CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

PASAJE

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A.
860 302 566-6

Modo de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

PASA

www.flotalamacarena.com

SIGEI

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A.
860 302 566-6

Modo de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

PASAJERO

SIGEI

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
[illegible]

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

[illegible]

www.flotalamacarena.com

[illegible]

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
[illegible]

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

[illegible]

www.flotalamacarena.com

[illegible]

1931

SIKUANY SAS
830512772-6
CALLE 16 N° 26 -36 EL LAGO

ACACIAS
FECHA: 19/04/2024 YEIMMI.GOMEZ

COMPROBANTE DE COPAGO

fab

MARCO AURELIO TIRADO ORTIZ
ID PACI: 3283435
REGIMEN: SUBSIDIADO
Obs: ENTREGA 2 DE 3

DISPENSACION D022400017384
AUTORIZACION: D022400017383
Cliente: CAPITAL SALUD

Nit: 900298372

RECAUDO CUOTA MODERADORA $	11,670,00
TOTAL COPAGO	11,670,00

Recibí: _____

Dirección: CR 16 12 42

Tel: 3172828667
Cel: 3172828667

Software Desarrollado por SOMIC SOLUCIONES SAS

SIKUANY SAS
830512772-6
CALLE 16 N° 26 -36 EL LAGO

ACACIAS
FECHA: 19/04/2024 YEIMMI.GOMEZ

COMPROBANTE DE COPAGO

fab

MARCO AURELIO TIRADO ORTIZ
ID PACI: 3283435
REGIMEN: SUBSIDIADO
Obs: ENTREGA 2 DE 3

DISPENSACION D022400017384
AUTORIZACION: D022400017383
Cliente: CAPITAL SALUD

Nit: 900298372

RECAUDO CUOTA MODERADORA $	11,670
TOTAL COPAGO	11,670

Recibí: _____

Dirección: CR 16 12 42

Tel: 3172828667
Cel: 3172828667

Software Desarrollado por SOMIC SOLUCIONES SA

1932

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.556-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

ENCOMIENDA

FIRMA Y SELLO AUTORIZADO

PASAJERO

VIGILADO SIGET

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.556-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

PASAJERO

VIGILADO SIGET

1933

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

VEHICULO:

TILLA IDENTIFICACION

PASAJERO:

Calle 127 a # 53 - 20, Bogotá, Colombia
Tel: 4743600, Línea nacional 018000112660
Horario de Ventas: de 7:00 am a 9:00 pm
www.flotalamacarena.com

Software desarrollado por
Tecnología Transaccional S.A.S.
NIT. 830.122.566-1
Documento Generado con el Software SIGET

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

VEHICULO:

TILLA IDENTIFICACION

PASAJERO:

www.flotalamacarena.com

Documento Generado con el Software SIGET

1934

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

(5026) TFK113

PASAJEROS

Calle [illegible] Bogotá - Colombia
Tel 4254000 Lunes a Viernes de [illegible] a 5:00 p.m.
Sábado de [illegible] a 5:00 p.m.
www.flotalamacarena.com

Software desarrollado por:
Colombiana de Tecnologías S.A.S.
NIT: 830.007.382-7
Distribuido por: Software SIGET

Supertransporte

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

(5026) TFK113

PASAJEROS

www.flotalamacarena.com

Supertransporte

1936

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

(5049)

PAS

www.flotalamacarena.com

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

1236

SIKUANY SAS
830512772-6
CALLE 16 N° 26 -36 EL LAGO

ACACIAS
FECHA: 29/01/2024 VANESSA.DUQUE

COMPROBANTE DE COPAGO

fab

COSME PEREZ REY
ID PAC: 3271798
REGIMEN: SUBSIDIADO
Obs: ENTREGA 1/1 AUTORIZACION MASIVA

DISPENSACION D022400018995
AUTORIZACION: D022400018995
Cliente. CAPITAL SALUD
Nit: 900298372

RECAUDO CUOTA MODERADORA $ 1,237,00
TOTAL COPAGO 1,237,00

Recibí:

Direccion: KR 29 16 38

Tel: 3.11574984E9
Cel: 3223367882

Software Desarrollado por SOMIC SOLUCIONES SAS.

SIKUANY SAS
830512772-6
CALLE 16 N° 26 -36 EL LAGO

ACACIAS
FECHA: 29/01/2024 VANESSA.DUQUE

COMPROBANTE DE COPAGO

fab

COSME PEREZ REY
ID PAC: 3271798
REGIMEN: SUBSIDIADO
Obs: ENTREGA 1/1 AUTORIZACION MASIVA

DISPENSACION D022400018995
AUTORIZACION: D022400018995
Cliente. CAPITAL SALUD

Nit: 900298372

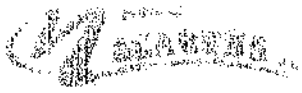
RECAUDO CUOTA MODERADORA $ 1,237,00
TOTAL COPAGO 1,237,00

Recibí:

Direccion: KR 29 16 38

Tel: 3.11574984E9

Software Desarrollado por SOMIC SOLUCIONES SAS.



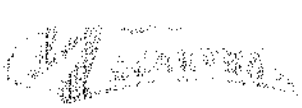


CONTRATO DE
TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO





CONTRATO DE
TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO





CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

NIT:
BASE:
PLACA:
GENERACIÓN:
SALIDA:
DESTINO:
CIRCULO:
RESOLUCIÓN:
No. AUTO:
PUERTA:
ASIENTO:
FECHA:
FUTURA:
AÑO:
MODELO:

TEL:56

ILIA IDENTIFICACION

PASAJERO:

www.flotalamacarena.com

CONTRATO DE TRANSPORTE

LA MACARENA S.A

Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

www.flotalamacarena.com

idime

197-437623

Página N° : 2 de 3
Fecha ingreso : 19/04/2024 08:43:56 AM
Fecha de muestra: 19/04/2024 09:09:24 a. m.
Fecha impresion : 19/04/2024 02:18:45 PM

No. de Orden:437623
Paciente :BUITRAGO MARIA DEL CARMEN
Documento Id:21171207
Empresa :DÁVITA NEFRO VILLAVICENCIO
Sede :VILLAVICENCIO SIETE DE AGOSTO
E-Mail :derlyromero17@hotmail.es

No. Interno : 437623
Edad : 87 a 3 m 19 d
Fecha Nacimiento: 30/12/1936
Sexo : FEMENINO
Telefono : 3133774818
No. Autoriza : 21171207

EO%**NEU**VSGFOTOMET**RBC**HGB**VMP**UREA**MCH**WBC**PLAQ**K**VCM**RDWSD**CREA**BA**HCT**M Web

Examen	Resultado	Unidades	Intervalo Biológico de referencia

POTASIO EN SUERO
Intervalo Biológico de Referencia:

Prematuros: 3,2-4,6 mmol/L
Niños de 1 día a 4 semanas: 3,6-6,1 mmol/L
Niños de 1 mes a 12 meses:3,6-5,8 mmol/L
Niños mayores a 1 año: 3,1-5,1 mmol/L

Tecnica: ION SELECTIVO

Validó: Rol 1065194893 WILLIAM RUBENS MORENO 19/04/2024 11:36 AM

ALBUMINA
ALBUMINA — 3.6 — g/dl — 3.5 - 5.2
Tecnica: COLORIMETRICO ENZIMÁTICO

Validó: Reg 1065194893 WILLIAM RUBENS MORENO 19/04/2024 11:36 AM

NITROGENO UREICO (BUN)
NITROGENO UREICO (BUN) — 22.54 — mg/dL — 8 - 23
Tecnica: ENZIMATICA
UREA SERICA — 48.24 — mg/dl — 16.6 - 48.5

Validó: Reg 1065194893 WILLIAM RUBENS MORENO 19/04/2024 11:36 AM

CREATININA SERICA SUERO
CREATININA SERICA SUERO — 0.85 — mg/dL — 0.5 - 0.95
Intervalo Biológico de Referencia:

Neonatos prematuros : 0.29 - 1.04
Neonatos a término : 0.24 - 0.85

Tecnica: ENZIMATICA

Validó: Rol 1065194893 WILLIAM RUBENS MORENO 19/04/2024 11:36 AM

FIRMA

Director Laboratorio - Bacteriólogo

LUIS FERNANDO VASQUEZ VALENCIA REG 15959351

Nota: la empresa no se responsabiliza por enfermedades realizadas a este reporte

ATENCION MEDICA DE COLOMBIA SA
900,073,674
Tel: 3330334450 Dir: CR 30 B No 41 B 32

ORIGINAL

EVOLUCION MEDICA CONSULTA EXTERNA

Imprime:RAQA 20240419 11:45

FOLIO 01000005

Fecha: Abr. 19/2024 Hora: 11:30 Regimen: SUBSIDIADO Fact: 000000 HAB
Nombre: HERNANDEZ HILARION CC 1,007,273 Grp sang=O Rh=+
Edad: A084 F.Nac:1939/07/20 Sexo:Masc E.Civil:SOLTERO Dir:ACACIAS HOGAR SAN JOSE ACACIAS
Entidad: CAPITAL SALUD EPS OCUPAC:NO APLICA TEL:3214904865
Tipo Afiliacion: SIN DETERMINAR Acompañante: N/A N/A

NOTA : OFTALMOLOGIA CONSULTA EXTERNA
MOTIVO DE CONSULTA.
CUADRO CLINICO DE 3 AÑOS DE EVOLUCION CARACTERIZADO POR DISMINUCION PROGRESIVA DE AV EN AMBOS OJOS ASOCIADO A DISMINUCION DE LA SENSIBILIDAD AL CONTRASTE Y DESLUMBRAMIENTO. NO REFIERE DOLOR OCULAR NI TRAUMA PREVIO
ANTECEDENTES.
PATOLOGICO: NIEGA
QUIRURGICOS: NIEGA
FAMILIARES: NIEGA
ALERGICOS: NIEGA
FARMACOLOGICO: NIEGA
OFTALMOLOGICO: PSEUDOFAQUIA AMBOS OJOS / USO DE RX OPTICO
AVSCL: OD: OI:
AVCCL: OD: OI:
QUERATOMETRIA
OJO DERECHO 43.25 45.75 90
OJO IZQUIERDO 44.75 45.50 90
TEST ISHIHARA: 10/10 AMBOS OJOS
TEST AMSLER: NO METAMORFOPSIAS
ESTEREOPSIS: SEG
MOVIMIENTOS OCULARES
ORTOFORIA PPM, NO DIPLOPIA
DUCCIONES Y VERSIONES NORMALES
REFLEJO FOTOMOTOR PRESENTE AMBOS OJOS
PARPADOS: APERTURA PALPEBRAL ESPONTANEA, SIMETRICA, BORDE LIBRE SANO, IMPLANTE DE PESTAÑAS DE ASPECTO NORMAL, NO SE PALPAN LESIONES.
VIA LAGRIMAL: PERMEABLE PL: 0.5/0.5 ALTURA MENISCO ADECUADA
SCHIRMER: OD: OI: 5 MIN
BIOMICROSCOPIA
CONJUNTIVA:
OD: ADECUADA, TINCION FLUORESCEINA NEGATIVA
OI: ADECUADA, TINCION FLUORESCEINA NEGATIVA
CORNEA.
OD: CLARA
OI: CLARA
CAMARA ANTERIOR.
OD: FORMADA NO FLARE NO TYNDALL
OI: FORMADA NO FLARE NO TYNDALL
IRIS.
OD: PUPILA REDONDA CENTRADA REACTIVA, COLOR CAFE
OI: PUPILA REDONDA CENTRADA REACTIVA, COLOR CAFE
CRISTALINO.
OD: LIO CP OK
OI: LIO CP CON OCP

Powered by CamScanner

ATENCION MEDICA DE COLOMBIA SA
900,073,674
Tel: 3330334450 Dir: CR 30 B No 41 B 32

ORIGINAL

FORMULACION CONSULTA EXTERNA

Imprime:RAQA 20240419 11:45

FOLIO 01000005

Fecha: Abr. 19/2024 Hora: 11:30 Regimen: SUBSIDIADO Fact: 000000 HAB
Nombre: HERNANDEZ HILARION CC 1,007,273 Grp sang=O Rh=+
Edad: A084 F.Nac:1939/07/20 Sexo:Masc E.Civil:SOLTERO Dir:ACACIAS HOGAR SAN JOSE ACACIAS
Entidad: CAPITAL SALUD EPS OCUPAC:NO APLICA TEL:3214904865
Tipo Afiliacion: SIN DETERMINAR Acompañante: N/A N/A

-3109194029
-3137174884

FORMULACION

TIPO		DESCRIPCION	DIAS TTO	CANT
Ordenes Medicas	136505	CAPSULOTOMIA ASISTIDA(YAG LASER)		1.0 INT (uno)

OJO IZQUIERDO

Dx/ Z961

NRO FORMULA 0000000000000000
QUINTERO ALMANAREZ RODRIGO ALB id: REG: OFTALMOLOGIA

FORMULA VALIDA POR 90 DIAS Tipo Afil:SIN DETERMINAR

Apreciado usuario: Por favor reclame sus medicamentos dentro del tiempo establecido, de lo contrario podría requerir una nueva valoración medica. Segun resolución numero 00004331 del 19 DIC 2012.

