31	22	30
Yolanda Guerrero Polituri	48	19,98	19	22

RECOMENDACIONES

- Aumentar porción de alimentos de los 3 tiempos de comida
- Aumentar aporte de frutas y verduras
- Vigilar que los pacientes consuman todo lo servido en el plato
- Vigilar consumo completo de las coladas ofrecidas en las meriendas
- Realizar actividad física para aumentar masa muscular (pacientes que apliquen)
- Aumentar consumo de proteína para ganar masa muscular

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Capacitación a los usuarios del Refugio La Milagrosa sobre el impacto que tiene el azúcar en el organismo de las personas.

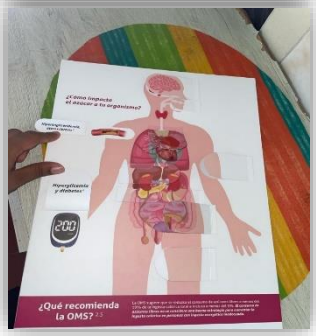
OBJETIVO: Realizar educación nutricional sobre el impacto que tiene el azúcar en el cuerpo.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se realiza educación nutricional individual a los pacientes del asilo La Milagrosa con el fin de concientizar sobre el impacto que tiene el azúcar en el organismo de las personas, en esa socialización se especificó las enfermedades que se pueden desarrollar por el consumo excesivo de dicho alimento, entre las enfermedades está la hipertensión, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, intolerancias gástricas, dislipidemia, hígado graso, caries, entre otras. A continuación, se adjunta evidencia:













Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

ENTREGA ELEMENTOS DE ASEO

Fecha: 17 de septiembre a 16 de octubre del 2023

Tipo de actividad: Suministro de elementos de aseo personal

Objetivo: Suministrar al adulto mayor, los elementos de aseo personal, necesarios para su higiene y cuidado personal.

Desarrollo de la actividad:
La Institución suministra los elementos de aseo personal necesarios a los adultos mayores, cada que lo requieran con el fin de que ellos se preocupen por su higiene y cuidado personal.
Igualmente, a los adultos mayores no funcionales, se le suministra estos elementos de aseo al personal de enfermería, quienes se encargan de mantener en buenas condiciones a los adultos mayores que no se pueden asear por si solos.

Cada kit contiene lo siguiente:

- Shampoo, Crema dental, Jabón de baño, Cepillo dental, Desodorante
- Papel higiénico, pañales desechables y crema anti escaras según necesidad
- máquinas de afeitar, crema corporal, Pañitos húmedos según necesidad, Colonia, Enjuague bucal







Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y FORMATIVAS

Estas actividades fueron desarrolladas en el periodo comprendido entre el 17 de septiembre al 16 de octubre de 2023.

ACTIVIDAD: DELETREANDO EN PAREJAS

TIPO DE ACTIVIDAD: formativa

MATERIALES: tablero, marcadores, mesa y sillas.

OBJETIVO: Fortalecer las habilidades y estrategias discursivas, en los adultos mayores, desarrollando la fluidez para hablar y escribir, provocando la producción eficaz de los diferentes géneros discursivos.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: La educación de adultos mayores es un componente básico del derecho a la educación y el aprendizaje a lo largo de toda la vida. Comprende todas las formas en las que se pueda evaluar con la finalidad de lograr que todos los adultos participen de una manera amplia y segura ante las actividades cotidianas, Proporcionando habilidades y conocimientos necesarios para adquirir una mayor rehabilitación.

Esta actividad estuvo llena de muncho aprendizaje al desarrollar una dinámica llamada “Deletreando en parejas” en la que a cada participante se le entregaron 3 palabras, manejando los niveles de (pequeñas, medianas y grandes), entrando en un desafío entre la elocuencia y fluidez de la pronunciación al contestar correctamente el menor tiempo y acumular muchos puntos para elegir un ganador.

Con el propósito de que sea un proceso en el que la población de adultos mayores reconozca y recupere todo tipo de conocimientos, habilidades, valores, creencias y hábitos para ser transferidas unos a otros y así obtener el beneficio de mejorar, adquirir y perfeccionar el lenguaje, la concentración y la memoria, creando nuevas ideas y un excelente dominio de las situaciones que se presente en su entorno.





Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

ACTIVIDAD: CELEBRACION DE AMOR Y AMISTAD

TIPO DE ACTIVIDAD: recreativa

MATERIALES: decoración de fiesta, mesas, sillas, manteles, cortinas, sonido, micrófono.
OBJETIVO: Inculcar sentimientos de amor y respeto en la población de adultos mayores que conlleva a reconocer la importancia de fomentar valores como la lealtad, nobleza, agradecimiento, aumentando la confianza en sí mismos y la autoestima.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: El bienestar emocional y las relaciones afectivas proporcionan apoyo emocional y reducen la sensación de soledad y aislamiento social, lo que a su vez puede tener un efecto positivo en el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores.

De esta manera nos enfocamos en desarrollar la participación ante esta fecha especial, contando con esta actividad donde cada uno de ellos realizo una carta en forma de corazón y se la entregó a su mejor amigo, acompañada de un hermoso mensaje expresando las infinitas gracias por ser parte de su vida.

Logrando en ellos mejorar su estado de ánimo y las relaciones interpersonales, prevaleciendo la unión como una sola familia, más la debida importancia de sostener vínculos de amistad en la vejez, ya que el apoyo emocional que éstos brindan, incide en la mejora del bienestar subjetivo de la persona mayor, el cual tiene que ver con el desarrollo de la autoestima y el auto concepto.

A través de este tipo de actividad, cultivamos los lazos de la camaradería y el fortalecimiento de la confianza, contribuyendo a los cambios fundamentales y necesarios para alcanzar una estabilidad duradera, tejiendo una red de apoyo social que proteja a todos y generar pasión por lograr un mundo mejor.





Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

ACTIVIDAD: CAMBIOS EN NUESTRO CUERPO

TIPO DE ACTIVIDAD: formativa

MATERIALES: tablero, marcadores, imágenes, hojas de block, lápices de colores.

OBJETIVO: Optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: El envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.

Lo que implica desarrollar y entrar en la búsqueda de soluciones representadas como oportunidades en la que el adulto mayor trabaje equitativamente en favorecimiento a su bienestar general.

Esta actividad se basó en la implementación de herramientas de aprendizaje cognitivo, permitiéndole a cada ´participante involucrarse abiertamente para mostrar sus habilidades al escribir, colorear, recortar, pegar, etc.

