Centro de Bienestar para el Adulto Mayor San Pedro Claver

INFORME DE ACTIVIDADES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR SAN PEDRO CLAVER DEL SOCORRO

DICIEMBRE

1. SUMINISTRO DE RACIONES DIARIAS (DESAYUNO, ALMUERZO Y COMIDA)

Descripción Actividad: Brindar alimentacion que asegure la ingesta necesaria, a nivel proteico – calorico y de micronutrientes que garanticen buenas condiciones de salud para el Adulto Mayor, de acuerdo con los menus que, de manera especial para los requerimientos de esta poblacion, elaboren los profesionales de la nutricion.

Para estar sanos es necesario contar con una buena alimentación, más aún cuando hablamos de la tercera edad. Y es que llevar una dieta adecuada puede minimizar los riesgos de padecer ciertas enfermedades**,** ya sean de tipo arterial, cardíaco, hipertensión, entre otros. Es muy importante incluir diariamente minerales, proteínas, vitaminas, grasas, carbohidratos y sobre todo mucha agua.

Para el Centro de Bienestar San Pedro Claver ofrecer una alimentación saludable y balanceada permite a los adultos mayores prevenir enfermedades como sarcopenia, obesidad, desnutrición, síndrome de fragilidad y trastornos gastrointestinales, a las que están expuestos debido a los cambios en el metabolismo que se dan a partir de los 60 años

Es por lo anterior que se siguen parámetros establecidos en las minutas diarias establecidos por la profesional en nutrición con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores residentes en esta institución y ajustarse a las necesidades, ya que los cambios que trae el envejecimiento desde la parte física, patológica, sumado a la situación emocional y cultural y social pueden llevar a presentar deficiencias nutricionales o desnutrición más rápidamente que una persona joven.













Centro de Bienestar para el Adulto Mayor
San Pedro Claver

ANEXOS: MINUTAS

Semana 1:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR SAN PEDRO CLAVER								
CICLO DE MENUS SEMANA 1								
T DE C	TIPO DE ALIM	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE	CALDO CON PAPA Y CARNE	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA
	BEBIDA	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ
	CEREAL	AREPA	PAN	GALLETAS	PAN	AREPA	GALLETAS	AREPA
	PROTEICO		QUESO	HUEVO	QUESO	HUEVO	QUESO	HUEVO
ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE PLATANO	SOPA DE AVENA	SANCOCHO DE RES	SOPA DE CEBADA	SOPA DE PASTA	CREMA DE VERDURAS
	PROTEICO	HUEVO	ATUN	PASTA BOLOÑESA CON ALBONDIGAS DE CARNE	CARNE EN LA SOPA	POLLO GUISADO	HIGADO ENCEBOLLADO	POLLO A LA PLANCHA
	CEREAL	ARROZ	PASTAS		ARROZ	ARROZ	PASTA BLANCA	ARROZ AMARILLO
	TUBERCULO	PAPA CON EL POLLO	CRIOLLAS DORADAS	PLATANO COCIDO	YUCA EN LA SOPA	PAPA AL PEREJIL	PLATANO VERDE	YUCA DORADA
	VERDURA	VERDURAS EN EL POLLO	GUISO DE ESPINACA	RODAJAS DE TOMATE	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA DE YOTA CON PIÑA	ENSALADA DE REMOLACHA	GUISO DE PEPINO
	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	LIMONADA	JUGO	JUGO	JUGO
ONCES		JUGO DE FRUTA	BOCADILLO CON QUESO	JUGO DE FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	SALPICON	GELATINA CON GALLETAS	ENSALADA DE FRUTAS
		GALLETAS DE SODA		GALLETAS				
COMIDA	BEBIDA CALIENTE	CALDO DE COSTILLA	CALDO CON PAPA	CALDO DE MENUDENCIAS	CALDO CON PAPA	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE	CALDO CON PAPA
	PROTEICO		CUAJADA					
	CEREAL	AREPA DE MAIZ	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	AREPA PROMASA	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ
	BEBIDA LACTEA	AGUA DE PANELA	CAFÉ/CHOCOLATE	AVENA	CAFÉ O CHOCOLATE	COLADAA DE MAIZENA	CAFÉ/CHOCOLATE	AGUA DE PANELA