Powered by CamScanner

IDENTIFICACIÓN Y DATOS GENERALES DEL PACIENTE

Nombres: MARIA DEL CARMEN | Apellidos: BUITRAGO
Tipo de Identificación: Cédula ciudadanía | No. de Identificación: 21171207 | Fecha de Nacimiento: 03/01/1938
Edad: 86 años 3 meses 20 días | Sexo: Femenino | Estado Civil:
Departamento: Meta | Ciudad: Acacías | Escolaridad: No Definido
Dirección: HOGAR SAN JOSE
Teléfono Celular: 3133774818 | Teléfono Casa: | EAPB: CAPITAL SALUD EPS-S S.A.S.
Tipo de Afiliado: Subsidiado | Afiliación: Otro | ARL:
Ocupación:
Fecha y hora de inicio de la atención: 23/04/2024 15:18:20 Nombre de consulta: Cita de Protección Renal - Estadío 4 - Atención 1

DIAGNÓSTICOS		*CIE10*	*Tipo*	*Clasificacion*	*Fecha de registro*
Principal:	ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, ETAPA 4	N184	Confirmado nuevo	Clínico	23/04/2024
Secundario	HIPERTENSION ESENCIAL (PRIMARIA)	I10X	Confirmado nuevo	Clínico	23/04/2024

ENFERMEDAD ACTUAL

Tipo de Consulta: Primera Vez | Causa Externa: Enfermedad general
Enfermedad Actual: NEFROLOGIA PROGRAMA DE GESTION DE RIESGO INGRESO

PACIETE FEMENINA DE 86 AÑOS CON ANTECEDENTES DE HTA, EPOC, DX DE ENF RENAL CRONICA ,ASISTE A INICIAR SEGUIMIENTO

REV X SISTEMAS
PACIENTE ACTUALMENTE ASISTE A CONSULTA CON FAMILIAR, REFIERE SENTIRSE EN ACEPTABLE ESTADO GENERAL,
REFIERE SINTOMAS RELEVANTES , REFIERE DIRUESIS ADECUADA , NO CAMBIOS EN ASPECTO ORINA, NO SINTOMAS URINARIOS
TOLERA VO ADECUADAMENTE, PATRON DE SUEÑO NORMAL , NIEGA EDEMAS, NIEGA DISNEA, NIEGA DOLOR TORACICO, NO REFIERE OTRO SINTOMA

TTO ACTUAL
FUROSEMIDA X 1, ESPIRONOLACTONA 25 MG VO DIA, LOSARTAN 50 MG VO CADA 12 HRS, LEVOTIROXINA 75 MCG DIA , CARVEDILOL 6,25 MG X 2

ANTECEDENTES

Alérgicos	NIEGA		23/04/2024	
Patológicos	EPOC	J441	23/04/2024	Patología
Patológicos	Hipertensión Arterial	I10X	23/04/2024	Patología
Toxicológicos	Exposición a humo de leña		23/04/2024	Tóxico
Toxicológicos	Extabaquismo		23/04/2024	Tóxico
Quirúrgicos	CESAREAS		23/04/2024	

SIGNOS VITALES

Signo vital	Valor
Peso corporal (Kg)	46.0
Presión arterial sistólica (mmHg)	130.0
Frecuencia cardiaca	78
Temperatura corporal (°C)	36.0
Area corporal ASC	1.3

Signo vital	Valor
Altura (cm)	140.0
Presión arterial diastólica (mmHg)	60.0
Frecuencia respiratoria	16
IMC	23.47
Tensión Arterial Media	83.33

Exámen Físico:
PACIENTE ACTUALMENTE EN ACEPTABLE ESTAOD GENERAL APARENTE , ALERTA , ORIENTADA , AFEBRIL, HIDRATADA , SIN SDR, NO IY , MUCOSAS HUMEDAS

EXAMEN FÍSICO

Región: Cuello **Evaluación:** Normal

Región: Tórax **Evaluación:** Normal

Región: Abdómen **Evaluación:** Normal

Región: Neurológico **Evaluación:** Normal

Región: Extremidades **Evaluación:** Normal

Región: Piel y Faneras **Evaluación:** Normal

PARACLÍNICOS - RESULTADOS

PARACLÍNICO	FECHA	VALOR	UNIDAD	CLASIFICACIÓN	INTERPRETACIÓN
% Basófilos	19/04/2024	0.4	%		
Hemoglobina corpuscular media (HCM) (Hemograma)	19/04/2024	29.8	pg		
Concentración de hemoglobina corpuscular media (CHCM) (Hemograma)	19/04/2024	32.5	g/dL		
Amplitud de distribución eritrocitaria (RDW) (Hemograma)	19/04/2024	13.7	%		
Volumen plaquetario medio (VPM) (Hemograma)	19/04/2024	10.2	fl		
Nitrógeno Ureico	19/04/2024	22.54	mg/dL		
Potasio En Suero U Otros Fluidos	19/04/2024	4.73	mmol/L		
Hemoglobina (Hemograma)	19/04/2024	13.3	g/dL		
Hematocrito (Hemograma)	19/04/2024	40.8	%		

Creatinina En Suero U Otros Fluidos	19/04/2024	0.85	mg/dL
% Neutrófilos	19/04/2024	70.9	%
% Linfocitos	19/04/2024	17.4	%
Recuento Leucocitario (Hemograma)	19/04/2024	8.3	$10^3/mm^3$
Recuento De Plaquetas (Hemograma)	19/04/2024	187	$10^3/mm^3$
% Monocitos	19/04/2024	7.4	%
Recuento de Eritrocitos (Hemograma)	19/04/2024	4.46	N/A
Albumina En Suero U os Fluidos	19/04/2024	3.6	g/dL
% Eosinófilos	19/04/2024	3.9	%

ENFERMEDAD RENAL CRONICA

Sobre el diagnóstico de ERC:Sí presenta ERC
Fecha del diagnóstico ERC: 07/09/2023
Fecha de Ingreso al programa de Nefroprotección: 23/04/2024
Causa de la ERC:Enfermedad vascular

ESTADÍO 5

Fecha de Diagnóstico de ERC Estadío 5: No Aplica

CONTRAINDICACIONES TRANSPLANTE

Otras enfermedades Crónicas

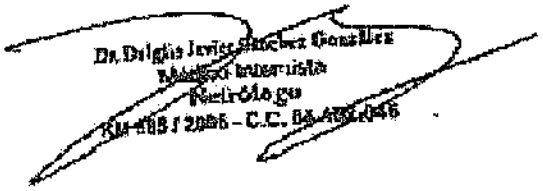
TASA DE FILTRACIÓN GLOMERULAR

Cockcroft-Gault (mL/Min):34.5 MDRD (mL/Min/1.73 m2):67.4 CKD-EPI (mL/Min/1.73 m2):62.04
Estadío según Cockcroft-Gault:Estadío 3
Variación según Cockcroft-Gault frente a consulta anterior (mL/Min):No Aplica

PLAN DE MANEJO

PACIENTE CON ANTECEDENTES Y DIAGNOSTICOS ANOTADOS, ASISTE ACOMPAÑADO A CONSULTA N FAMILIAR,
CENTE EN EL MOMENTO EN ACEPTABLE ESTADO GENERAL, ASINTOMATICO, DIURESIS NORMAL, NO EDEMAS, NO SINTOMAS URINARIOS, NORMOTENSO, SIN UREMIA , PARACLINICOS CONTROL QUE MUESTRAN ALBUMINA BAJA 3,6 , POTASIO NORMAL, CREATININA 0,85, BUN 22 NORMAL, CH HB 13.3, FUNCION RENAL ACEPTABLE PARA EDAD DE PACIENTE , PRESNETA HIPOALBUMINEMIA LEVE , SE DEJA POR AHORA IGUAL MANEJO MEDICO, SE DAN RECOMENDACIONES PARA PRESERVACION DE FUNCION RENAL , SE ACLARAN DUDAS, SE INSISTE EN AUMENTAR CONSUMO DE LIQUIDOS ORALES, DIETA BAJA EN SAL , SE ACLARAN DUDAS , SE CITA A CONTROL EN 3 MESES.

Modalidad de Atención: Convencional/Presenc



FAMEDIC

NOMBRE:LUNIO PARRA MARINEZ

IDENTIFICACION: 4913637
FECHA:ABRIL 23 DEL 2024

ECOGRAFIA DE TEJIDOS BLANDOS DE LA REGION INGUINAL DERECHA

Con transductor lineal de alta frecuencia se realizado exploración ecográfica, observando:

Se observa derecto de la fascia muscular en regiòn inguinal derecha de 10mm con protrucciòn de saco herniario de contenido intestinal que se hace evidente con la Valsalva y cede con el reposo.

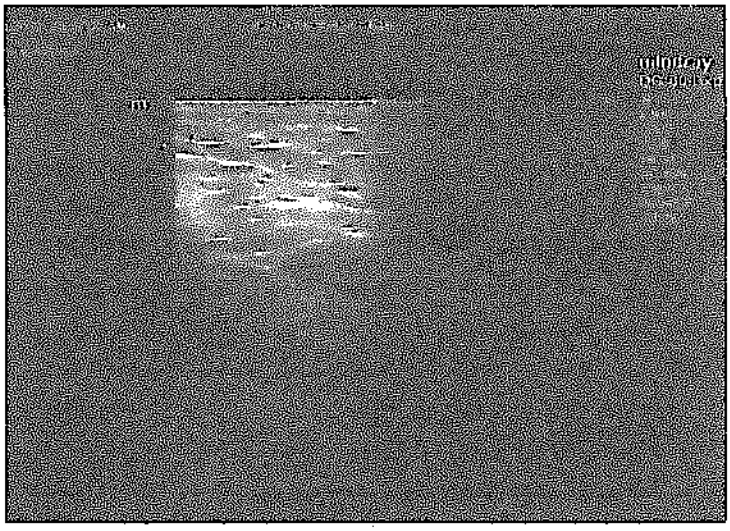
Planos musculares conservados.