Además, en el proceso de desarrollar cada uno de los puntos de la actividad, obtuvieron la oportunidad de formular preguntas, participar, escuchar y ser escuchados ante muchos de los cambios, físico, mentales que se presentan en esta maravillosa etapa y que suelen ser catalogados como inexplicable y / o desconocidos entre la misma población.

Con el beneficio de cambiar la mentalidad, inclinada a la motivación diaria, con el fruto de buenos y enriquecedores recuerdos que enmarcan el cambión real en la población de adultos mayores.






Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

ACTIVIDAD: ESTIMULANDO MI CUERPO

TIPO DE ACTIVIDAD : ACTIVIDAD FISICA

MATERIALES: balones grandes y pequeños ,aro , palitos de colores

OBJETIVO: Aumentar la curiosidad, atención, concentración y el deseo por el aprendizaje . A traves de los diferentes juegos que estimulan el cuerpo y el pensamiento logico.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En la etapa de la vejez se trata de lograr al maximo el desarrollo general del cuerpo y la mente , por medio de actividades estimuladoras que garantizan como resultado el binestar fisico y emocional . Logrando la autonomía personal que también contribuye al desarrollo del lenguaje y la comunicación, además de fortalecer las habilidades para relacionarse con el entorno físico y social.

A traves de esta actividad desarrollamos diferentes dinamicas en las que trabajaron en equipo, cada uno de los participantes, cumpliendo los retos estipulados como por ejemplo:

Logrando manejar e incrementar de mejor forma la percepción, manteniendolos activos y conectados con el medio que los rodea y, modular el estado de ánimo; realizando actividades en las cuales se integran elementos visuales, auditivos, y táctiles, vestibulares y propioceptivos.

Al realizar este tipo de actividad obtenemos beneficios como favorecer el desarrollo cognitivo , fisico y emocional, garantizando un mejor equilibrio a nivel corporal , aumento del autoestima y sobre todo la evolucion ante la fluides de la creatividad para trabajar en cualquier tipo de actividad .





Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





ACTIVIDAD: QUE SIENTES MIS PIES.

TIPO DE ACTIVIDAD: recreativa

MATERIALES: vendas para los ojos, porcelana, agua, objetos de diferentes texturas.

OBJETIVO: Aumentar la curiosidad, atención, concentración y el deseo por el aprendizaje, promoviendo el pensamiento lógico a través de la estimulación corporal.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Este tipo de actividad es caracterizada como un gran trabajo y aporte a la estimulación en los adultos mayores. Con el propósito de hacer surgir o incrementar las acciones de un individuo ante el entorno, principalmente para dar respuestas a cualquier cambio con respecto a la situación previa.

La importancia de esta actividad radicó en que cada uno de los participantes contemplaran las diferentes sensaciones a través del juego y los objetos que ayudaron a retroalimentar su aprendizaje. Marcando un buen inicio en la educación diversa y la exploración, en los que solamente a través de los sentidos, el cerebro puede construir nuevas ideas.

Pisa, pisa: en esta dinámica cada participante tenía los ojos vendados y de esa forma utilizando sus pies podía sentir las diferentes texturas de los objetos y destruirlas correctamente.

El rodillo de los pies: se basó en los distintos ejercicios que podían realizar con la planta de los pies.

El conducto del agua: trasladar en el menor tiempo todas las bolitas de colores con alternativa de recreación y diversión

Es realmente necesario resaltar que, a través de este tipo de actividades, obtenemos beneficios como la construcción de conexiones neuronales en el cerebro, apoya el desarrollo del lenguaje, crecimiento cognitivo, habilidades motoras finas y gruesas, resolución de problemas y habilidades de interacción social.

Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com









ACTIVIDAD: TABLITAS DECORATIVAS

TIPO DE ACTIVIDAD: manualidades

MATERIALES: fomy. Tbalitas de madera, silicon a, pistola de silicona, tijeras , paices, cinta.
OBJETIVO: Potenciar la creatividad, paciencia, capacidad de concentración Y psicomotricidad, regulando los niveles de estrés que reforzan la autoestima, mejorando las habilidades sociales y el trabajo en equipo.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Los adultos mayores al trabajar con su creatividad entrenan el lado derecho del cerebro, que es el responsable de las emociones, la sensibilidad estética, la visión espacial y la abstracción. Con todo ello, aprenden a expresar sus emociones y a mostrar el mundo tal como lo perciben.

Se trata de no darles el mismo uso, recallendo en la cotianidad , sino activar su creatividad y buscar nuevos recursos y soluciones. De este modo, esta actividad

se baso en realizar tablas decorativas utilizando materiales como fomy , tablitas de madera , cinta decorativa , silicona , etc.

Vinculados funciones como dibujar , recortar y pegar , con el proposito de expresarse y comunicar sus sentimientos de una mejor forma al desarrollar su imaginación y creatividad, las manualidades otorgan el beneficio de estimular destrezas de aprendizaje , por lo que resultan supremamente util incorporarla en la vida cotiadiana.





ACTIVIDAD: MI PERSONALIDAD

TIPO DE ACTIVIDAD: Terapeutico
MATERIALES: tablero, marcadores, imágenes, hojas de block, lápices, esas y sillas.
OBJETIVO: Ayudar a las personas mayores a mantener su autonomía, independencia, calidad de vida y a prevenir o tratar problemas de salud relacionados con el envejecimiento.
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: El objetivo de esta actividad se baso en incoroporar la terapia ocupacional mediante la escritura y el dibujo , cada uno de los partiicipanrte obtuvieron el tiempo necesario para materializar en hojas de papel , como se ven en realidad y darle prioridad a esas excelentes cualidades que aun se púede rescatar en esta maravillosa etapa de la vejez .
Ayudandolos a emprender un camino lleno de conocmiento y nuevas herramientas habilitadas para el cuidado personal y sobre todo emocional. Reforzando el aprendizaje que estimula , previene y rehabilita las funciones deterioradas que no permiten la independencia. Asimismo, les ofrece la oportunidad de experimentar una vejez más activa y satisfactoria.
Este tipo de actividad genera beneficios como mejorar la motricidad fina , el esparcimiento del pensmaiento creativo, aumento del autoestima y el manejo de solucion de problemas de acuerdo a la poblacion que los rodea.

Fomenta los contactos interpersonales y la integración social que mantiene, en cierto nivel, las capacidades productivas, generando niveles significativamente más bajos de enfermedad y depresión.





ACTIVIDAD: ATRAVETE A DESCUBRIR UN NUEVO SABOR

TIPO DE ACTIVIDAD: estimulacon gustativa

MATERIALES: mesa, silla , matenles , basos , platos , tablero , maracdores .