Semana 2:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR SAN PEDRO CLAVER								
CICLO DE MENUS SEMANA 2								
T DE C	TIPO DE ALIM	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO DE POLLO	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA
	BEBIDA	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ
	CEREAL	PAN	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN	PLATANO ACARAMELADO	PAN
	PROTEICO	HUEVOS PERICOS	HUEVO	QUESO	HUEVO EN EL CALDO		QUESO	HUEVO PERICO
ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE PASTA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CEBADA	SOPA DE AVENA	SOPA DE VERDURAS
	PROTEICO	CARNE ASADA	ARROZ DEL POLLO Y VERDURAS	FRIJOLES CON HUEVO	BAGRE AL HORNO	CARNE MOLIDA	POLLO EN LA ENSALADA	PASTAS CON POLLO
	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS		ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA	ARROZ VERDE	ARROZ	
	TUBERCULO	YUCA CON HOGO	PAPA CHIPS	PAPA SALADA	PAPA COCINADA	COSCOJAS DE PLATANO	ENSALADA RUSA CON PAPA Y POLLO	PLATANO COCIDO
	VERDURA	GUISO DE YOTA	VERDURA CON EL POLLO	ENSALADA DE VEGETALES	VERDURA CON ARROZ	ENSALADA DE VERDURAS		ZANAHORIA CON NARANJA
	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO
ONCES		ARROZ CON LECHE	GALLETA INTEGRAL	MANTECADA	COLADA DE AVENA	SALPICON	GELATINA CON GALLETAS	ENSALADA DE FRUTAS
			AROMATICA	JUGO DE LULO				
COMIDA	BEBIDA CALIENTE	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO DE CARNE	CALDO CON PAPA	CALDO DE COSTILLA	CALDO CON PAPA	CALDO DE MENUDENCIAS
	PROTEICO	SANDWISH DE JAMON	CUAJADA		AREPA PROMASA CON QUESO			
	CEREAL		AREPA DE MAIZ	PAN INTEGRAL		PAN	PAN	AREPA DE MAIZ
	BEBIDA LACTEA	AGUA DE PANELA	CAFÉ/CHOCOLATE	AVENA	CAFÉ O CHOCOLATE	COLADAA DE MAIZENA	CAFÉ/CHOCOLATE	AGUA DE PANELA

Centro de Bienestar para el Adulto Mayor
San Pedro Claver

Semana 3:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR SAN PEDRO CLAVER								
CICLO DE MENUS SEMANA 3								
T DE C	TIPO DE ALIM	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA
	BEBIDA	CAFÉ	CHOCOLATE	CAFÉ	CHOCOLATE	CAFÉ	CHOCOLATE	CAFÉ
	CEREAL	PAN	GALLETAS	AREPA	PAN INTEGRAL	TOSTADAS	PLATANO ACARAMELADO	PAN
	PROTEICO	HUEVOS PERICOS	HUEVO EN EL CALDO	QUESO	HUEVO TIBIO	TAJADA DE QUESO	HUEVO TORTILLA	
ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE PASTA	SOPA DE CUCHUCO	SOPA DE PINTADO	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PASTA
	PROTEICO	POLLO SUDADO	TORTA DE ATUN CON GALLETAS	CARNE MECHADA	ARVEJAS SUDADAS	CARNE DENTRO DEL SANCOCHO	SALRDINAS	CARNE MOLIDA CON VERDURAS
	CEREAL	ARROZ	ARROZ TURCO	ARROZ CON VERDURA	ARROZ	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS
	TUBERCULO	YUCA	PAPA CHIPS	PAPA SALADA	TAJADAS DE PLATANO	YUCA	PAPA AL PEREJIL	PLATANO ASADO
	VERDURA	SOPA DE AHUYAMA/ VERDURAS	ENSALADA HAWAIANA	VERDURA DEL ARROZ	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA	GUISO DE VERDURA	VERDURA DE LA CARNE MOLIDA
	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO
ONCES		GELATINA CON GALLETAS	AVENA FRIA	MOLIDOS DE MAZORCA	COLADA DE AVENA	AVENA FRIA	JUGO DE BANANO	TORTA DE AHUYAMA
COMIDA	BEBIDA CALIENTE	ARROZ CON LECHE	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA Y POLLO	CALDO CON PAPA	CALDO CON MENUDENCIAS	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA
	PROTEICO		AREPA DE YUCA CON QUESO		MINI HAMBURGUESA		QUESO	AREPA CON QUESO
	CEREAL	PAN		AREPA		PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	
	BEBIDA LACTEA		COLADA	CAFÉ/ CHOCOLATE	MAIZENA	CAFÉ/ CHOCOLATE	CHOCOLATE	CAFÉ/CHOCOLATE