OPINION:

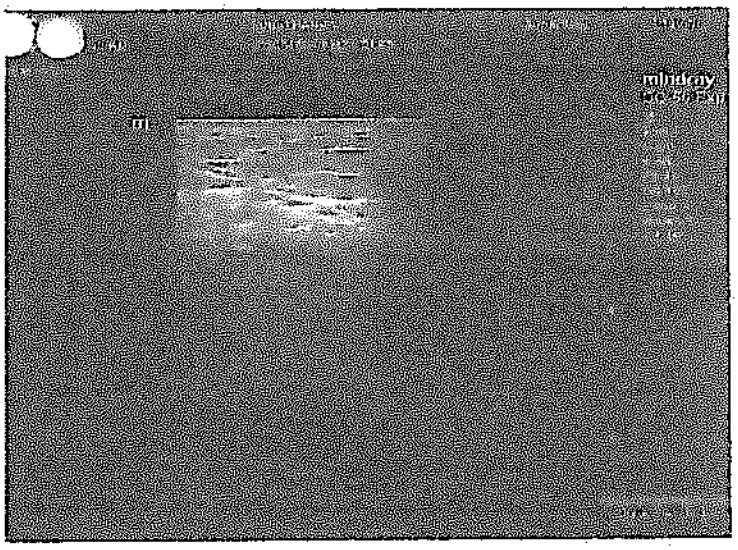
- **HERNIA INGUINAL DERECHA REDUCIBLE.**

DR. WILSON SAENZ PRIETO
MD RADIOLOGO
RM 79275124

NOTA: SE REALIZA ESTUDIO CON ELEMENTOS DE BIOSEGURIDAD DE PROTECCION PERSONAL (TRAJE DE BIOSEGURIDAD, GORRO, TAPABOCAS N95, GUANTES).







Atención Médica
De Colombia SAS

ATENCION MEDICA DE COLOMBIA SA
900,073,674
Tel: 3330334450 Dir: CR 30 B No 41 B 32

ORIGIN

EVOLUCION MEDICA CONSULTA EXTERNA

Imprime:YJJC 20240423 14:37

FOLIO 01000

Fecha: Abr. 23/2024 Hora: 14:36 Regimen: SUBSIDIADO Fact: 000000 HAB
Nombre: LAZARO VARGAS JOSE CC 19,141,788 Grp sang= Rh=
Edad: A075 F.Nac:1948/11/05 Sexo:Fem. E.Civil:SOLTERO Dir:CR 35 6-51 ACACIAS
Entidad: CAPITAL SALUD EPS OCUPAC:NO APLICA TEL:3123328779
Tipo Afiliacion: SIN DETERMINAR Acompañante: N/A N/A

NOTA : OFTALMOLOGIA CONSULTA EXTERNA

INGRESA PACIENTE PARA REALIZACION DE PROCEDIMIENTO CAPSULOTOMIA YAG LASER OJO IZQUIERDO
OJO IZQUIERDO:
PODER: 2.5 MILIJULES
DISPAROS: 10
SE REALIZA PROCEDIMIENTO SIN COMPLICACION
CONDUCTA
OPTOMETRIA REPORTES
LOTEPREDNOL ETABONATO 0.5% GOTAS OFTALMICA FRASCO 5 ML APLICAR 1 GOTA CADA 12 HORAS EN OJO INT
ERVENIDO POR 20 DIAS
CONTROL EN 1 MES
TIPO DE DIAGN:

F O R M U L A C I O N :

TIPO		DESCRIPCION	DIAS TTO.
nterconsultas	890376	CONTROL OFTALMOLOGIA	
	CONTROL 1 MES		
nterconsultas	890207	CONSULTA DE 1RA VEZ POR OPTOMETRIA	
Ordenes Medicas	01001	OTROS	

LOTEPREDNOL ETABONATO 0.5% GOTAS OFTALMICA FRASCO 5 ML APLICAR 1 GOTA CADA 12 HORAS EN OJO INT
ERVENIDO POR 20 DIAS

DIAGNOSTICO :
Z961 PRESENCIA DE LENTES INTRAOCULARES
H526 OTROS TRASTORNOS DE LA REFRACCION

ESTADO DE GRAVIDEZ: NO DECLARA
CAUSA EXTERNA : ENFERMEDAD GENERAL
ESTADO SALIDA: VIVO (a) PERS.ATIENDE: OFTALMOLOGIA

YONEL J. JAIMES CH.
OFTALMOLOGO
C. Rsano U. Javeriana

NRO FORMULA 0000000000000000
JAIMES CHAPARRO YONEL JOSE Id: REG:0550499 OFTALMOLOGIA

FECHA INGRESO:	29-04-2024 - 08:40				
PACIENTE:	GARCIA TAPIERO HERNANDO			IDENTIFICACIÓN:	CC 14,226,156
EDAD: 66 Años	SEXO: Masc	NACIM: 22-11-1957		CIUDAD:	ACACIAS
ACOMPAÑANTE:	MEDIMAS EPS CONTRIBUTIVO			FOLIO:	08 - 000002 TELEFONO: 3123016568
ENTIDAD:	CAPITAL SALUD EPSS				GRP SANG : O RH: +
DIRECCIÓN:	CLL18#5 43 POPULAR			BARRIO:	
PERT. ETNICA:	NO APLICA	ESTADO CIVIL:	SOLTERO	OCUPACIÓN:	PERSONAS QUE NO HAN DECLARA

CONSULTA EXTERNA

PROCEDENCIA:
ACACIAS

ACOMPAÑANTE:
ACUDIENTE

MOTIVO DE CONSULTA:
VALORACION

ENFERMEDAD ACTUAL:
PACIENTE TRAE EVDA DEL 06/04/2024 GASTROPATIA ERITEMATOSA ANTRAL . ULCERA GASTRICA EN CUERPO FORREST III, REFLUJO BILIOGASTRICO CON TOMA DE BIOPSIA BX 1. ANTRO E INSICSURA GASTRITIS CRONCIA, QUIESCENTE, CVONGESTION VASCULAR, AREA DE ATROFIA LEVE. METAPLASIA INTESTINAL COMPLETA, NO DISPLASIA, BX 2. CUERPO GASTRITIS CRONICA QUIESCENTE CONGETIO NO ATROFICA, NO METAPLASIA, NO DISPLASIA NO METAPLASIA

EXAMEN FISICO
CXCXCX MUCOSAS HUMEDAS CONJUNTIVAS ROSADAS NO INGURGITADO
CP MURMULLO VESICULAR CONSERVADO NO ESTERTORES NO SIBILANCIAS
RUIDOS CARDIACOS REGULARES RITMICOS NO SOPLOS
ABDOMEN BLANDO DEPRESIBLE NO MASAS NO MEGALIAS
EXT NO EDEMAS
NEUROLOGICO SIN DEFICIT MOTOR NI SENSITIVO

IDX
GASTRITIS

PLAN
SUCRALFATE 1X2
METOCLOPRAMIDA 10X1
MESALAZINA 500X1
VAL GASTROENTEROLOGIA

SIGNOS VITALES

T.Arter	T.Med	Fr.Card	Fr.Resp	Tempe	So2	Pvc	Peso	Talla	IMC	Sp.Corp	Per.Tor	Per.Abdo	Per.Muñ	Glasgow
130/070	090	070 lmp	018 rpm	36.00°	000%	00	54.0 Kl	160 cm	21.09	1.54 m2		90.0	15.0	15/15

OBESIDAD CENTRAL: NO

CLASIFICACIÓN IMC: NORMAL

DIAGNOSTICO: K297- GASTRITIS, NO ESPECIFICADA

ANALISIS:

TIPO DE DIAGNOSTICO: 3-CONFIRMADO REPETIDO

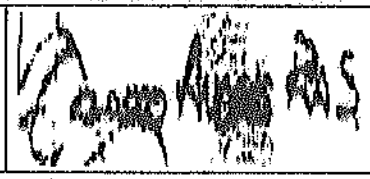
PLAN: PLAN
SUCRALFATE 1X2
METOCLOPRAMIDA 10X1
MESALAZINA 500X1
VAL GASTROENTEROLOGIA

CAUSA: ENFERMEDAD GENERAL

FINALIDAD: NO APLICA

Esta vacunado contra COVID-19: NO

FECHA INGRESO:	29-04-2024 - 08:40		
PACIENTE:	GARCIA TAPIERO HERNANDO	IDENTIFICACIÓN:	CC 14,226,156
EDAD: 66 Años	SEXO: Masc NACIM: 22-11-1957	CIUDAD:	ACACIAS
ACOMPAÑANTE:	MEDIMAS EPS CONTRIBUTIVO	FOLIO:	08 - 000002 TELEFONO: 3123016568
ENTIDAD:	CAPITAL SALUD EPSS		GRP SANG : O RH:+
DIRECCIÓN:	CLL18#5 43 POPULAR	BARRIO:	
PERT. ETNICA:	NO APLICA ESTADO CIVIL: SOLTERO	OCUPACIÓN:	PERSONAS QUE NO HAN DECLARA

QUIEN REALIZA LA VALORACIÓN	
NOMBRES Y APELLIDOS: ROA SARRIA EDUARDO ANDRES ESPECIALIDAD: MEDICINA INTERNA REGISTRO No: 79687308	

Abr. 29/2024 08:40 evoluciono ROA SARRIA EDUARDO ANDRES MEDICINA INTERNA folio: 08 - 000002

FORMULACION:

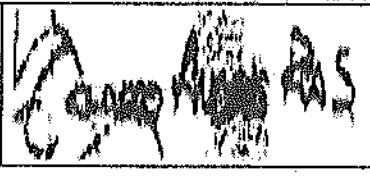
TIPO	DESCRIPCION	DIAS TTO.	CANT.
Interconsultas	CONSULTA DE PRIMERA VEZ POR ESPECIALISTA EN GASTROENTEROLOGIA - 890246 PRIORITARIO		1.0 (UN) AMB
Farmacia	SUCRALFATO TABLETA 1 G - POA02BS014011 ADMINISTRAR 1 Tableta CADA 01 DIA ORAL	90	90.0 (NOVENTA) AMB
Farmacia	MESALAZINA 500 MG TABLETA CON RECUBIERTA ENTERICA - POA07EM026031 ADMINISTRAR 1 Tableta CADA 01 DIA ORAL	90	90.0 (NOVENTA) AMB
Farmacia	METOCLOPRAMIDA CLORHIDRATO 10MG TAB - POA03AM016011 ADMINISTRAR 1 Tableta CADA 1 DIA ORAL	90	90.0 (NOVENTA) AMB

Dx/ K297



2404290840481156

NRO FORMULA 2404290840481156

QUIEN REALIZA LA VALORACIÓN	
NOMBRES Y APELLIDOS: ROA SARRIA EDUARDO ANDRES ESPECIALIDAD: MEDICINA INTERNA REGISTRO No: 79687308	

FORMULA VALIDA POR 30 DIAS

ORDEN MÉDICA

GASTROKIDS S.A.S.
Nit: 900622320
Direcc: CALLE 33A N°37- 55 BARZAL
Tel: 6740042-3219899052

Fecha 30/04/2024

N° Doc: CC 14226156 Nombre : HERNANDO GARCIA TAPIERO Entidad : CAPITAL SALUD - CAPITAL SALUD
Dirección: CLL 14 10 26 BRR JUAN MELLADO
Edad: 66 Años Sexo: M

Código	Procedimiento	Nivel	Detalle	Diag. CIE-10	Cant
Nota :					
902210	HEMOGRAMA IV [HEMOGLOBINA, HEMATOCRITO, RECUENTO DE ERITROCITOS,INDICES ERITROCI			J310	1
906835	INMUNOGLOBULINA E [IG E] TOTAL POR EIA			J310	1
907002	COPROLÓGICO			J310	1