OBJETIVO: Desarrollar y regular la exploracion de sabores , con el fin de estimular los organos gustativos ,a traves del aprendizaje dinamico, puntualizado una vejez saludable.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Trabajar la estimulacion gustativa en los adultos mayores es un campo lleno de exploraciones y conocimientos para su bienestar . por esta razon creamos esta actividad en la que tuvieron la oportunidad de degustar de multiples sabores de una forma dinamica.

De acuerdo al objetivo planteado , inciamos con una charla sencibilizadora , referentes a los alimentos para un consumo adecuado .Manteniendo claridad ente el clico de vida en la etapa de la vejes y las comorbilidades que se presnetan .

Una ves mecionado cada uno de estos datos importantes degustaron de diferenets sabores y texturas , clasificandolos de acuerdo a la familia de los alimentos dulces, salados, acidos, colocando un poquito de dificultad en la dinamica al combinar rapidamente las texturas y sabores.

De esta manera activamos inmediatamente sus orgnos sensoriales en especial el gusto , permiento la caracterizancion y recococimeinto de los sabores y ademas la agilidad cognitiva al dar una mejor respuesta ante la dinamica estando motivados y activos.

Con el benficio que cada uno discriminara los sabores, poniendo en juego mecanismos de memoria, asociación e identificación como componentes cognitivos de la acción de degustar.

Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





ACTIVIDAD: ELIGE UNA CARTA

TIPO DE ACTIVIDAD : estimulacion cognitiva

MATERIALES: tablero , marcadores, cartulina, mesas y sillas.

OBJETIVO

Mantener las funciones ejecutivas y conservarlas el máximo tiempo posible, incrementando la capacidad funcional y el desempeño en las tareas del día a día.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: La cognición o las funciones cognitivas son los procesos mentales que les permiten a los adultos mayores recibir, procesar y elaborar la información. Es decir, permiten tener un papel activo en los procesos de interacción, percepción y comprensión del entorno lo que le permite desenvolverse en el mundo que le rodea.

Esta técnica aplicada como actividad se baso en estimular y mantener las capacidades cognitivas y ayudar en su desarrollo intelectual . implementado estrategias de aprendizaje como distinguir cada elemento, representado en las cartulinas; encontrar las parejas con cada dibujo; explicar las funciones de cada uno de elementos visualizados .

Este conjunto de ejercicios y técnicas enfocadas a mejorar el rendimiento cognitivo se denomina estimulación cognitiva. A través de ella, se trabajan los procesos cognitivos básicos y superiores como las funciones ejecutivas, atención, memoria, lenguaje y percepción. Con el benficio de que puedan desenvolverce mejor dando respuestas coherente asi como el manejo adecuado entre lo que se dice y piensa, mejorarándo la calidad de vida de los adultos mayores , propiciando el afrontamiento individual y familiar ante la vida .





Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





ACTIVIDAD : MUÑECOS DE TELA

TIPO DE ACTIVIDAD: formativa

MATERIALES: retazos de tela , tijeras,botones,, silicona, , pistola de silicona,lana, mesas y sillas .

OBJETIVO: Estimular la confianza personal, fortalecer la autoestima y favorecer el envejecimiento activo a raíz de ejercitar varias capacidades que se van deteriorando con el paso del tiempo.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Fomentar las actividades formativas para la población de adultos mayores, ayudará no solo a potenciar su creatividad, su paciencia, su capacidad de concentración o su psicomotricidad. También regulará los niveles de estrés, reforzará su autoestima, mejorará sus habilidades sociales y de trabajo en equipo.

Creando aspectos cognitivos, ya que son tareas en las que se requiere concentración y la atención, por lo tanto, junto con los beneficios físicos, son beneficiosas para las actividades diarias para mantenerse el mayor tiempo independiente.

Esta actividad contemplo la idea de jugar con la parte creatividad, innovadores de cada uno de los participantes al diseñar su propio muñeco en el que escogieron el color y forma de como llevaría la ropa, haciendo uso de los materiales anteriormente mencionados.

Estimulando el sentido del tacto, la vista, ayudándoles a desarrollar la motricidad fina y la coordinación mano-ojo. Esta actividad también animó a explorar su autoexpresión, lo que puede aumentar su confianza y bienestar emocional.

Este tipo de actividades extracurriculares permiten desarrollen sus pasiones o habilidades mediante el compromiso para con una actividad, el trabajo en equipo o el aprendizaje de determinada habilidad en concreto.

Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





ACTIVIDAD LA CINTA DE PAPEL

TIPO DE ACTIVIDAD: recreativa

MATERIALES: tablero, marcadores, cinta de papel ,4 globos, mesa y sillas.

OBJETIVO: Favorecer al mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado. Incrementando los niveles de autoestima que a su vez fomenta los contactos interpersonales y la integración social.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Incorporar el componente recreativo en las actividades de la población de adultos mayores, son fundamentales en el proceso de envejecimiento y adquisición de estilos de vida saludables, aportando a mejorar la salud mental y el desarrollo cognitivo.

La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motrices, Interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto de manera individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos.

Esta actividad permitió activamente la motivación antes los retos plasmados como dinámica. Los participantes conformaron un circulo en el que sujetaron de extremo a extremo una cinta de papel, creando la ilusión de malla protectora para no dejar caer el globo.

En el menor tiempo emplearon su mejor esfuerzo al utilizar sus reflejos y sobre todo trabajar en equipo, convirtiendo el ocio- tiempo libre en herramientas fundamentales para generar beneficios múltiples para que puedan potenciar la creatividad y la capacidad física en su totalidad.

Trabajar este tipo de actividad fomenta los contactos interpersonales y la integración social. Mantiene, en cierto nivel, las capacidades productivas que genera niveles significativamente más bajos de enfermedad y depresión.

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 –
3158936405 Email: refulami@hotmail.com





ACTIVIDAD: LOS POLLITOS DEL REFUGIO

TIPO DE ACVTIVIDAD: formativa

MATERIALES: tablero, marcadores, hojas de block, pegamento, maíz, mesas, sillas, sonido

OBJETIVO: Aumentar el desarrollo motor con el fin de fortalecer los procesos de las actividades cotidianas, definiendo el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad, coordinación del miembro y la locomoción.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Este tipo de actividades y/o tareas manuales en la población de adultos mayores son seleccionada especialmente, por su valor físico, mental y social. Con ellas, se persigue conseguir la motivación y concentración por parte de cada uno, en un trabajo o tarea determinada con el objetivo de mejorar su disposición general y de alcanzar su máxima independencia. De acuerdo al objetivo, se creó esta actividad que les permitió desarrollar mejor sus habilidades al realizar correctamente cada paso, ejecutando funciones; como rellenar el dibujo con maíz y bolitas de papel de colores, logrando un acabo excelente entre la concentración, delicadeza y creatividad.