Centro de Bienestar para el Adulto Mayor
San Pedro Claver

Semana 4:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR SAN PEDRO CLAVER								
CICLO DE MENUS SEMANA 4								
T DE C	TIPO DE ALIM	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA
	BEBIDA	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ	CHOCOLATE/CAFÉ
	CEREAL	PAN	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN	PLATANO ACARAMELADO	PAN
	PROTEICO	HUEVOS PERICOS	HUEVO EN EL CALDO	QUESO	HUEVO TIBIO	TAJADA DE QUESO	HUEVO TORTILLA	QUESO
ALMUERZO	SOPA	AJIAQUITO	SOPA DE ARROCILLO	SOPA DE ARVEJA	SOPA DE PASTA	SOPA DE PLATANO	SOPA DE AVENA CON VERDURAS	SOPA DE CEBADA
	PROTEICO	POLLO COCIDO	PASTAS CON ATUN Y VERDURAS	BAGRE ASADO	LENTEJA CON POLLO	CARNE CON VERDURAS	MACARRONES CON POLLO	HIGADP ENCEBOLLADO
	CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO		ARROZ AL PIMENTON
	TUBERCULO	PAPA EN LA SOPA	YUCA FRITA	PLATANO COCIDO	PAPA COCINADA	YUCA CON HOGO	PLATANO ASADO	PLATANO ASADO
	VERDURA	TAJADA DE AGUACATE	VERDURA DE LAS PASTAS	ENSALADAA CALIENTE	ENSALADA VERDE	VERDURAS CON LA CARNE	ENSALADA ROJA	ENS DE LECHUGA Y ZANAHORIA
	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO	JUGO
ONCES		GELATINA	AVENA FRIA	MOLIDOS DE MAZORCA	COLADA DE AVENA	AVENA FRIA	JUGO DE BANANO	TORTA DE AHUYAMA
		GALLETAS						
COMIDA	BEBIDA CALIENTE	ARROZ CON LECHE	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA Y CARNE	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA	CALDO CON PAPA Y POLLO	CALDO CON PAPA
	PROTEICO		AREPA DE YUCA CON QUESO		QUESO	MINI PERROS		QUESO
	CEREAL	PAN		AREPA DE MAIZ	AREPA PROMASA		PAN	AREPA DE MAIZ
	BEBIDA LACTEA		AGUA DE PANELA	CAFÉ/CHOCOLATE	MAIZENA	CAFÉ/CHOCOLATE	CHOCOLATE/CAFÉ	CAFÉ/CHOCOLATE

Centro de Bienestar para el Adulto Mayor
San Pedro Claver

ANEXOS:

CERTIFICACION Y TARJETA PROFESIONAL NUTRICIONISTA

Socorro, 01de junio 2023

CERTIFICO:

Que revise y avale el ciclo de menús a suministrar en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor San Pedro Claver del municipio de el Socorro, en el mes comprendido entre el 01 de junio al 31 de diciembre del 2023

BLANCA LEONOR MANTILLA GOMEZ

NUTRICIONISTA DIETISTA

REG. MND 02264



REPUBLICA DE COLOMBIA

COMISION DE EJERCICIO PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA
Ley 73 del 28 de Diciembre de 1979
MATRICULA PROFESIONAL DE NUTRICIONISTA DIETISTA

Matricula No. MND 02264
Acta de aprobación N° 60 Fecha: 28/05/2008

MANTILLA GÓMEZ
BLANCA LEONOR
C.C. 39.754.866

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

2. PSICOLOGIA O TRABAJO SOCIAL

Descripción Actividad: Orientación psicosocial prestada de manera preventiva a toda la población objeto, la cual persigue mitigar el efecto de las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a las que ellas conduces. Estará a cargo de profesionales de psicología y trabajo social. Cuando sea necesario, los adultos mayores serán remitidos a las entidades de la seguridad social para una atención más específica.

LUGAR	Centro de Bienestar del adulto mayor San Pedro Claver Socorro
INTRODUCCION	El programa de atención psicosocial brindado a los adultos mayores del centro de bienestar se focaliza en ofrecerles herramientas que permitan aumentar y fortalecer la funcionalidad, independencia y autonomía de su propia vida. Todo el trabajo realizado en el área de psicología se realiza dentro del marco del respeto, evitando estereotipos tales como la infantilización, la presunción entre otros y de esta manera se atiende la población en general. La dinámica desde la intervención psicosocial se enfoca en una dinámica individual y grupal, donde se trabajen factores psicosociales negativos que generen en esta población problemáticas de tipo conductual, cognitivo y social.

	La importancia de estos procesos es mantener comprometidos a los adultos mayores que es un trabajo mancomunado y que más allá de ofrecer una ayuda voluntaria se quiere lograr mantener un equilibrio en todas las áreas de sus vidas. El lograr promover relaciones socio afectivas, fortalecer procesos cognitivos y realizar acompañamiento psicosocial con el fin de que se sientan útil para la sociedad, en este ciclo de vida que no es precisamente el final, sino cambiar el chip y que lo vean como una oportunidad en la que se pueden desempeñar y fortalecer ciertas habilidades, aptitudes y actitudes en su entorno.
POBLACION OBJETO	**Centro de Bienestar San Pedro Claver** El trabajo de Intervención psicosocial está dirigido a la población de 46 adultos mayores residentes en esta institución.

FICHA TECNICA
ATENCION PSICOSOCIAL

FECHA: 25 de diciembre de 2023

TEMA: Estimulación cognitivo y motora a través del ritmo y los colores

ENCARGADO: Psicóloga. Estefanny Lizeth López Osorio

OBJETIVO GENERAL:

- Emplear un plan de actividades lúdico-motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores.