Dra. Adriana A. Herrera Ramos
Alergóloga
R.M. 1121841261

ADRIANA ALEJANDRA HERRERA RAMOS
C.C 1121841261 R.M 1121841261
ALERGOLOGIA
Médico

gamma Acaciar
6-8am
L-V

ORDEN MÉDICA

GASTROKIDS S.A.S.
Nit: 900622320
Direcc: CALLE 33A N°37- 55 BARZAL
Tel: 6740042-3219899052

Fecha 30/04/2024

902219	RECUENTO DE EOSINOFILO EN MOCO NASAL POR COLORACION DE HAN	BILATERAL	J310	2
906834	INMUNOGLOBULINA E [IG E] ESPECÍFICA [DOSIFICACIÓN CADA ALERGENO- RAST]	D FARINAE - DPTERRINOSINUS - BLOMIA TROPICALLIS - PERRO - GATO - GRAMIEAS DE PASTO	J310	6

ADRIANA ALEJANDRA HERRERA RAMOS
C.C 1121841261 R.M 1121841261
ALERGOLOGIA
Médico

Historia Clínica

Doc. Identidad: CC 14226156 Nombre: HERNANDO GARCIA TAPIERO Edad: 66 Años
Entidad: CAPITAL SALUD Convenio: CAPITAL SALUD
Dirección: CLL 14 10 26 BRR JUAN MELLADO Teléfono: 3002740538
Ocupación: Acompañante:

Fecha de elaboración: 30/04/2024 09:53:00

ANAMNESIS

MOTIVO DE CONSULTA: REMITIDO POR ORL

ENFERMEDAD ACTUAL: PACIENTE QUEIN REFIERE OBSTRUCCION NASAL CON ESTORNUDOS Y NO SABE SI RONCA EN LAS NOCHES SENSACION DE PIROSIS EN REGION ESOFAGICA CON TOS SECA POR LO QUE FUE VALORADO POR ORL CON DX: RINITIS CRONICA + HIPERTROFIA DE CORNETES + DESVIACION DEL TABIQUE + SAHOS NO TRAE H CLINICA EN QUIEN ESTA PENDIENTE SEPTOTURBINOPLASTIA ACTIUALMENTE SIN TRATAMIENTO POR LO QUE REMITEN PARA DETERMINAR SI HAY COMPONENTE ALERGICO

ALIMENTACIÓN:

REVISIÓN POR SINTOMAS:

ANTECEDENTES PERSONALES

PATOLÓGICOS: NO REFIERE

ALÉRGICOS: NIEGA

HOSPITALARIO: NIEGA

QUIRÚRGICOS: CX ABDOMINAL POR ACCIDENTE

OTROS: NIEGA

FAMILIARES: NIEGA

EXAMEN FÍSICO

ASPECTO GENERAL: PACIENTE ALERTA HIDRATADA AFEBRIL CON SV DENTRO DE LIMITES NORMALES

TORAX: PACIENTE ALERTA HIDRATADA AFEBRIL CON SV DENTRO DE LIMITES NORMALES

ABDOMEN: RSIS POSITIVOS BLANDO DEPRESIBLE NO DOLOROSO A L APALAPCION

GENITOURINARIO: NO EPXLIRADO

EXTREMIDADES: MOVIMIENTOS CONSERVADOS SIN EDEMA

PIEL: SIN LESIONES

NEUROLÓGICO: SIN ALTERACION

DIAGNÓSTICOS

J310 - RINITIS CRONICA - Observación: - Tipo: IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA

PARACLÍNICOS

SS/ CH - IG E TOTAL - COPROLOGICO - EOSINOFILOS ENMOCO NASAL BIALTERAL - IG E ESPECIFICA A ACAROS, ANIMALES, POLENES

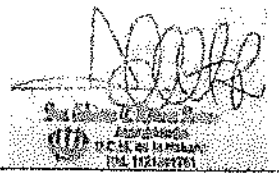
CONDUCTA

ANÁLISIS:
PACIENTIE CON RINITIS CRONICA EN QUIEN SE AJUSTA TARATMINETO Y SE ENVIAN EXAMENES PARA DEFINIR SI HAY COMPONENTE ALERGICO

Historia Clínica

Doc. Identidad: **CC 14226156** Nombre: **HERNANDO GARCIA TAPIERO** Edad: **66 Años**
Entidad: **CAPITAL SALUD** Convenio: **CAPITAL SALUD**
Dirección: **CLL 14 10 26 BRR JUAN MELLADO** Teléfono: **3002740538**
Ocupación: Acompañante:

PLAN: 1. SE DAN RECOMENDACIONES DE CUIDADOS AMBIENTALES
2. FUROATO DE MOMETASONA SPRAY NASAL 0.05% APLCIAR UN SPRAY EN CADA FOSA NASAL CADA 12HORAS X UN MES Y LUEGO SOLO SI HAY SINTOMAS
3. CONTROL CON RESULTADOS



ADRIANA ALEJANDRA HERRERA RAMOS
Especialidad: ALERGOLOGIA
CC: 1121841261 RM: 1121841261



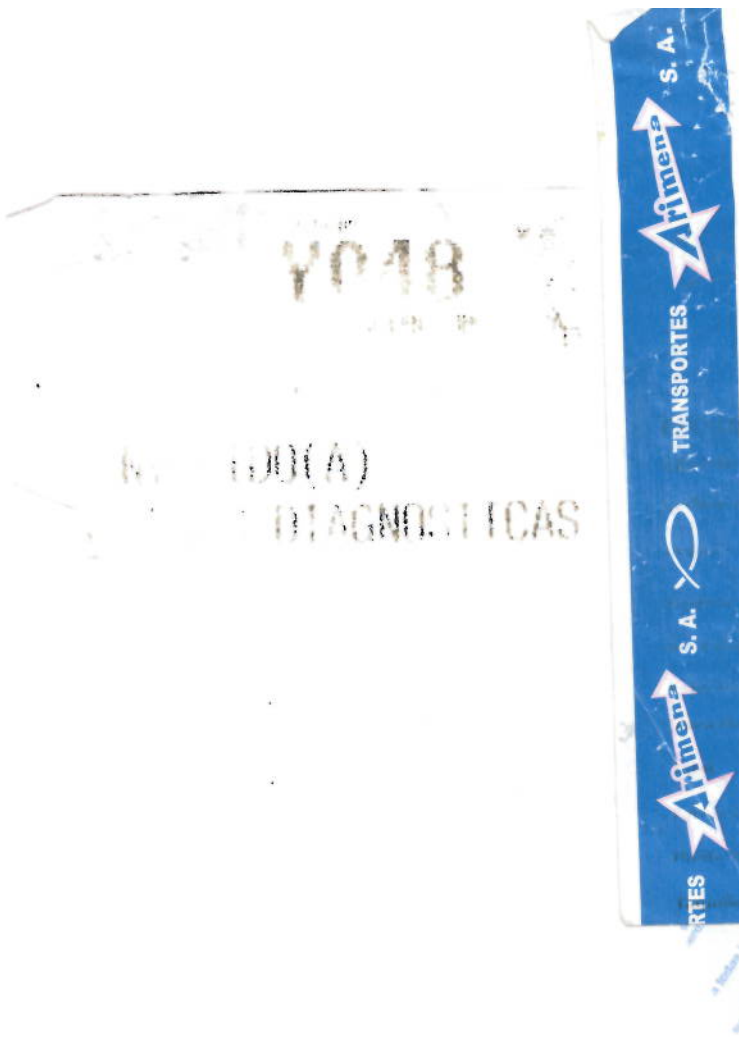




ACACIAS

504

ABRIL
DEPARTAMENTO
V/CIO


YC48
DIAGNOSTICAS
TRANSPORTES
S. A.
Arimena
504

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

VALIDA IDENTIFICACION

PASAJERO

www.flotalamacarena.com

SPORT

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

VALIDA IDENTIFICACION

PASAJERO

www.flotalamacarena.com

SPORT

CONTRATO DE TRANSPORTE

FROTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Tiquete de Transporte
Intermunicipal de Pasajeros

ORIGINAL ADQUIRIENTE

CONTRATO DE TRANSPORTE

FROTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Tiquete de Transporte
Intermunicipal de Pasajeros

ORIGINAL ADQUIRIENTE

STIJUANY SAS
830512772-6
CALLE 16 N° 26 -36 EL LAGO

ACACIAS
FECHA: 15/04/2024 YEIMMI.GOMEZ

COMPROBANTE DE COPAGO

tab

JUAN DE JESUS CUADROS
ID PACI: 5541600
REGIMEN: SUBSIDIADO
Obs: ENTREGA 1 DE 3

DISPENSACION D022400016711
AUTORIZACION: D022400016710
Cliente: CAPITAL SALUD

Nit 900298372

RECAUDO CUOTA MODERADORA $	1.689,00
TOTAL COPAGO	1.689,00

Recibí:

Dirección: CR 42 B 14 10

Tel: 1000000.0
Cel: 3126[illegible]497

Software Desarrollado SOFTEC SOLUCIONES SAS.

STIJUANY SAS
830512772-6
CALLE 16 N° 26 -36 EL LAGO

ACACIAS
FECHA: 15/04/2024 YEIMMI.GOMEZ

tab

JUAN DE JESUS CUADROS
ID PACI: 5541600
REGIMEN: SUBSIDIADO
Obs: ENTREGA 1 DE 3

DISPENSACION D022400016711
AUTORIZACION D022400016710
Cliente: CAPITAL SALUD

Nit 900298372

RECAUDO CUOTA MODERADORA $ 1.689,00
TOTAL COPAGO

Recibí:

Dirección: CR 42 B 14 10

Tel: 1000000.0
Cel: 3126[illegible]497

CONTRATO DE TRANSPORTE

FLOTA LA MACARENA S.A
860.002.566-6

Orden de Transporte de Pasajeros
Convenio Empresarial

ORIGINAL USUARIO CONVENIO

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	Bajo del Total
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	(5048) MMX256
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

TIPO IDENTIFICACION	PASAJERO
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

[illegible] 47 a 44 d [illegible] Bogota Colombia
Tel [illegible], Movil [illegible]
Linea a Nivel [illegible]
www.flotalamacarena.com

[illegible]
[illegible]
[illegible]
Firmando Pasajero [illegible] SIGET

[illegible]
Supervisor

CONTRAT
TRAN P

FLOTA LA MACARENA
860.002.[illegible]

Orden de Transporte N.
Convenio Aplicable

CARGUE:
DESCARGUE:
PRODUCTO:
VIA:
OBSERVACIONES:

ULTIMA IDENTIFICACION

www.flotalamacarena.com

CONTRATO DE
TRAN PORTE

FLOTA LA MACARENA
860.002.[illegible]

CARGUE:
DESCARGUE:
PRODUCTO:
VIA:
OBSERVACIONES:

ULTIMA IDENTIFICACION

ANEXO 31.

TÉCNICO EN EDUCACIÓN FÍSICA

CENTROS VIDA ZONA ALTA Y DINAMARCA

Gloria Nancy Rojas Rojas

Dirección: Calle 46 # 45ª - 20 Barrio Santa Josefa Reservado – Villavicencio, Meta – Colombia
Celular: 310 320 35 80
Mail: proyectofedeoro@gmail.com

INFORME DE ACTIVIDADES DEL 1 DE ABRIL DEL 2024 AL 30 DE ABRIL DEL 2024 EN EL CENTRO VIDA ZONA ALTA

Aportes del asociado 2.1 Profesional en licenciatura en Educación Físico, para centro vida y de promoción hogar San José, con experiencia relacionada en actividad física y de interacción social, en manejo de adulto mayor mínimo de 1 año y que cumpla con los requerimientos establecidos en la Resolución No 055 de 2018.