La vinculación y control de todo lo mencionado anteriormente, arroja grandes beneficios para mejorar la motricidad fina, es muy importante estimular y se debe seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma para el aprendizaje, logrando prevenir los trastornos de la misma, ya que con el paso del tiempo algunas partes del cuerpo se van deteriorando creando dificultad en hacer actividades cotidianas. Esto implica coordinación viso-manual, fonética, motricidad gestual y motricidad facial.

Además, se puede mejorar la comunicación, expresión y relación con los demás, teniendo un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad, integrando el pensamiento lógico, fluido y sobre todo generar una mayor dependencia en cada uno de las actividades entre los adultos mayores.

Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com





ACTIVIDAD: FIESTA DE CUMPLEAÑOS

TIPO DE ACTIVIDAD: recreativa

MATERIALES: Decoración, mesas, cortinas, manteles, sonido, micrófono.

OBJETIVO: Cultivar los valores, principios y recuerdos que ayudan a promover la recreación, el aumento de la autoestima y la creación de nuevos vínculos de amistad dentro del marco de la buena conducta y convivencia.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Fomentar los contactos interpersonales y la integración social, mantienes en cierto nivel, las capacidades productivas. Generando niveles significativamente más bajos de enfermedad y depresión, ayuda a mantener el equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.

Por esta razón es necesario crear estos espacios que promocionen la salud física y mental de los adultos mayores, en la que pueda sentir afecto, comprensión y sobre todo un lugar importante dentro de las personas que las rodean.

Esta actividad se basó en celebrar la vida en esta maravillada etapa de la vejez, implementando la recreación que favorece al desarrollo de diferentes destrezas motrices. Interactuando con el entorno y jugar activamente, tanto de manera individual como grupal.






Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com






ACTIVIDAD: TECNICA MANDALA

TIPO DE ACTIVIDAD: recreativa

MATERIALES: hojas de block, colores, sacapuntas, mesas y sillas.

OBJETIVO: Crear y conseguir un nivel adecuado de concentración, activando la energía positiva de los adultos mayores, expandiendo la mente y capacidad memorística.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: El coloreado de las formas geométricas de las mándalas ayudan a perfeccionar la coordinación de la vista y los movimientos de la mano para pintar bien y no salirse, estimulando la creatividad de los adultos mayores.

En esta actividad las herramientas principales fueron las mándalas más la imaginación y dedicación por cada uno de los participantes al dejar florecer las capacidades artística que de cierto modo ayudan a vencer el estrés, permitiéndole generar un estado interior de confianza, espontaneidad y serenidad.

Con el enfoque de realizar un trabajo excelente en el que la población arroje resultados extraordinarios para su bienestar mental, dicho en otras palabras, un trabajo creativo y terapéutico.

Realizar este tipo de actividad constituye características importantes del mundo artístico y de sus contenidos. Con el beneficio de fomentar la concentración y energía en un solo punto durante la meditación, destacando el aporte a la tranquilidad y relajación que Previenen estados mentales negativos, como ansiedad, estrés o angustia. Fomenta la creatividad.






Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

ACTIVIDAD: JUEGOS DE MESAS

TIPO DE ACTIVIDAD: lúdico y recreativo

MATERIALES: domino, cartas, ludo, rompecabezas, tablero, marcadores.

OBJETIVO: Propiciar el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas mayores, predisponiendo la atención en la motivación para su aprendizaje.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Es realmente importante mencionar que las actividades lúdicas son aquellas que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento.

En la población de adultos mayores decidimos implementar una forma diferente como actividad, aplicando la recreación sobre la base fundamental que es el aprendizaje lúdico. Con la intención de involucrar, motivar y animar a todos los participantes mediante la adaptación e inclusión de elementos de juegos.

Mediante la práctica de cada uno de estos juegos como domino, cartas, ludo, rompecabezas, desempeñaron actitud motivadores al saber jugar, respetar turnos y crear vínculos amistosos, con el beneficio de dar un valor significativo al desarrollo de la creatividad, al mismo tiempo estimulando el desarrollo integral del individuo, brindando la oportunidad de trabajar con nuevas herramientas.

Los resultados obtenidos evidencian que l estos juegos lúdicos contribuyen de manera efectiva en el fortalecimiento de la relación ambiente sano. proporcionando habilidades que les permiten explorar realidades nuevas, estar en estados de alerta, desarrollar sensibilidad ante las percepciones, destrezas de resolución de problemas, fortalecer habilidades de toma de decisiones y reacción.






ACTIVIDAD: EL RECUADRO DE LAS PALABRAS

TIPO DE ACTIVIDAD: formativa

MATERIALES: tablero, marcadores y lápiz

OBJETIVO: Fortalecer las habilidades de percepción, escritura y memoria visual, así como desarrollando el pensamiento abstracto y lógico.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: El aprendizaje de la lectura y la escritura es un proceso dinámico donde la creatividad es muy importante. Se realizan ejercicios que estimulan el desarrollo del pensamiento divergente, para que los adultos mayores busquen diferentes alternativas ante una situación dada.

Esta actividad se basó en que reconocieran las letras, que a su vez les permitió aprender con mayor profundidad el lenguaje. Por ende, ayudando a ampliar su vocabulario. primeramente, pronunciaron las letras del abecedario y como método dinámico conformaron un listado de palabras con la primera y última letra de la palabra que estaba escrita en grande en cada una de las hojas.

Luego calculando el tiempo con un cronometro cada uno tuvo la oportunidad de participar del juego completa la frase, en la que tenían que mencionar en el menor tiempo las letras que hacían falta y acumular muchos puntos, demostrando una actitud activa y positiva.

Al realizar este tipo de actividad desarrollamos la concentración de los adultos mayores, entrenando, la memoria. Además, contribuimos a ejercitar la motricidad buco facial y los movimientos articulatorios, así como a aguzar los sentidos, sobre todo el oído.






ACTIVIDAD: EJERCITATE CONMIGO

TIPO DE ACTIVIDAD: actividad física

MATERIALES: balones, cuerda, aros, conos, pañoletas para cubrir los ojos, mesas, sillas y sonido.