NUMERO DE PARTICIPANTES:
46 adultos Mayores

METODOLOGIA:

Esta actividad se realiza para desarrollar y mantener las capacidades cognitivas por medio del color y el dibujo acompañado siempre de música que motive la actividad en un ambiente relajado, trabajamos la psicomotricidad fina, percepción espacial, se estabiliza el ritmo cardiaco y la sensación de bienestar.

Utilizamos distintos materiales para colorear dependiendo de las necesidades psicomotrices de nuestros usuarios. De la misma forma las láminas son individualizadas intentando favorecer la motivación de nuestros usuarios.

MARCO TEORICO

Con el marco teórico de referencia se empleó un plan de actividades lúdico motrices como medio para poner en práctica varios recursos y mecanismos que ofrece la actividad física para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores, las actividades planificadas en base de una evaluación objetiva y técnica que recopiló indicadores cualitativos y cuantitativos de la

capacidad física de los adultos mayores y en base de la cual se diseñaron actividades ajustadas a la realidad encontrada.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





















3. ATENCION PRIMARIA EN SALUD APS / AUXILIARES DE ENFERMERIA

Descripción Actividad: Atención Primaria en Salud, la cual abarcara la promoción de estilos de vida saludable de acuerdo con las características de los Adultos Mayores, prevención de enfermedades, detección oportuna de patologías y remisión a los servicios de salud cuando ellos lo requiera. Se incluye la atención primaria entre otras patologías relacionadas con la malnutrición, medicina general, geriatría y odontología, apoyados en los recursos y actores de la seguridad social en salud vigente en Colombia, en los términos que establecen las normas correspondientes.

El Centro San pedro Claver presta de forma permanente sus servicios de enfermería 24 horas del día, dentro de cada jornada se garantiza un servicio óptimo con calidad para el Adulto Mayor, realizando las siguientes actividades diarias:

- La higiene personal

No debemos olvidar que estamos ante pacientes incapacitados, en muchas ocasiones, para realizar tal actividad. Proporcionarles ayuda de forma segura y adecuada no solamente requiere de fuerza y voluntad, sino de ser conocedor de ciertas técnicas que ofrezcan, por un lado, tranquilidad y confianza en el paciente y, por otro lado, que la higiene se realiza de la forma correcta.

- La higiene postural

Mantener una correcta posición del cuerpo permitirá un menor desgaste del mismo, disminuirá los riesgos de lesiones y evitará que se presenten dolores.

- La alimentación saludable y completa

La nutrición es la base de la salud de todos y cobra especial importancia en edades avanzadas, cuando el ejercicio físico (otro pilar de salud) se ve reducido. Es importante que cada paciente cuente con un estudio adaptado a sus necesidades nutritivas y sus limitaciones.

- El cuidado del estado de ánimo

La disminución de las tareas y de la actividad social, junto con el deterioro de la movilidad física, convierte a los más mayores en vulnerables ante los trastornos del estado anímico.

- La atención a la calidad del sueño

La higiene del sueño repercute enormemente en la calidad de vida y en la salud de los pacientes geriátricos. Un profesional de la enfermería geriátrica debe conocer los posibles tratamientos existentes y ofrecer una solución adecuada atendiendo a las patologías del paciente.

- La realización de actividades sociales

Mantener un círculo de pertenencia y relaciones sociales de calidad ayudará a que el estado de ánimo de los pacientes no se vea mermado.

Centro de Bienestar para el Adulto Mayor
San Pedro Claver

FICHA TECNICA
ATENCION PRIMARIA EN SALUD APS / AUXILIARES DE ENFERMERIA

FECHA: 22 diciembre de 2023

TEMA: Actividades de Atención Integral Diarias al Adulto Mayor

ENCARGADO: Equipo Enfermería de la Institución.

OBJETIVO GENERAL:

- Abordar todas las necesidades fisicas, mentales y sociales de los adultos mayores.
- Promover la atención del adulto mayor que conduzca a optimizar su calidad de vida.
- Impulsar actividades de promoción y prevención de la salud.

NUMERO DE PARTICIPANTES: 46 adultos Mayores

MARCO LEGAL:

Decreto 1011 del 2006 Por el cual se establece el Sistema Obligatorio de Garantía de Calidad de Atención de Salud, del Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Artículo 2. Definiciones. Para efectos de la aplicación del presente decreto se establecen las siguientes definiciones:

Atención de salud. Se define como el conjunto de servicios que se presta al usuario en el marco de los procesos propios del aseguramiento, así como de las actividades, procedimientos e intervenciones asistenciales, en las fases de promoción y prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación que se presta a toda la población.