NOMBRE DE LA TEMÁTICA GENERAL:

ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICOS

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los usuarios del Centro Vida Zona Alta, por medio de la práctica de la actividad física y el ejercicio físico, desarrollen una funcionalidad física en algunas labores de su vida cotidiana, generando así en ellos una independencia física que desencadena un buen estado de ánimo, además fortaleciendo sus ligamentos y tendones, ampliando su rango de movimiento en sus articulaciones, manteniendo su tono muscular y mejorando su autoestima, mediante cargas periódicas de ejercicioprescrito para cada grupo poblacional según su grado de funcionalidad y patologías que padecen, en esta temática se encuentran las caminatas, las sesiones ejercicio físico, gimnasia y la rumba-terapia.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

CAMINATA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Caminar es una actividad que ofrece múltiples beneficios a las personas mayores, como mejorar la capacidad pulmonar, disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalecer el tejido osteomuscular, mejorar la circulación, generar un estado de bienestar mental y prevenir enfermedades cognitivas entre otras. Por ello desde el área de educación física y deportes se promovió este tipo de actividad en pro del bienestar delos usuarios ya que muchos durante el tiempo de pandemia han caído en un estado de sedentarismo desmejorando su salud física y mental.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
9	ABRIL	2024	9:00 AM – 10:00 AM
17	ABRIL	2024	9:00 AM – 10:00 AM
23	ABRIL	2024	9:00 AM – 10:00 AM

ACTIVIDAD: CAMINATA

Para las sesiones de ejercicio y en actividad de caminata se iniciaba con el protocolo de prevención de contagio del COVID 19, de manera que el adulto mayor pudo participar activamente en las actividades diseñadas para su bienestar físico, mental y psicosocial, pero sin poner en riesgo su salud, para ello se implementó en cada una de las actividades la limpieza del material, la desinfección de manos de los usuarios antes y después de cada actividad, la asepsia adecuada del profesional y el uso de los elementos de bioseguridad.

En las sesiones de caminata se realizó con apoyo de enfermera, profesional edufisica, las actividades se realizaron así:

Caminata 9 de abril, salida del centro vida zona alta hasta el puente vía caños negros, sector rural. Participaron 20 usuarios de los cuales fueron 14 hombres y 6 mujeres, se efectuó ejercicios de calentamiento, protocolo de seguridad al cruzar calles, además hubo espacio de hidratación y realización de actividades lúdicas para los usuarios.

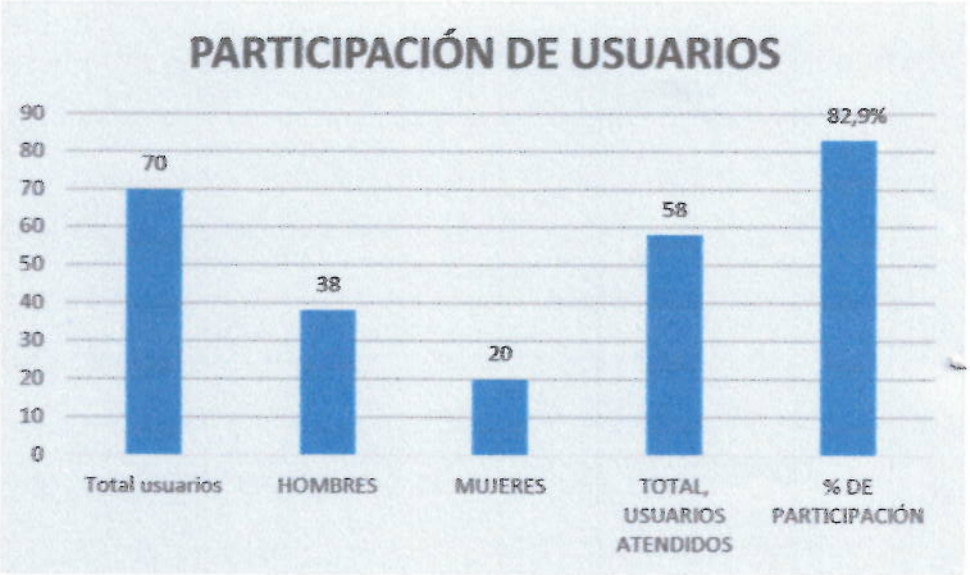
Caminata 17 de abril, este día se realizó sector urbano barrio Cimarrón. Salida centro vida zona alta hasta el parque biosaludable del barrio, igualmente se efectuaron ejercicios de calentamiento, protocolo de seguridad al cruzar calles, además hubo espacio de hidratación y realización de actividades de ejercicio dirigido en las máquinas para los usuarios.

Caminata día 23 de abril, este día se realizó en sector urbano barrio Concaja. Salida centro vida zona alta hasta el parque polideportivo del barrio, igualmente se efectuaron ejercicios de calentamiento, juegos dirigidos, protocolo de seguridad al cruzar calles, además hubo espacio de hidratación y realización de actividades lúdicas y de ejercicio para los usuarios.

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD CAMINATA					
FECHA	Total usuarios	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE PARTICIPACIÓN
09/04/2024	70	14	6	20	28,6%
17/04/2024	70	14	5	19	27,1%
23/04/2024	70	10	9	19	27,1%
TOTAL	70	38	20	58	82,9%

GRÁFICA N° 1



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA N° 1

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 58 participaciones, de los cuales 38 fueron de hombres y 20 de mujeres, para un porcentaje de atención del 82,9%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N° 1. Se evidencia el inicio caminata dirigida por la profesional en educación



Registro fotográfico N° 2. Usuarios en la actividad de caminata sector rural.



Registro fotográfico N° 3. Se evidencia grupo participante de la actividad de caminata.



Registro fotográfico N° 4. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de caminata dirigida por sector urbano del municipio.



Registro fotográfico N° 5. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta participantes de la actividad.



Registro fotográfico N° 6. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta participantes de la actividad de caminata realizando actividad lúdica en el polideportivo barrio Concaja.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

EJERCICIO FISICO Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El fortalecimiento de músculos, tendones y ligamentos, es una de las prioridades en personas de avanzada edad, ya que durante el paso de los años se van deteriorando, y con esto las personas empiezan a depender de otras lo que desencadena en una baja autoestima que a su vez desmejora la calidad de vida de las personas, por ello se implementó un trabajo de actividad y ejercicio físico que permitió el trabajo de músculos mediante movimientos de flexión y extensión, así mismo mientras se realizan trabajos con elementos como aros, balones y pelotas se fortalecen los tendones y ligamentos importantes para la prevención de desviaciones a nivel de articulaciones.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
8	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50 AM
17	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50 AM
24	ABRIL	2024	9:00 AM – 10:00 AM
29	ABRIL	2024	09:00 AM – 10:00 AM

ACTIVIDAD: EJERCICIO FÍSICO Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Para las sesiones de ejercicio y de fortalecimiento muscular, se iniciaba con el protocolo de prevención de contagio del COVID 19, de manera que el adulto mayor pudo participar activamente en las actividades diseñadas para su bienestar físico, mental y psicosocial, pero sin poner en riesgo su salud, para ello se implementó en cada una de las actividades la limpieza del material, la desinfección de manos de los usuarios antes y después de cada actividad, la asepsia adecuada del profesional y el uso de los elementos de bioseguridad.

Para todas las sesiones de ejercicio y de fortalecimiento muscular se realizó el debido calentamiento, el cual consistía en movimientos articulares, estiramiento muscular y elevación de la temperatura, de esta manera, se previenen la aparición de lesiones por falta de la preparación del cuerpo y el organismo para el ejercicio.

Las sesiones consistieron en trabajos físicos y ejercicios activos de fortalecimiento, cabe señalar que se realizaron según el tipo de población catalogándolos por funcionales y de movilidad reducida; y estas sesiones eran orientadas al mantenimiento muscular de los usuarios, así mismo se busca el fortalecimiento de músculos, tendones y articulaciones tratando de prevenir el rápido deterioro de la condición física de las personas mayores.

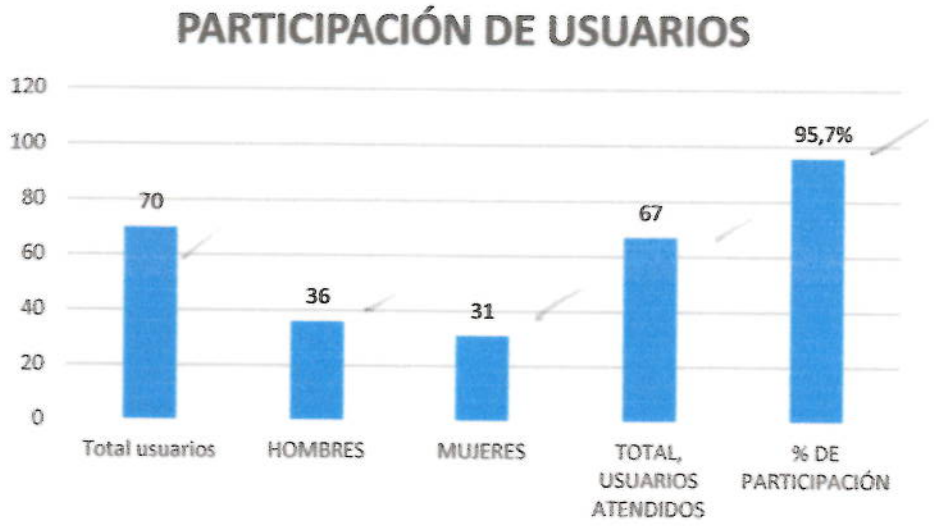
Con los usuarios de silla de ruedas se trabaja con apoyo de elementos (aros, bastones, pesas, pelotas), así mismo se les apoya con la realización de algunos ejercicios, las sesiones estuvieron acompañadas de música lo que les permitió ser más activos y alegres en cada actividad propuesta. Con lo anterior se desea mejorar la movilidad, coordinación y la motivación de cada uno de los participantes en realizar actividad física según sus habilidades físicas.

Se culminaban las sesiones con la vuelta a la calma con respiraciones profundas, y se realizaba estiramiento muscular, se aplicó gel antibacterial a cada usuario para que desinfectaran sus manos.

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO					
FECHA	Total usuarios	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE USUARIOS
8/04/2024	70	10	5	15	21,4%
17/04/2024	70	8	7	15	21,4%
24/04/2024	70	8	10	18	25,7%
29/04/2024	70	10	9	19	27,1%
TOTAL	70	36	31	67	95,7%

GRÁFICA N° 2



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 2

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 67 participaciones, de las cuales 36 fueron de hombres y 31 de mujeres, para un porcentaje de atención del 95,7%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Registro fotográfico N° 7. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de fortalecimiento dirigida por la profesional en educación física.



Registro fotográfico N° 8. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de fortalecimiento con apoyo sillas y aro.



Registro fotográfico N° 9. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de fortalecimiento trabajando pesas.



Registro fotográfico N° 10. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de fortalecimiento dirigida por la profesional en educación física.



Registro fotográfico N° 11. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de fortalecimiento dirigida por la profesional en educación física.