OBJETIVO: Aumentar la capacidad de movimiento y estabilidad en los adultos mayores, así como el control de los músculos, garantizando la movilidad y estabilidad que permite la reincorporación a las actividades de la vida diaria.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: El bienestar físico de la población de adultos mayores es sumamente importante, por esta razón creamos esta actividad con la intención de motivar y causar conciencia de una vejez saludable.

Se establecieron una serie de juegos competitivos incluyendo estiramientos y prolongación de cada uno de los músculos. Cada ejercicio incremento el estado físico y emocional para cumplir con todas las recomendaciones y al mismo tiempo aportando sus mejores herramientas para crear un estado óptimo en la salud.

Siendo principales creadores de beneficios al mejorar las habilidades de razonamiento, aprendizaje, potenciación de la fuerza y resistencia. La actividad física en los adultos mayores contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, como también la disminución de los síntomas de la depresión y la ansiedad. Siendo principales creadores de beneficios al mejorar las habilidades de razonamiento, aprendizaje, elevando la fuerza y resistencia.






ACTIVIDAD: DINAMICA UNA MANO AYUDA A LA OTRA

TIPO DE ACTIVIDAD: formativa

MATERIALES: balones, cuerda, tablero y marcadores.

OBJETIVO: Generar independencia y movilidad en los adultos mayores, adecuando los espacios conforme a la recreación y el deporte en la etapa de la vejez.

DESCRIPCON DE LA ACTIVIDAD: La recreación, las dinámicas y el deporte son un conjunto de herramientas que favorecen el desarrollo de diferentes destrezas motrices, Interactuando con el entorno y jugar activamente, tanto de manera individual como grupal.

Esta actividad se basó en la práctica del trabajo grupal, incluyendo agilidad y razonamiento al pasar los balones rápidamente con diferentes tamaños. a través de la cuerda se posesionaba como obstáculo no dejar pasar muchos balones y así colocar penitencias y obtener un ganador.

Logrando una actitud positiva en cada uno de los participantes que a su vez mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrollando la coordinación y el equilibrio, mejorando su ubicación en espacio-tiempo.

Además, a medida que pasa el tiempo el adulto mayor va enfrentando problemas como la pérdida de masa muscular y disminución de la capacidad para movilizarse. Dicho esto, creamos esta actividad que les permitió trabajar en equipo al poner la actividad física como base necesaria para un buen estilo de vida. potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, el bienestar y la satisfacción, así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.





ACTIVIDADES ESPIRITUALES

OBJETIVO: Mantener en los adultos mayores viva la fe, la esperanza y la caridad, descubriendo cada día en los valores el amor y sentido de la vida

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: La vida espiritual, es una de las practicas esenciales en nuestra vida, nos mantiene la fe y la esperanza, con el ánimo de seguir adelante afrontando con paz y fortaleza el diario vivir.

BENEFICIOS: El impacto que genera la vida espiritual en los adultos mayores es importante para su vida interior y también contribuye al fortalecimiento cognitivo.





Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

INFORME DE FISIOTERAPIA, 17 SEPTIEMBRE A 16 DE OCTUBRE 2023

Considerando los cambios fisiológicos dados por el proceso natural de envejecimiento y el decremento significativo de muchas aptitudes y habilidades físicas, tales como la movilidad, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio, además de habilidades cognitivas resulta de suma importancia la intervención al adulto mayor mediante el ejercicio terapéutico, con el objetivo de contrarrestar los aspectos deficientes y potencializar habilidades conservadas.

Por otro lado, es de suma importancia la realización frecuente de actividad física según las recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud, siendo además dirigida por profesionales sanitarios que abarquen al adulto mayor desde la integralidad, teniendo en cuenta proceso fisiológico de envejecimiento además de comorbilidades u otras condiciones de salud de base que influyan en el plan de prescripción del ejercicio.

Sumado a ello los ejercicios de fuerza han mostrado evidencia como pilar fundamental para el bienestar físico, la prevención de múltiples enfermedades y del deterioro general, que conlleva a mayor riesgo de muerte.

Materiales empleados: Maquina multifuncional, Bicicleta recumbent, Caminadora, Tubos de cartón, Globos, Colchonetas, Balones**,** Sillas**,** Palos**,** Bandas elásticas de resistencia, Pesas artesanales**,** Mancuernas, Hula Hulas, Camilla, Step, Conos.

Actividades realizadas:

Se realiza búsqueda, elección y compra de maquina multifuncional y ensamble de esta al recibirla.

Actividades grupales en trabajo conjunto con terapia ocupacional y apoyo de practicantes orientadas a actividades diversas de movilidad articular generalizada, ejercicios de equilibrio estático, alcances funcionales, coordinación óculo manual y óculo pedal.

Abordaje de adultos mayores con sobrepeso según informe de nutrición.

Terapia individualizada de adultos mayores con alguna condición especial, como fractura de cadera, riesgo de caída y deterioro funcional de Novo y con buen potencial rehabilitador dirigida a:

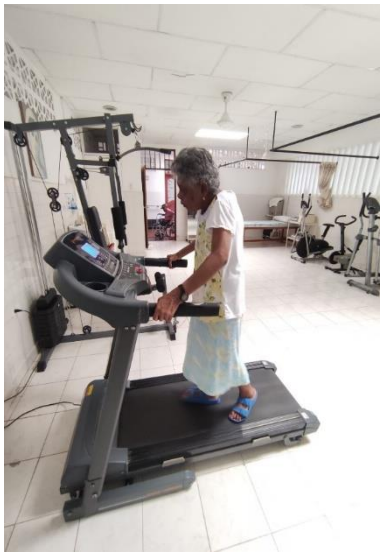
- ✓ Rehabilitación de la marcha
- ✓ Fortalecimiento muscular

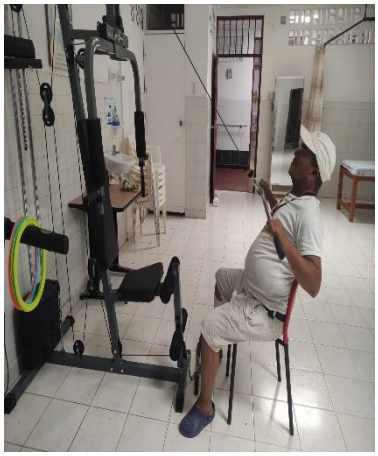
- ✓ Flexibilización articular
- ✓ Ejercicios orientados a tareas

- Ejercicios físicos a adultos mayores que voluntariamente se mantienen en participación y mejora de la condición física.