Calidad de la atención de salud. Se entiende como la provisión de servicios de salud a los usuarios individuales y colectivos de manera accesible y equitativa, con un nivel profesional óptimo, teniendo en cuenta el balance entre beneficios, riesgos y costos, para lograr la adhesión y satisfacción de dichos usuarios.

METODOLOGIA:

Si antes hablábamos de la importancia de ofrecer a los pacientes geriátricos un cuidado físico y mental, ahora ahondaremos un poco más en los métodos que existen para ofrecer el mejor estado de salud posible a los mayores.
Es importante tener claro que la intervención en enfermería geriátrica tiene como fundamento ayudar a los pacientes a mantener su autonomía, a evitar y prevenir la pérdida de esta y a ofrecer cuidados que garanticen su bienestar.

En cuanto a los cuidados y técnicas precisos en la atención al mayor nos encontramos:

- Administración de medicación.
- Control de su correcta alimentación e hidratación.
- Vigilancia ante alteraciones en piel, uñas, ojos, etc.
- Cuidados del aseo.
- Mantenimiento de higiene del sueño y control sobre posibles alteraciones.
- Atención a las necesidades de movilización y actividad física.
- Cuidado en la higiene postural.
- Observación del estado de ánimo.
- Realización de actividades que ejerciten la memoria y la orientación espacial del paciente.

MARCO TEORICO:

Para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas y evitar un aterrizaje forzoso en la edad de oro, es sumamente importante que las personas inviertan a lo largo de sus vidas en construir hábitos que promuevan un envejecimiento más saludable y responsable. Mal que mal, la esperanza de vida al nacer es de 79,6 años, sin embargo, los adultos mayores quieren vivir en promedio hasta los 84,8 años. Estas ganas de vivir son el reflejo del espíritu y la fuerza de nuestros adultos mayores y, por lo tanto, destacan la relevancia de tomar acciones concretas para mejorar su bienestar.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICA





Centro de Bienestar para el Adulto Mayor
San Pedro Claver

FICHA TECNICA
ATENCION PRIMARIA EN SALUD APS / AUXILIARES DE ENFERMERIA

FECHA: 10 de diciembre de 2023

TEMA: Taller Hábitos Saludables en la tercera edad

ENCARGADO: Equipo Enfermería de la Institución.

OBJETIVO GENERAL:

- Promover cambios de estilo de vida para impulsar el bienestar físico, social y mental en los adultos mayores.

NUMERO DE PARTICIPANTES: 46 adultos Mayores

MARCO LEGAL:

Decreto 1011 del 2006 Por el cual se establece el Sistema Obligatorio de Garantía de Calidad de Atención de Salud, del Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Artículo 2. Definiciones. Para efectos de la aplicación del presente decreto se establecen las siguientes definiciones:

Atención de salud. Se define como el conjunto de servicios que se presta al usuario en el marco de los procesos propios del aseguramiento, así como de las actividades, procedimientos e intervenciones asistenciales, en las fases de promoción y prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación que se presta a toda la población.

Calidad de la atención de salud. Se entiende como la provisión de servicios de salud a los usuarios individuales y colectivos de manera accesible y equitativa, con un nivel profesional óptimo, teniendo en cuenta el balance entre beneficios, riesgos y costos, para lograr la adhesión y satisfacción de dichos usuarios.

METODOLOGIA:
El personal de enfermería de la institución realiza capacitación a través de fichas con imágenes sobre los hábitos saludables para un envejecimiento exitoso a los adultos mayores.
A través de esta jornada se realiza sensibilización, promoción y prevención sobre cuáles son los cuidados necesarios para fortalecer el organismo y fomentar que el envejecimiento sea lo más saludable posible.

MARCO TEORICO:

Con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental en esta edad y están relacionados con la alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, una vida sedentaria, ausencia de vínculos sociales, entre otros, los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección.

Es importante cuidar desde temprana edad tu salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional que te ayude a buscar el otro lado de la moneda ante los avatares de la vida.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS:





4. GESTION DEL ASEGURAMIENTO

Descripción Actividad: El aseguramiento en salud, será universal en todos los niveles de complejidad, incluyendo a los Adultos Mayores dentro de los grupos prioritarios que define la seguridad social en salud, como beneficiarios de régimen subsidiado.

El Centro de Bienestar como garante de la Protección a la salud y bienestar social de los adultos accede a todos los servicios médicos necesarios y de acuerdo a la necesidad de cada adulto mayor con el fin de promover calidad de vida en los mismos.

Una buena asistencia sanitaria y social en general es importante para mejorar la salud, prevenir enfermedades y tratar los padecimientos crónicos de las personas mayores. Por lo tanto, es importante capacitar al equipo de trabajo de la institución para que sepan cómo enfrentarse con los problemas y trastornos relacionados con la vejez.