Registro fotográfico N° 12. Se evidencia a los usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de fortalecimiento con elemento aro.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La actividad física musicalizada suele tener un componente extra que es la motivación y el ritmo, al agregar estos dos factores el usuario se sentirá alegre y de mejor ánimo, además llama la atención la música y hace que ellos se sientan importantes y mejoren su estado de ánimo, la actividad física musicalizada además aporta múltiples beneficios a nivel cardiovascular y muscular, mejorando el sistema cardio respiratorio y fortaleciendo el sistema muscular incluyendo tendones y ligamentos, también beneficios a nivel de coordinación dinámica general y oxigenación de cuerpo y cerebro.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
2	ABRIL	2024	02:30 PM – 03:50 PM
8	ABRIL	2024	02:30 PM – 03:50 PM
10	ABRIL	2024	02:30 PM – 03:50 PM
25	ABRIL	2024	09:00 AM A 10:00 AM

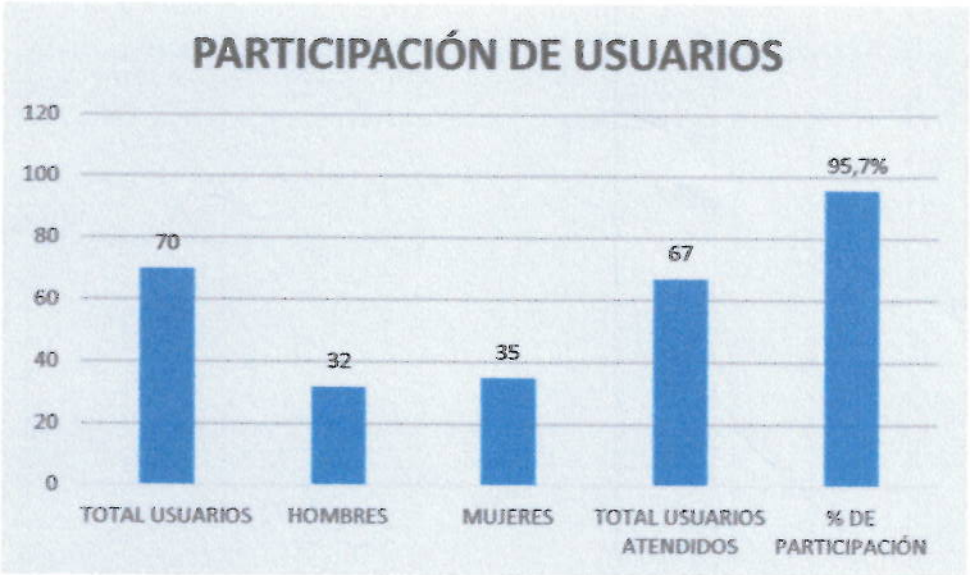
ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA - RUMBATERAPIA

Se inició la sesión con el calentamiento, comenzando movilidad articular y elevación de la frecuencia cardiaca, todo ello como método de prevención de lesiones físicas y cardiovasculares. Seguido al calentamiento con música se inicia bailando diferentes géneros musicales como: salsa, cumbia o carranga, con el fin de mejorar su coordinación y fortalecer las relaciones entre los usuarios. Durante la actividad se van recordando las partes del cuerpo, la atención y la coordinación, para ir realizando los movimientos que indica el profesor sin perder el ritmo. Finalizando la actividad se realiza la vuelta a la calma, allí se reduce la frecuencia cardio- respiratoria, se realiza el estiramiento y retroalimentación para así escuchar las sensaciones de los usuarios

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN DE USUARIOS					
FECHA	TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL USUARIOS ATENDIDOS	% DE PARTICIPACIÓN
2/04/2024	70	9	10	19	27,1%
8/04/2024	70	7	8	15	21,4%
10/04/2024	70	8	8	16	22,9%
25/04/2024	70	8	9	17	24,3%
TOTAL	70	32	35	67	95,7%

GRÁFICA Nª 3



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 3

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 67 participaciones, de las cuales 32 fueron de hombres y 35 de mujeres, para un porcentaje de atención DEL 95,7%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N° 13. los usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de rumba terapia dirigida



Registro fotográfico N° 14. reunión los usuarios para selección grupo danza del centro vida Zona



Registro fotográfico N° 15. Grupo de usuarios del centro vida Zona Alta en la actividad de rumba terapia dirigida ritmo carranga



Registro fotográfico N° 16. Grupo de usuarios del centro vida Zona Alta participantes en la actividad de rumba terapia música parranda campesina.

RECURSOS REQUERIDOS

HUMANOS: Personas Mayores, profesional en Educación Física.

LOCATIVOS: centro vida zona alta, calles del municipio.

MATERIALES: Antibacterial, bafle de sonido, palos de escoba, pesas, balones, conos, aros, bolos y elementos de bio-seguridad.

LOGROS OBTENIDOS:

- Mejorar la expresión corporal de las personas mayores mediante la danza.
- Motivar a las personas mayores para que cultiven sus dotes artísticos como el canto y la danza.
- Favorecer la capacidad de movilidad de las personas mayores.
- Mejorar el bienestar en general.
- Disminuir el sedentarismo.
- Facilitar a las personas mayores la posibilidad de realizar actividades físicas.

INFORME DE ACTIVIDADES DEL 01 DE ABRIL DEL 2024 AL 30 DE ABRIL DEL 2024 ENEL CENTRO VIDA ZONA ALTA

NOMBRE DE LA TEMÁTICA GENERAL:

JUEGOS TRADICIONALES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD PRINCIPAL:

Los juegos tradicionales ofrecen una gran variedad de beneficios a nivel mental, físico y de interacción con los demás; la práctica de ellos en las personas mayores ayuda a que esta población mitigue la aparición de enfermedades mentales tales como el Alzheimer, la demencia, el Parkinson entre otras, además de ello contribuye a que los usuarios interactúen entre ellos fortaleciendo lazos de amistad que contribuyan a mejorar las relaciones sociales dentro del centro vida. Dentro de los juegos que se catalogan como tradicionales encontramos los juegos de mesa como el parques, dominó, ajedrez, cartas, damas chinas entre otras; pero existen otros juegos tradicionales también muy practicados en Colombia por la población adulto mayor como lo es la rana y el tejo.

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que la población de Personas Mayores del centro vida Zona Alta, practiquen juegos tradicionales buscando el aprovechamiento del tiempo libre y como método de interacción social, que además contribuya a la mitigación de la aparición de las enfermedades mentales.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

PRACTICA DEL JUEGO TRADICIONAL DE LA RANA Y TEJO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Los juegos tradicionales como la rana y el tejo son juegos de competencia, por tal motivo es agradable para las Personas Mayores, quienes aún tienen ese espíritu de competir y se ha hecho importante el conteo de puntos ya que para ellos es importante saber el puntaje, se ha logrado mediante el apoyo de la profesional crear estrategias de juego para dar participación a más usuarios ejemplo en cuanto a recoger argollas de la rana en colaboración con los que tienen alguna dificultad fisica.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
11	ABRIL	2024	02.30 PM A 03.50 PM
23	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50 AM 02.30 PM A 03.50 PM
29	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50 AM

ACTIVIDAD: PRÁCTICA DE JUEGOS TRADICIONALES DE LA RANA Y EL TEJO

Para la práctica de los juegos tradicionales de la rana y el tejo, se inició siempre con el protocolo de prevención de contagio del COVID 19, de manera que el adulto mayor pudo participar activamente en las actividades diseñadas para su bienestar físico, mental y psicosocial, pero sin poner en riesgo su salud, para ello se implementó en cada una de las actividades la limpieza del material, la desinfección de manos de los usuarios antes y después de cada actividad.

Posterior se organizaba el sitio tanto para la rana como para el tejo de manera que fuera agradable para el usuario, y en las sesiones se ambientó con música, de esta forma se genera mayor disfrute, ya que está demostrado que la música, es una herramienta que brinda beneficios como reducción del estrés y estimulación mental.

Para la práctica de la rana, se realizaron varias formas de jugar, una de ellas es de puntuación individual.

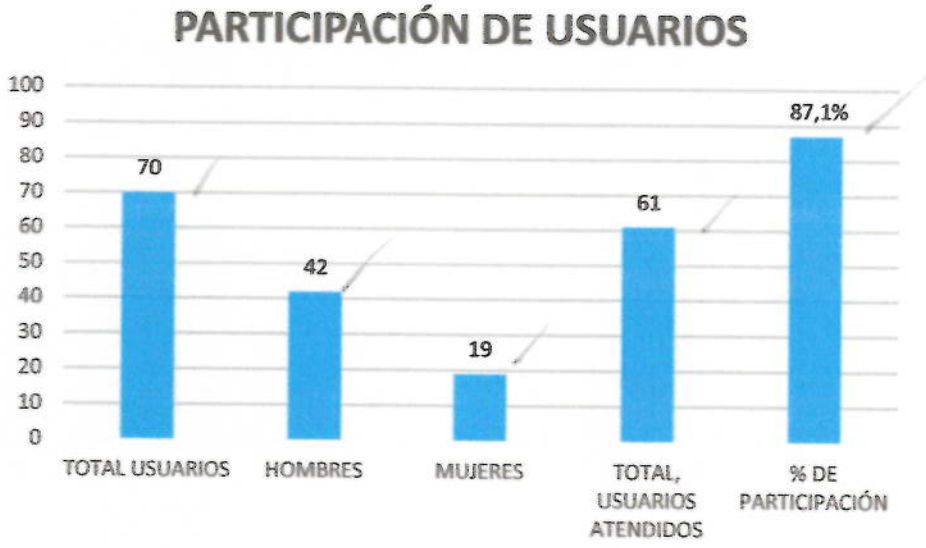
Para las sesiones de tejo que se realizan varias formas de jugar, como lo es juego libre por grupos.

Se destaca el cuidado y el arreglo constante de las canchas por parte de los usuarios, quienes mantienen pendientes de realizarles el debido mantenimiento.

POBLACION ATENDIDA

PARTICIPACIÓN EN LOS JUEGOS TRADICIONALES					
FECHA	**TOTAL USUARIOS**	**HOMBRES**	**MUJERES**	**TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS**	**% DE PARTICIPACIÓN**
11/042024	70	9	3	12	17,1%
23/04/2024	70	23	10	33	47,1%
29/042024	70	10	6	16	22,9%
TOTAL	70	42	19	61	87,1%

GRÁFICA Nº 4



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 4:

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 61 participaciones, de las cuales 42 fueron de hombres y 19 de mujeres, para un porcentaje de atención del 87,1%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N° 17. Se evidencia el desarrollo de la actividad de rana organizando turnos de juego.



Registro fotográfico N° 18. Se evidencia el desarrollo de la actividad de rana usuaria Teresa Velásquez.



Registro fotográfico N° 19. Se evidencia el desarrollo de la actividad de rana usuaria Inés Cantor.



Registro fotográfico N° 20. Se evidencia el desarrollo de la actividad de tejo usuario Raúl Leal.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Registro fotográfico N°21. evidencia a la profesional en educación física dirigiendo la actividad de tejo.