EVIDENCIAS









Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com







ACTIVIDADES ÁREA ENFERMERÍA

17 de septiembre al 16 de octubre de 2023

Durante el transcurso del mes de septiembre y octubre se realizaron diferentes actividades con el objetivo de garantizar los cuidados básicos y especiales para cada uno de los pacientes pertenecientes al Refugio la Milagrosa, en los cuales se realiza los seguimientos respectivos, cumpliendo con las normas de bioseguridad, en pro de él bienestar de cada uno, ejecutando actividades diarias como lo son la toma de signos vitales, higiene personal, hidratación de la piel, prevención de caídas, cambios de posiciones, alimentación asistida, administración de medicamentos, entre otros.

OBJETIVOS GENERAL: Organización de las actividades de enfermería por cada uno del personal asistencial para brindar cuidados básicos y especiales a cada uno de los pacientes del Refugio la milagrosa

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Cumplimiento de las actividades diarias de enfermería para el beneficio del adulto mayor.

Cuidar y velar por la salud de cada uno de los pacientes, dando cumplimiento a las ordenes medicas

ACTIVIDADES DE ENFERMERIA

Higiene del paciente, Alimentación asistida, Administración de medicamentos, Desinfección de las camas, Arreglo de la unidad de cada paciente, Toma de signos vitales, Curaciones, Afeitar a los pacientes masculinos, Cambio de pañal, Corte de uñas, Preparación de medicamentos, Limpieza de las sillas de ruedas, Arreglo de la ropa de cada paciente, Glucometrías, Ronda médica, Diligencias médicas.

OBJECTIVO POR ACTIVIDAD

1. Ayudar al cuidado e integración de la piel de cada paciente mediante el baño del cuerpo en la ducha o en cama.
2. Contribuir a la alimentación sana y complementaria para el adulto mayor reciba su nutrición requerida de acuerdo a su edad y su estado de salud.
3. Entregar a cada paciente sus medicamentos ordenados por el médico tratante de acuerdo al horario establecido.
4. Desinfección de cada unidad del paciente para minimizar el número de bacterias ocasionadas por los fluidos corporales.
5. Arreglar la unidad para brindar una comodidad en el descanso de cada paciente.
6. Tomar y registrar las constantes vitales para controlar el estado de salud de cada paciente.
7. Curar heridas de los pacientes con lesiones en las cuales se busca la cicatrización de estas.
8. Rasuración en barba o corte de cabello de los pacientes, para observar el estado de la piel y prevenir infecciones a futuras.
9. Cambiar el pañal del adulto mayor para prevenir futuras lesiones.

10. Evitar la proliferación de bacterias subcutáneas por acumulación de residuos de alimentos o del medio ambiente.
11. Preparar los medicamentos de cada paciente de acuerdo a cada orden médica.
12. Desinfección de las sillas de ruedas de los pacientes para su uso personal.
13. Organización de la ropa de cada paciente para su uso diario, verificando el estado de ella.
14. Realizar el control de glicemia a los pacientes diabéticos para llevar un seguimiento y ver el adecuado funcionamiento de los medicamentos que se le están administrando.
15. Realizar el acompañamiento al médico para la valoración de cada paciente que lo amerita.
16. Gestionar los procedimientos médicos pertinentes de cada uno de los pacientes.

TURNOS	ASIGNACIÓN ENFERMERIA POR HORARIO
M= 06:00 AM 2:00 PM	Baño de los pacientes hombres. Asistencia en la alimentación, Hidratación de piel, cambio de posición a los pacientes que lo requieren. (CADA 2H) Cambio de pañal a los pacientes en cama
MU= 7:00 AM 5:00 PM Pabellón Mujeres DESCANSA DE 1:00 PM 3:00 PM	Desinfección y arreglo de la unidad y tendido de camas Asistencia en la alimentación Arreglo del closet Baño de medio día a pacientes mujeres (Inicia 12:30) Cuidados básicos del adulto mayor (hidratación de piel, rasurado, corte de uñas, corte de cabello, etc) glucometrías, administración de insulinas Repartir merienda de las 9:30 Preparación de medicamentos de 12:00 M Toma signos vitales a Hipertensos y según necesidad.
H= 07:00 AM 5:00 PM Pabellón Hombres	Ayuda a baño y vestir de pacientes hombres Desinfección y arreglo de la unidad y tendido de camas Asistencia en la alimentación,

DESCANSA DE 12:00 A 2:00 PM	Arreglo del closet Cuidados básicos del adulto mayor (hidratación de piel, rasurado, corte de uñas, corte de cabello, etc.) glucometrías, administración de insulinas, acostar a los pacientes para dormir. Preparación de medicamentos de 08:00 Toma signos vitales a Hipertensos y según necesidad
T= 1:00 PM 9:00 NOCHE	Cambio de pañal, preparación de suplementos, administración de medicamos de 20:00, aseo de la oficina de enfermería, asistencia en la alimentación, acostar a los pacientes para dormir. Preparación de medicamentos 4:00 pm
N= 9:00 NOCHE 07:00 AM DESCANSA DE 1:00 NOCHE A 3:00 MAÑANA	Organización del baño en mujeres y arreglo de ropa, desinfección de sillas de ruedas, preparación de medicamentos 08:00. Cambios de posición, lubricación de piel, cambio de pañal según necesidad, revisar fugas de agua, apagar luces, hacer ronda permanente Toma signos vitales a Hipertensos y según necesidad
GENERAL	Diligencias médicas, La enfermera de pabellón hombres es la que realiza las diligencias medicas Entregar turno de los pacientes, reportando las novedades de las noches. Retirar a los pacientes de la misa Acompañar a los pacientes durante actividades Repartir la merienda de la 9:30 Corte de Uñas los LUNES Rasurado los MIERCOLES Y SABADOS Corte de Cabello los MARTES Lavado general de silla de ruedas los VIERNES Cambio Sabanas de Hombres los VIERNES Cambio Sabanas de Mujeres los Jueves Aseo y desinfección general de enfermería y consultorio médico una vez al mes.

Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

















La Institución Refugio la Milagrosa cuenta con áreas físicamente independientes ofreciendo alojamiento las 24 horas del día a los Adultos Mayores. Es una institución sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es brindar alberque a los Adultos Mayores que se encuentran desprotegidos familiar y socialmente.
Para atender con calidad a los beneficiarios. El Hogar diseño una infraestructura campestre, acogedora, que ofrezca tranquilidad y confort a todos los que en esta habitan.