Para ello es imprescindible proporcionar a los adultos mayores una atención de salud eficaz en el nivel comunitario. La misma importancia tiene poner de relieve la asistencia prolongada de los adultos mayores aquejados de trastornos mentales, así como dar formación, capacitación y apoyo a quienes los atienden.

Es imprescindible contar con un marco legislativo apropiado, basado en las normas internacionales sobre derechos humanos, para ofrecer los servicios de la mejor calidad a las personas con enfermedades mentales y físicas y a quienes cuidan de ellas.

Se anexa tabla con el registro de los 46 adultos mayores con su respectiva Eps a la cual se encuentra afiliados en el régimen subsidiado

	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA DE CIUDADANIA
1	AURA YAMILE OTALORA DIAZ	23541064
2	ALIRIO PEREZ CASTRO	5720515
3	ANA TILCIA VERA	27789184
4	ANGEL MIGUEL SANTOS ARDILA	91100943
5	ARGEMIRO RODRIGUEZ LOPEZ	5693594
6	BERNARDA CALDERON DE VARGAS	28172189
7	BERNARDINO GARCIA ORTIZ	2182772
8	CARLOS EVELIO ARDILA PRIETO	19179292
9	CELMIRA GONZALEZ ROMERO	28190683
10	EDELMIRA GOMEZ AFANADOR	28418401
11	ELOISA GALVIS PEREIRA	28433696
12	GABRIEL MONTERO SILVA	91100753
13	GREGORIO PATIÑO	2015355
14	HERCILIA MUÑOZ	28,110,339
15	HORACIO MARTINEZ	5758163
16	HUMBERTO GIRÓN	5761752
17	ISABEL HERNANDEZ	28423253
18	JAIME MURILLO	2131775
19	JOSE ANTONIO RODRIGUEZ	5541628
20	JOSE ISABEL BARRAGAN	1932917
21	LEONOR GONZALEZ DE MARTINEZ	22365904
22	LUIS ALBERTO BALLESTEROS CABALLERO	5579864
23	LUIS AMBROSIO ROJAS TORRES	5766521
24	LUIS ANTONIO PARRA TRUJILLO	5,621,066
25	LUIS AURELIO GRASS JAIMES	5,576,865
26	LUIS BAUTISTA CALDERÓN	5762291
27	LUIS DOMINGO MEDINA VERANO	157,94
28	LUIS DOMINGO RUEDA SANABRIA	5551182

29	LUIS FRANCISCO ATUESTA MARTINEZ	91103629
30	LUIS MARTÍN RODRÍGUEZ BUENAHORA	2135622
31	MARGARITA GOMEZ MANTILLA	28419271
32	MARIA ASENCION ARIAS MARTINEZ	5,763,999
33	MARIA DE JESUS VELOZA DE ROJAS	28,410,882
34	MARIA DEL TRANSITO SALAMANCA	30008087
35	MARIA IGNACIA BERNAL CELIS	28110370
36	MARIA PASION PINTO	28,089,059
37	MATILDE BARRERA DE CAMACHO	28,078,331
38	MIGUEL GARZON JAIMES	91,100,313
39	ORLANDO DE JESÚS MARULANDA MORA	8310669
40	PASCUAL URIBE LEON	5764848
41	PEDRO DAVID RUEDA CALA	2183854
42	REMIGIO MARTÍNEZ ARDILA	2075377
43	RICAURTE CUBILLOS VASQUEZ	2183274
44	RIGOBERTO ALBA BERMUDEZ	5755210
45	ROSA DELIA DIAZ CHACON	37725011
46	YANI PAULINA SANCHEZ BUITRAGO	28417351

5. TUTOR DE MANUALIDADES, ACTIVIDADES LUDICAS Y DE OCIO. MATERIAL PARA MANUALIDADES

Descripción Actividad: capacitaciones con actividades productivas de acuerdo con los talentos, gustos y preferencias de la población beneficiaria y promoción del trabajo asociativo.

El Centro de Bienestar del Adulto Mayor San Pedro Claver del Socorro tiene el interés de reflexionar sobre la actividad productiva de las personas mayores y su valiosa contribución al bienestar familiar y social. Se realizaron jornadas de esparcimiento donde el adulto mayor tiene la oportunidad de interactuar con los demás residentes, durante jornadas de 2 horas 3 veces por semana, brindándoles un espacio para la recreación atreves de actividades lúdicas y de ocio, manualidades y demás.





6. RECURSO HUMANO CAPACITADO EN EL AREA

Descripción Actividad: Deporte, Cultura y recreación suministrado por personas capacitadas

Las diferentes actividades están orientadas a brindar a la población de adultos mayores del centro de bienestar del adulto mayor san pedro Claver del socorro, alternativas recreo formativas para el mejoramiento de su calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo.

La institución realiza un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente.