Registro fotográfico N°22. evidencia el desarrollo de la actividad de tejo en el Centro vida Zona alta.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS DE MESA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Los juegos tradicionales de mesa aportan múltiples beneficios al desarrollo cognitivo previniendo enfermedades mentales y mejorando habilidades cognitivas como la concentración, la atención y la memoria, además de que también ofrece beneficios a nivel motor ya que el mover una ficha o lanzar los dados estimula la motricidad de los usuarios generando beneficios tanto a nivel motriz como cognitivo, permiten participar a usuarios que tienen movilidad reducida y los integra a las actividades haciendo que interactúen y mejoren su estado de ánimo, el juego permite que se diviertan y se sientan mejor afectivamente reducen la aparición de enfermedades mentales tales como el Alzheimer, la demencia, el Parkinson entre otras.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
19	ABRIL	2024	02:30PM -03:50 PM
24	ABRIL	2024	10:30AM -11:45 AM

ACTIVIDAD JUEGOS DE MESA

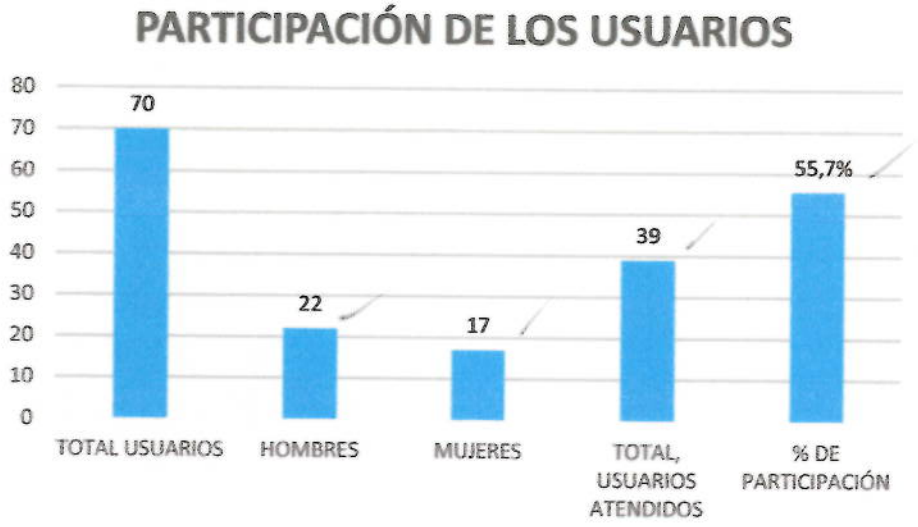
Para la práctica de los juegos de mesa, se inició siempre con el protocolo de prevención del COVID 19, de manera que el adulto mayor pudo participar activamente en las actividades diseñadas para su bienestar físico, mental y psicosocial. Se inicia la actividad reuniendo a los usuarios y ubicándolos en grupos en cada mesa, luego se reparten los juegos de mesa los cuales son: Domino, parques, naipes, y escalera. Los grupos se hacen dependiendo la preferencia de los usuarios por cierto juego, pero se intenta que participen en todos los juegos y que cambien de jugadores para generar nuevos lazos de amistad con otros usuarios.

Cabe resaltar que especialmente en este centro vida, disfrutan y realizan la práctica de juegos tradicionales, y lo hacen dentro de sus momentos de ocio.

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN DE USUARIOS					
FECHA	**TOTAL USUARIOS**	**HOMBRES**	**MUJERES**	**TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS**	**% DE PARTICIPACIÓN**
19/04/2024	**70**	**10**	**7**	**17**	**24,3%**
24/04/2024	**70**	**12**	**10**	**22**	**31,4%**
TOTAL	**70**	**22**	**17**	**39**	**55,7%**

GRÁFICA Nª 5



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 5:

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 39 participaciones, de las cuales fueron 22 hombres y 17 mujeres, para un porcentaje de atención del 55,7%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N°23. evidencia el desarrollo de la actividad de juego de mesa parques en el Centro vida Zona alta.



Registro fotográfico N°24. actividad de juego jenga usuaria Edelmira Pérez en el Centro vida Zona alta.



Registro fotográfico N°25. Grupo de usuarias realizando juego de mesa domino.



Registro fotográfico N°26. Usuarios Efraín Gutiérrez y Marcos Gutiérrez realizando juego de mesa parques.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

BINGO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

El Bingo es un juego de mesa que desarrolla la capacidad cognitiva de los usuarios, al igual que su motricidad fina, por otro lado, también es una actividad que es muy divertida para los usuarios haciendo que salgan de la rutina y pasen un momento agradable con sus compañeros. Además, para motivar la participación se incentiva con pequeños detalles a los ganadores.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
4	ABRIL	2024	09:00 AM – 11:50 AM
19	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50 AM

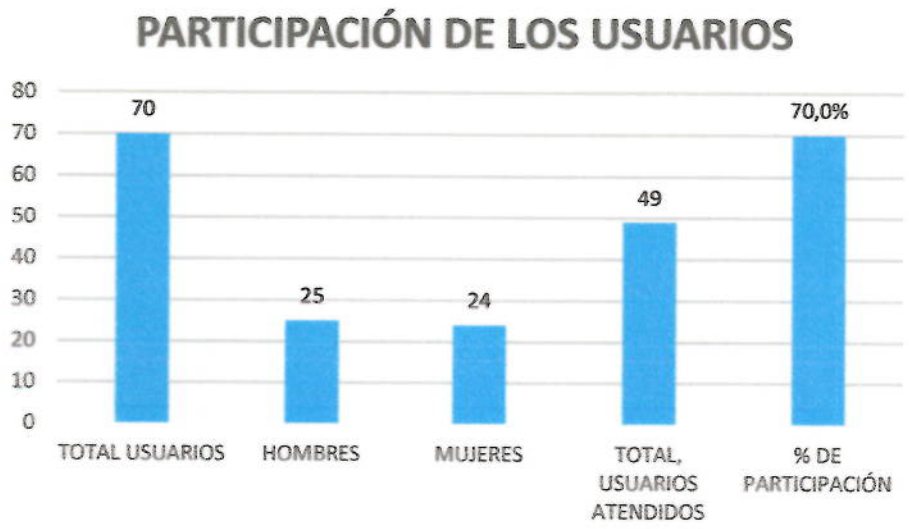
ACTIVIDAD JUEGO MESA BINGO

Para iniciar se hizo la invitación a los usuarios que querían participar y se organizó el espacio, luego se procedió a entregar los cartones y explicar el desarrollo de la actividad, posterior a ello se dio inicio a la actividad del bingo.

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN DE USUARIOS					
FECHA	**TOTAL USUARIOS**	**HOMBRES**	**MUJERES**	**TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS**	**% DE PARTICIPACIÓN**
04/04/2024	**70**	**14**	**12**	**26**	**37,1%**
19/04/2024	**70**	**11**	**12**	**23**	**32,9%**
TOTAL	**70**	**25**	**24**	**49**	**70,0%**

GRÁFICA Nª 6



ANÁLISIS DE LA GRAFICA N.º 6:

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 49 participaciones, de los cuales fueron 25 hombres y 24 mujeres, para un porcentaje de atención del 70,0%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Registro fotográfico N°27. se evidencia edufisica realizando actividad de bingo



Registro fotográfico N°28. Usuarios Estela Leal y Cosmes Ortiz efectuando juego bingo.



Registro fotográfico N°29. Realización de juego bingo y organización de balotas.



Registro fotográfico N°30. Grupo de usuarios efectuando el respectivo juego de bingo.

RECURSOS REQUERIDOS

HUMANOS: Personas mayores, profesional en Educación Física y Deportes.

LOCATIVOS: Área del centro vida Zona Alta.

MATERIALES: Anti-bacterial, sonido, bingo, rana y canchas de tejo.

LOGROS OBTENIDOS:

- Se logró la participación de un grupo grande en el bingo.
- Se logró que los usuarios jugaran bingo en grupos, promoviendo el compañerismo y el trabajo en equipo.
- Se logró la interacción y sana convivencia durante los juegos tradicionales.
- Se logró trabajar la atención mediante el juego del bingo.
- Se logró mejorar en el juego de la rana y el tejo.

INFORME DE ACTIVIDADES DEL 1 DE ABRIL DEL 2024 AL 30 DE ABRIL DEL 2024 EN EL CENTRO VIDA ZONA ALTA

NOMBRE DE LA TEMÁTICA GENERAL:

JUEGOS DE PSICOMOTRICIDAD Y FORTALECIMIENTO MENTAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD PRINCIPAL:

Las habilidades motrices comprenden la capacidad de una persona de realizar movimientos, los cuales pueden ser caminar, saltar, lanzar o atrapar. Las habilidades motrices van ligadas a la coordinación.
Estimular las habilidades motrices en adultos mayores conlleva a mejorar los movimientos en su vida cotidiana haciendo que sea una persona independiente, además ayuda a prevenir enfermedades cognitivas y motoras, también estimula el sistema osteomuscular permitiendo una conservación de la masa muscular y un fortalecimiento de tejidos como los ligamentos y tendones.

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que la población de Personas Mayores del centro vida Zona Alta estimulen sus capacidades motrices para que les permita un óptimo desarrollo de sus movimientos diarios haciéndolos adultos más funcionales y previniendo enfermedades a nivel cognitivo y motor.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS DE PSICOMOTRICIDAD

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Lanzar es una de las habilidades motrices, la cual permite un amplio campo de acción y un sinfín de posibilidades como generar variantes con diferentes objetos de diferentes formas y pesos, los aros son un implemento que por su tamaño y forma permite que los usuarios experimenten diferentes sensaciones, esto permite que el usuario experimente lanzamientos desde diferentes distancias, con diferentes objetos y diferentes finalidades, haciendo de esta una actividad divertida y retadora para ellos y para competir frente a los otros usuarios generando así una competencia sana que beneficia a los usuarios en cuanto a relaciones afectivas y a su vez mejorando sus habilidades motrices y fortaleciendo sus ligamentos y tendones.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
2	ABRIL	2024	09:00 AM – 11:50 AM
11	ABRIL	2024	09:00 AM – 10:00 AM
24	ABRIL	2024	02:30 PM A 03:50 PM

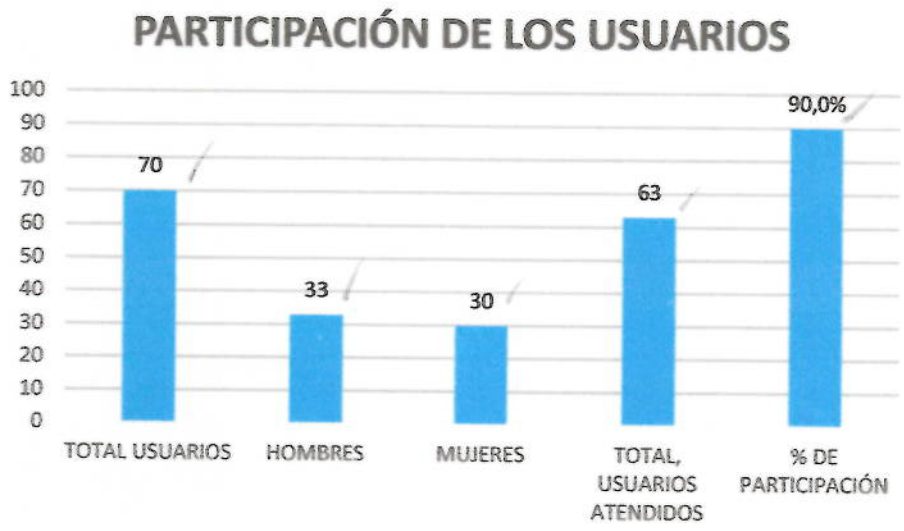
ACTIVIDAD. HABIIDADES MOTRICES

Para iniciar cada sesión se realizó previo calentamiento y activación por medio de una movilidad articular para evitar lesiones, se realizaron las siguientes actividades: ejercicios de pie y en hileras con elemento pelota de caucho y transportarla en diferentes direcciones, manejo de lateralidad y coordinación, otra actividad fue con globo y con apoyo de silla, los usuarios sentados debieron a una señal manipular los globos igualmente en diferentes direcciones y la actividad final de juegos de psicomotricidad, también realizaron actividad con balón de Pilates y manejo de coordinación viso manual y sentados para mayor seguridad de equilibrio y se efectuó sesión donde se utilizaron rollos de papel higiénico y fichas de madera, los usuarios en parejas y con ayuda de mesa debieron enrollar el papel higiénico sin dejar salir la ficha, fueron actividades que le permitieron a los usuarios vivir momentos agradables y de compañerismo además de fortalecer sus habilidades motrices.
Al finalizar se realiza una vuelta a la calma por medio de una retroalimentación y se realiza vuelta a la calma ejercicios de respiración.