Las habitaciones son colectivas, con disposición de espacio suficiente para el desplazamiento del adulto mayor.
Cada habitación cuenta con su respectiva dotación de camas, protectores plásticos, sabanas, tendidos de cama, almohadas, fundas, closet, interruptor de luz, abanicos, las ventanas proporcionan la iluminación y ventilación adecuada, las puertas son amplias para el desplazamiento de los adultos mayores en silla de ruedas y para el ingreso o salida de una camilla. Cada habitación cuenta con ducha de baño, retrete, lavamanos, la puerta de los baños son corredizas.

Área de salud:

Consultorio médico: Se cuenta con un consultorio médico limpio y dotado de una camilla, un lavamanos, un escritorio, computador para las historias clínicas, sillas, fonendoscopio, tensiómetro, martillo de reflejos, termómetro, bascula, linterna de mano, archivador de historias clínicas y registros, equipo para oxigenoterapia; para la valoración de médico general y especialistas que hacen su valoración periódica a los Adultos Mayores.

Área de enfermería: El área de enfermería cuenta con su sala de curaciones, una zona de lavado para el material quirúrgico, sondas, guantes, pinzas. Un salón oficina donde se lleva los controles de enfermería como: notas de enfermería, registro de medicamentos, signos vitales. Está dotada de un escritorio, una camilla, tensiómetro, fonendoscopio, trípode para suero, sondas urológicas (Foley y Nelaton) botiquín vitrina para el almacenamiento de medicamentos, recipientes para material estéril: gasa, algodón, antisépticos, jeringas, mesón y lavamanos.

Área de Fisioterapia: El área de fisioterapia cuenta con un lavamanos, sus camillas, caminadora eléctrica, gel conductual, electrodos, bandas elásticas, un equipo de ultrasonido, un tens portátil y un tens eléctrico, compresa caliente eléctrica, dos vibradores eléctricos, dos masajeadores eléctricos, un equipo de vacunoterapia, un equipo de nebulización y un humidificador, un equipo de parafina, balones, colchonetas, bastones, dos escaleras de dedos, barra paralela, una bicicleta estática, aparato manual prono supinador, etc.

Área de terapia Ocupacional: El área de terapia ocupacional es grande, amplio y apto para la ejecución de las actividades. Cuenta con sus mesas grandes, sillas, lavamanos, retrete, y material necesario: pinturas, tijeras, pinceles, aros, loterías, colores, crayolas, pegante, cinta, papel iris, cartulina, block, juegos de mesa, CD, Grabadora, tablero, marcadores, etc.

Salón múltiple: también es conocido como la sala de televisión donde los adultos mayores disfrutan de la mayoría de sus actividades. cuenta con un televisor, planta de sonido, sillas para la actividades sociales, culturales y recreativas.

Capilla: En este lugar se desarrollan la mayoría de actividades relacionadas al ámbito espiritual (Teo terapia), cuenta con buena iluminación, su planta de sonido, altar, sagrario, bancas, imágenes de Santos. Se cuenta con la gracia de la Eucaristía todos los días.

Kiosco: Esta área cuenta con mesas, sillas**,** baños y un lavamanos. En horas de la tarde los Adultos Mayores disfrutan de los juegos de mesa.

Área de Servicios generales:

Comedores: Contamos con dos comedores amplios, ventilados, con buena iluminación, cada comedor cuenta con sus respectivas mesas, sillas**,** lavamanos.

Cocina: Está cerca del comedor dotada de todos los elementos necesarios como horno, estufa, neveras, refrigerador, congeladores, vajillas, ollas, y demás utensilios de cocina, mesones lavaplatos, mobiliario para el almacenamiento de los utensilios de cocina.

Despensa: contamos con una despensa con aire acondicionado, buena iluminación y los recipientes necesarios para el almacenamiento y conservación de los alimentos.

Depósito de basuras: Contamos con un depósito de basuras general con pisos, y paredes de fácil aseo, ubicado en un lugar ventilado con sus recipientes para la evacuación de las basuras a diario. En puntos estratégicos de la Institución se encuentran contenedores de basura para favorecer el orden y la limpieza que son evacuadas a diario hacia el depósito central.

Área para los utensilios de aseo: el área de cocina maneja su propio cuarto de utilería para guardar y almacenar los utensilios de aseo con su poceta. Hay otra área general para guardar los utensilios de aseo con su poceta y lavadero.

Lavandería: En la Institución Refugio la Milagrosa se ofrece el servicio de lavandería donde diariamente se realiza el lavado, secado, clasificación y entrega de la ropa limpia y organizada a cada Adulto Mayor y al personal de enfermería. El área de lavandería está dotada de instalaciones sanitarias e hidráulicas adecuadas para el lavado y planchado de ropa, las paredes y pisos están enchapados para su respectiva desinfección y limpieza.

Área administrativa:

Oficinas: contamos con un local destinado para la dirección y administración del Hogar dotado de muebles y enseres indispensables para la administración (archivo, estadística, contabilidad, información, etc.). Esta área cuenta con un recibidor para la acogida de las personas que llegan hasta este lugar, dotada de muebles y buena iluminación y ventilación.

Saneamiento básico:

Los pisos: son de fácil limpieza y desinfección sin desniveles ni obstáculos que puedan ocasionar accidentes por caídas de los adultos Mayores.

Condiciones generales de los cielos rasos: los techos, paredes y muros son sólidos y resistentes a factores de la humedad en las áreas de cocina, comedor, consultorio médico, enfermería, lavandería, pasillos a dormitorios, salón múltiple, son de baldosín para su fácil desinfección y limpieza.

Tanques de abastecimiento: Cada tres meses se realiza la limpieza y desinfección del tanque de reserva de agua.

Abastecimiento de Agua potable: contamos con 4 filtros para el abastecimiento del agua potable.

Disposición de residuos sólidos: Tres veces a la semana (lunes, jueves, sábado) se efectúa la recolección domiciliaria de estos residuos.

MANTENIMIENTO

Diariamente se realiza mantenimiento de las diferentes áreas del Refugio la Milagrosa como resanes de paredes, trabajo de plomería, redes eléctricas, pintura de fachada, mantenimiento de las zonas verdes, limpieza y desinfección de todas las dependencias de la institución: habitaciones, cocina, lavandería, comedores, consultorio médico, servicio enfermería, taller de terapia ocupacional, fisioterapia, salón múltiple, etc.

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 –
3158936405 Email: refulami@hotmail.com

COMPRA DE VESTUARIO Y DOTACIÓN DE SABANAS, CORTINAS ETC

La Institución Refugio la Milagrosa, compra dotación de vestuario como: Pijamas, Vestidos para mujeres, Pantalonetas, Suéteres, Camisas, pantalones, calzado etc de acuerdo a la necesidad de cada adulto mayor y también del presupuesto que se tenga; procuramos que ellos estén siempre bien presentados buscamos el bienestar del adulto mayor.













Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

SERVICIO LABORATORIO CLINICO

Durante este periodo del 17 de septiembre al 16 de octubre del presente año contamos con los servicios del laboratorio clínico Alicia Beatriz Gaviria Díaz donde se le solicita sus servicios según las necesidades de los Usuarios que considere pertinente remitir u ordenar la médica general de la Institución.

GASTOS ADMINISTRATIVOS

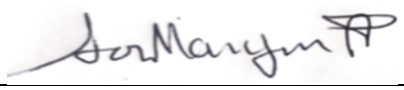
Mensualmente se realiza el pago de parafiscales, pago de factura servicio de agua, servicio de internet y telefonía, plan exequial adultos mayores, servicio de gas, nómina del personal de planta, papelería, combustible, gastos legales, seguros, impuestos, elementos aseo general, dotación empleados, mantenimiento a instalaciones.

Refugio La Milagrosa

Calle 24 No 50 – 34 Barrio Zaragocilla, teléfono 6699809 – 3158936405 Email: refulami@hotmail.com

ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN EL REFUGIO LA MILAGROSA EN ESTE PERIODO DEL 17 de SEPTIEMBRE al 16 de OCTUBRE de 2023.

	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	CC	FECHA DE NACIMIENTO	EPS	DIAGNOSTICO	EDAD	LUGAR DE NACIMIENTO	FECHA DE INGRESO
1	ALVARO ANTONIO	BLANCO ROMERO	9.075.798	28/05/1945	COOSALUD	HIPERTENSION, INSUFICIENCIA VENOSA, FRACTURA MULTIPLE, INSUFICIENCIA RENAL	78	CARTAGENA - BOLIVAR	17/02/2014
2	DIMITRI LORENZO	COPEMANN WILLIA	13001D5870		MUTUAL SER	HIPERPLASIA PROSTATICA, FALLA CARDIACA, HIPERTENSION			31/07/2020
3	EDITH	MONTES DE ALBA	AS13001D000	1/01/1950	COOSALUD	DEMENCIA SENIL, HIPOTIROIDISMO, HIPERTENSION, SECUELAS ACV	73		31/05/2010
4	FELIX	MARDINI LOPEZ	9.047.471	27/02/1941	COOSALUD	EPOC	82	CARTAGENA -BOLIVAR	4/08/2009
5	FRANCISCO	VIVEROS HURTADO	6.151.432	15/05/1941	COOSALUD	DESNUTRICION SEVERA	82	BUENAVENTURA - VALLE	28/11/2018
6	EFRAIN	ATENCIO BELLO	17.840.383	5/11/1943	COOSALUD	DEMENCIA SENIL, HIPOTIROIDISMO, HIPERTENSION	80	CARTAGENA - Bolibar	31/03/2013
7	GLENIA	RODRIGUEZ TOVAR	33.165.624	5/06/1944	COOSALUD	DIABETES, HIPERTENSION, ESQUIZOFRENIA	79	CARTAGENA -BOLIVAR	12/07/2017
8	HECTOR ENRIQUE	ALVAREZ CONTRE	1.043.637.936	28/01/1941	COOSALUD	ANQUILOSIS ESPINO DORSAL Y ESQUELETICA POR GENETICA	82	CARTAGENA - BOLIVAR	4/10/2020
9	ISRAEL	TAPIAS RODRIGUE	773.817	10/02/1937	COOSALUD	DIABETES,HIPERTENSION, INSUFICIENCIA RENAL	86	SAN BERNARDO DEL VIENTO-C	18/06/2020
10	JAIRO	CARDOZO BLANCO	73.082.235	4/08/1959	COOSALUD	ULCERA VARICOSA, DEPRESION	64	CARTAGENA - BOLIVAR	14/10/2014
11	JOSE FRANCISCO	RAMIREZ CANOLE	73.074.441	13/09/1957	COOSALUD	INSUFICIENCIA ARTERIAL Y VENOSA, HIPERTENSION	66	CARTAGENA - BOLIVAR	6/11/2019
12	JULIO	MARTINEZ IREGUY	73.114.716	28/05/1962	SANITAS	GLAUCOMA, HIPERTENSION, ESQUIZOFRENIA	61	CARTAGENA - BOLIVAR	14/08/2017
13	JUANA DE LA CRU	MOLINA BARRIOS	33.150.883	31/08/1953	SANITAS	DEMENCIA, TRASTORNO BIPOLAR, ESQUIZOFRENIA	67	CARTAGENA - BOLIVAR	1/09/2021
14	LEONILDE	BARBOZA ARGUEL	22.765.408	19/04/1937	COOSALUD	TRASTORNO BIPOLAR, HIPERTENSION	86	EL GUACAMAYO - SANTANDER	30/11/2010
15	LUIS ALBERTO	OROZCO PAYARES	9.068.888	15/02/1944	COOSALUD	ANTECEDENTES ACV, HIPERTENSION	79	CARTAGENA - BOLIVAR	18/06/2020
16	MARIA	JULIO JULIO	22.259.569	17/11/1932	MUTUAL SER	ALZHEIMER, ESQUIZOFRENIA	91	SAN ONOFRE - SUCRE	2/10/2018
17	MAURICIO	OSPINA MORENO	73.117.932	14/02/1964	SALUD TOTAL	ACV ISQUEMICO, EPILEPSIA	59	CARTAGENA - BOLIVAR	22/06/2016
18	OSVALDO ANTONI	GAVIRIA ZAPATA	518.739	27/09/1931	COOSALUD	HIPERTENSION, CA PROSTATA, FIBRILACION Y ALETEO AURICULAR, INSUFICIENCIA RENAL	92	ALTAMIRA BETULIA - ANTIOQUI	17/04/2009
19	WALBERTO	BATISTA PUELLO	13001D0065	1/02/1960	COOSALUD	ULCERA VARICOSA	63	CARTAGENA	18/06/2020
20	WILSON	DE LA CRUZ	13001D0890	1/01/1937	MUTUAL SER	PROSTATECTOMIA, VERTIGO	86	CARTAGENA	20/03/2018

CONTRATISTA	**ALCALDIA MAYOR DE CARTAGENA CONVENIO N. 06-2023**
FIRMA: 	**FIRMA:**
NOMBRE: Sor MARYEN AMAYA PINTO **CEDULA: 28.272.244 Onzaga (Santander)** **Representante Legal Refugio la Milagrosa**	**NOMBRE:**