FICHA TECNICA Deporte, Cultura y recreación suministrado por personas capacitadas
FECHA: 11 diciembre de 2022
TEMA: TERAPIA OCUPACIONAL ATRAVEZ DE LA PINTURA
ENCARGADO: Terapista Ocupacional. Fundación Cofordein
OBJETIVO GENERAL: • Usar la expresión artística para acompañar y posibilitar procesos de cambio a nivel personal.
NUMERO DE PARTICIPANTES: 46 adultos Mayores

MARCO LEGAL:

LEY 1251 DE 2008(noviembre 27)

ARTÍCULO 2o. FINES DE LA LEY. La presente ley tiene como finalidad lograr que los adultos mayores sean partícipes en el desarrollo de la sociedad, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, mediante la promoción, respeto, restablecimiento, asistencia y ejercicio de sus derechos.

Acción Social integral. Conjunto de acciones que buscan mejorar y modificar las circunstancias de carácter social que impidan al adulto mayor su desarrollo integral, protección física, mental y social hasta lograr la incorporación a una vida plena y productiva de las personas que se hallan en estado de necesidad, desprotección o desventaja física o mental.

METODOLOGIA:

Esta actividad fue dirigida por el terapista ocupacional de la fundación Cofordein, quien en inicio se presentó ante los adultos mayores, explico cómo se realizará y cuáles son los beneficios de expresar a través de la pintura sus emociones, estados de ánimo y demás.

Al finalizar la actividad cada adulto mayor realiza una exposición de su dibujo y donde expresan que sentimiento afloraron cuando realizaban en ejercicio.

El profesional finalizo el ejercicio con una conclusión, donde hacia una invitación a seguir participando en estas jornadas que les permite expresar sus emociones, establecer contacto social y estimular su sistema cognitivo y motor.

MARCO TEORICO

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de su existencia bien definidas durante el desarrollo. La infancia es la primera, en la cual se da el primer contacto con el mundo y la sociedad en donde las personas le dan enseñanzas básicas para una formación personal. Durante la adolescencia el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Durante la juventud, se desarrolla su personalidad, al término de esta etapa se alcanzan logros de estabilidad social y personal.

Durante la madurez, que es la siguiente etapa el ser humano, se inicia a vivir con las bases del pasado, una familia y paces precisas. La jubilación en edad avanzada, se ha convertido en un símbolo de entrada a la vejez, sus repercusiones concretas varían mucho de caso en caso y su importancia no debe subestimarse. Al terminar la actividad laboral, el individuo se aparta de uno de los grupos primarios más importantes, el grupo de trabajo.

Para abordar el proceso social de envejecimiento no basta hacer un enfoque biológico unilateral de los cambios que se producen, la noción de (viejo) es relativa y está sujeta a diferencias subjetivas, estas personas no tienen en modo algunos menos intereses o deseos de contacto que las demás.

El medio social asigna a los integrantes de la vieja generación un sistema de normas de conducta, o sea se espera de ellas una conducta muy definida, al mismo tiempo se utilizan rasgos diferentes para clasificar a una persona como generación vieja, y se parte tanto de fenómenos sociales como biológicos. En la actualidad, ni el propio anciano se considera a sí mismo como inactivo y carente de intereses sociales.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS











7. RECURSO HUMANO CAPACITADO EN EL AREA

Descripción Actividad: promoción de la constitución de redes para el apoyo permanente de los adultos mayores

El centro de bienestar del adulto mayor San Pedro Claver del socorro, vincula entidades interesadas en esta población y con capacidad de brindar un apoyo real como duradero con el beneficio para nuestros adultos mayores.

El Centro de Bienestar del Adulto Mayor San Pedro Claver del Socorro promociona las redes de apoyo como una práctica simbólica-cultural que incluye al conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional y así evitar el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando enfrenta dificultades, crisis o conflictos.

Las redes son importantes en todas las etapas de la vida, son diferentes para hombres y mujeres e incluyen dimensiones que trascienden la unidad doméstica y refieren no solo a aquellos creados por o para los individuos sino aquellos generados de manera grupal o colectiva (redes comunitarias). Se accede a las redes comunitarias a través de los grupos organizados de adultos mayores sobre lo cual existen escasas investigaciones (Arias, 2002).

Existe una imagen del adulto mayor que atribuye pasividad en la recepción de ayuda e indirectamente se le considera incapaz de buscar recursos propios o salir del ámbito familiar para gestionar la satisfacción de sus necesidades minimizándose su papel en la comunidad. Esto se ve reforzado con el individualismo que caracteriza a la sociedad contemporánea, el aislamiento y la falta de sentimiento de pertenencia en las grandes ciudades.





8. POLIZA DE SEGURO FUNEBRE

Descripción Actividad: Auxilio Exequial de un salario mínimos mensual vigente, de acuerdo con las posibilidades económicas del ente territorial.

Se anexa listado de adultos mayores inscritos en la póliza de seguro fúnebre y certificación de la misma.

ANEXO CERTIFICACIÓN

Centro de Bienestar para el Adulto Mayor
San Pedro Claver

PREVISORA DE SERVICIOS EXEQUIALES
PRESERVIR
EL SUSCRITO GERENTE DE LA ORGANIZACIÓN PADILLA S.A.S. - PRESERVIR
Nit. 900.702.588-6

CERTIFICA:

Que el **Asilo San Pedro Claver,** identificado (a) con el NIT No. 890.203.749-9 posee plan de previsión exequial, para las personas residenciadas en la institución encontrándose apaz y salvo desde el día 01 de diciembre al día 30 de diciembre. Anexo listado

	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA DE CIUDADANIA
1	AURA YAMILE OTALORA DIAZ	23541064
2	ALIRIO PEREZ CASTRO	5720515
3	ANA TILCIA VERA	27789184
4	ANGEL MIGUEL SANTOS ARDILA	91100943
5	ARGEMIRO RODRIGUEZ LOPEZ	5693594
6	BERNARDA CALDERON DE VARGAS	28172189
7	BERNARDINO GARCIA ORTIZ	2182772
8	CARLOS EVELIO ARDILA PRIETO	19179292
9	CELMIRA GONZALEZ ROMERO	28190683

10	EDELMIRA GOMEZ AFANADOR	28418401
11	ELOISA GALVIS PEREIRA	28433696
12	GABRIEL MONTERO SILVA	91100753
13	GREGORIO PATIÑO	2015355
14	HERCILIA MUÑOZ	28,110,339
15	HORACIO MARTINEZ	5758163
16	HUMBERTO GIRÓN	5761752
17	ISABEL HERNANDEZ	28423253
18	JAIME MURILLO	2131775
19	JOSE ANTONIO RODRIGUEZ	5541628
20	JOSE ISABEL BARRAGAN	1932917
21	LEONOR GONZALEZ DE MARTINEZ	22365904
22	LUIS ALBERTO BALLESTEROS CABALLERO	5579864
23	LUIS AMBROSIO ROJAS TORRES	5766521
24	LUIS ANTONIO PARRA TRUJILLO	5,621,066
25	LUIS AURELIO GRASS JAIMES	5,576,865
26	LUIS BAUTISTA CALDERÓN	5762291
27	LUIS DOMINGO MEDINA VERANO	157,94
28	LUIS DOMINGO RUEDA SANABRIA	5551182
29	LUIS FRANCISCO ATUESTA MARTINEZ	91103629
30	LUIS MARTÍN RODRÍGUEZ BUENAHORA	2135622
31	MARGARITA GOMEZ MANTILLA	28419271

32	MARIA ASENCION ARIAS MARTINEZ	5,763,999
33	MARIA DE JESUS VELOZA DE ROJAS	28,410,882
34	MARIA DEL TRANSITO SALAMANCA	30008087
35	MARIA IGNACIA BERNAL CELIS	28110370
36	MARIA PASION PINTO	28,089,059
37	MATILDE BARRERA DE CAMACHO	28,078,331
38	MIGUEL GARZON JAIMES	91,100,313
39	ORLANDO DE JESÚS MARULANDA MORA	8310669
40	PASCUAL URIBE LEON	5764848
41	PEDRO DAVID RUEDA CALA	2183854
42	REMIGIO MARTÍNEZ ARDILA	2075377
43	RICAURTE CUBILLOS VASQUEZ	2183274
44	RIGOBERTO ALBA BERMUDEZ	5755210
45	ROSA DELIA DIAZ CHACON	37725011
46	YANI PAULINA SANCHEZ BUITRAGO	28417351

La presente certificación se expide en la ciudad de Socorro, el 28 de diciembre 2023



MANUEL PADILLA GONZALEZ

Gerente General

9. ALOJAMIENTO, ESPACIOS DE RECREACION, OTROS

Descripción Actividad: Prestar los servicios de alojamiento en cómodas habitaciones con iluminación y ventilación natural ofreciendo o una planta física que permita el desplazamiento fácil y seguro de los ancianos patio de recreación entre otro.

El Centro de Bienestar cuenta con dormitorios amplios, áreas con facilidad de desplazamiento, sin riesgo de caídas, comedores grandes, y pasillos con sus respectivas barandas favoreciendo la movilidad de nuestros adultos mayores, mitigando el riesgo de caídas.

Cada adulto mayor es diferente. Sin duda, el centro de bienestar adapta cada espacio con las características, limitaciones y problemática de los adultos mayores, resaltando la importancia de la comodidad a la hora de atenderlos.

El centro de bienestar cuenta con un entorno ideal, espacios donde se puede caminar y hacer ejercicio, esencial para los mayores. La actividad física, así como el disfrute de entornos tranquilos, seguros, llenos de naturaleza, favorecen un envejecimiento saludable y activo**.**