POBLACION ATENDIDA

PARTICIPACIÓN DE USUARIOS					
FECHA	TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE PARTICIPACIÓN
2/04/2024	70	15	13	28	40,0%
11/04/2024	70	10	10	20	28,6%
24/04/2024	70	8	7	15	21,4%
TOTAL	70	33	30	63	90,0%

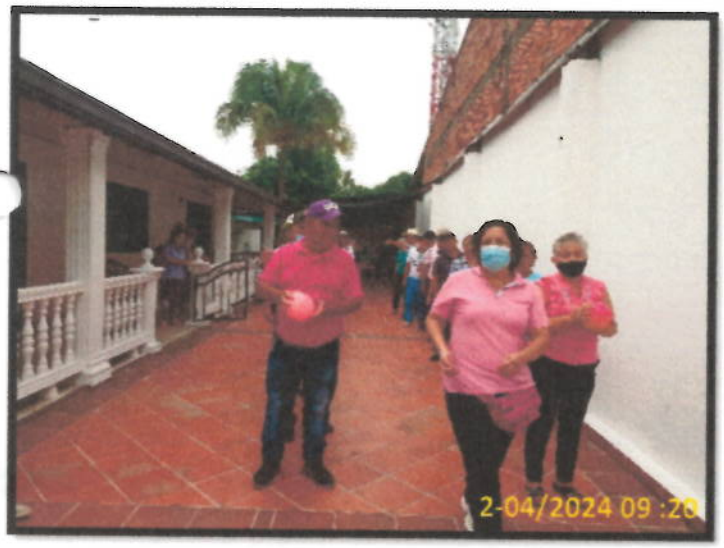
GRÁFICA Nª 7



ANÁLISIS DE LA GRAFICA N.º 7:

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 63 participaciones, de los cuales fueron 33 hombres y 30 mujeres, para un porcentaje de atención del 90,0%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N°31. Se observa el desarrollo de la actividad de habilidades motrices.



Registro fotográfico N°32. Usuarios realizando actividad motriz con elemento globo.



Registro fotográfico N°33. desarrollo de la actividad de habilidades motrices, elemento balón de Pilates.



Registro fotográfico N°34. Sesión de actividad de habilidades motrices.

RECURSOS REQUERIDOS

HUMANOS: Personas mayores, profesional en Educación Física y Deportes.

LOCATIVOS: Áreas comunes del Centro Vida Zona Alta.

MATERIALES: Antibacterial.
palos de escoba.
Balones.
Mesas.
papel higiénico.
fichas de madera.
caja de cartón.
pinos de bolos.

LOGROS OBTENIDOS:

- Se logró la participación de un gran número de usuarios en las actividades
.
- Se logró desarrollar las habilidades motrices en los usuarios.
- Se logró la interacción del profesional con los usuarios, generando mayor acercamiento a la población lo que conlleva a mayor participación en las actividades.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS DE FORTALECIMIENTO MENTAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Lanzar es una de las habilidades motrices, la cual permite un amplio campo de acción y un sinfín de posibilidades como generar variantes con diferentes objetos de diferentes formas y pesos, los aros son un implemento que por su tamaño y forma permite que los usuarios experimenten diferentes sensaciones, esto permite que el usuario experimente lanzamientos desde diferentes distancias, con diferentes objetos y diferentes finalidades, haciendo de esta una actividad divertida y retadora para ellos y para competir frente a los otros usuarios generando así una competencia sana que beneficia a los usuarios en cuanto a relaciones afectivas y a su vez mejorando sus habilidades motrices y fortaleciendo sus ligamentos y tendones.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
8	ABRIL	2024	09:00 AM – 10:00 AM
9	ABRIL	2024	02:30 PM – :03:50 PM
25	ABRIL	2024	02:30 PM – :03:50 PM

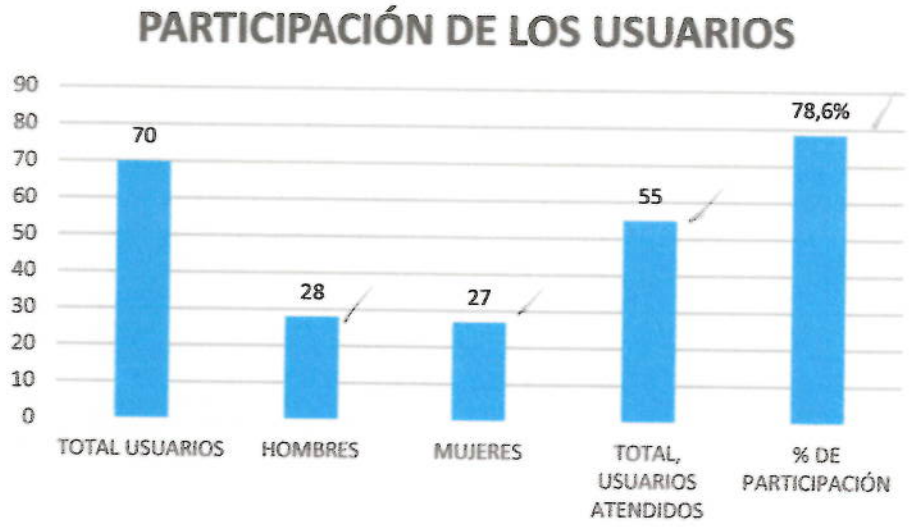
ACTIVIDAD: FORTALECIMIENTO MENTAL

Para iniciar se hizo una movilidad articular y un calentamiento para evitar lesiones, se realizó las siguientes actividades que permitieron a los usuarios poder demostrar su agilidad mental como por ejemplo en grupo y a la señal de la edufisica debía realizar movimientos de imitación de animales, asi mismo debían estar pendientes de cómo hacer los respectivos movimientos, otra actividad consistió en ver un video en la televisión y luego describir lo que allí se presentó, en este caso fueron danzas y describieron los trajes y las escenografías y lugar y por ultimo otra actividad con bolos de diferentes colores y una caja de cartón, los usuarios sin mira debían acertar como estaban ubicados los bolos por orden de color los compañeros ayudaban comentando frio o caliente, otra actividad fue juego de bolos y transportar un balón de caucho con dos palos de escoba. Estas actividades además de ejercitar la agilidad mental les permitió vivir un momento de alegría y compartir con los compañeros.
Al finalizar se realiza vuelta a la calma por medio de una retroalimentación y se realiza un estiramiento.

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN DE USUARIOS					
FECHA	TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE PARTICIPACIÓN
8/04/2024	70	11	10	21	30,0%
9/04/2024	70	9	10	19	27,1%
25/04/2024	70	8	7	15	21,4%
TOTAL	70	28	27	55	78,6%

GRÁFICA Nª 8



ANÁLISIS DE LA GRAFICA N.º 8:

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 55 participaciones, de los cuales fueron 28 hombres y 27 mujeres, para un porcentaje de atención del 78,6%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N°35. Sesión de actividad de habilidades mentales.



Registro fotográfico N°36. Ejercicio de habilidad mental encontrar diferencias y similitudes.



Registro fotográfico N°37. Usuario Cosmes Ortiz realizando ejercicio de agilidad mental.



Registro fotográfico N°38. Usuario Florentino Jiménez efectuando dinámica de acertar los colores.

INFORME DE ACTIVIDADES DEL 1 DE ABRIL DEL 2024 AL 30 DE ABRIL DEL 2024

EN EL CENTRO VIDA ZONA ALTA

NOMBRE DE LA TEMÁTICA GENERAL:

ACTIVIDADES LUDICAS RECREATIVAS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD PRINCIPAL:

La recreación permite a los adultos mayores divertirse, sentirse útiles y reírse, los beneficios de la recreación también son mejorar las relaciones con los otros usuarios, hacer que se fortalezcan los lazos de amistad. Además, la recreación permite prevenir enfermedades a nivel cognitivo ya que hace que los adultos mayores se sientan felices y estimulen la memoria y la atención.

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que la población de Personas Mayores del centro vida Zona Alta mejoren por medio de la recreación, su estado de ánimo y las relaciones con los otros usuarios, pasando un rato agradable y divertido.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

DINAMICAS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La dinámica de la actividad permite que los usuarios se desplacen caminando en varias ocasiones y que piensen rápido, mejorando así tanto su condición física como su condición cognitiva, divirtiéndose y pasando un rato agradable con los demás usuarios.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
1	ABRIL	2024	09:00 AM – 11:50 AM 2:30PM – 3:50 PM
10	ABRIL	2024	09:00 AM – 11:50 AM
19	ABRIL	2024	09:00 AM – 10:00 AM

ACTIVIDAD: DINAMICAS

Se da inicio a las actividades realizando una movilidad articular y un calentamiento dirigido para evitar lesiones, luego se da inicio a la explicación de la actividad en donde se ponen las reglas de juego, luego se procede a hacer un ejemplo para que se entienda mejor y posteriormente se procede en cada sesión a realizar las actividades programadas, se realizaron ejercicio de rondas y cantos con expresión corporal, también dinámicas con elementos como tiras de tela con las cuales mostraron creatividad para usarlas según las actividades dirigidas. Por último, se realiza una retroalimentación para que la actividad cobre sentido y se escuchan las opiniones de los participantes. La dinámica tiene el objetivo de desarrollar la concentración, la memoria y la atención de los usuarios mientras pasan un rato agradable con sus compañeros.

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD					
FECHA	TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE PARTICIPACIÓN
1/04/2024	70	12	13	25	35,7%
10/04/2024	70	9	10	19	27,1%
19/04/2024	70	10	12	22	31,4%
TOTAL	70	31	35	66	94,3%

GRAFICA N"9



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 9:

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 66 participaciones, de los cuales fueron 31 hombres y 35 mujeres, para un porcentaje de atención del 94,3%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Registro fotográfico N°39. Efectuando actividad de dinámicas de rondas con los usuarios.



Registro fotográfico N°40. Evidencia de trabajo por medio de cantos y dinámicas.



Registro fotográfico N°41. Dinâmicas com elementos y ritmo musicales alusivos a la musica campesina.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDADES RECREATIVAS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La dinámica de la actividad permite que los usuarios se desplacen caminando en varias ocasiones y que piensen rápido, mejorando así tanto su condición física como su condición cognitiva, divirtiéndose y pasando un rato agradable con los demás usuarios.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
4	ABRIL	2024	2:30 PM – 03:50 PM
9	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50 AM
25	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50 AM
29	ABRIL	2024	2:30PM – 03:50 PM

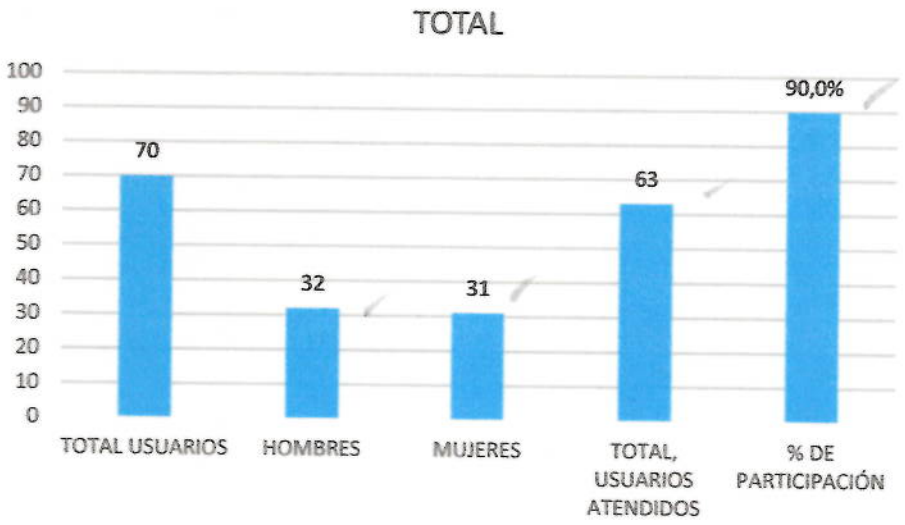
ACTIVIDAD: RECREATIVAS

Se da inicio a la actividad realizando una movilidad articular y un calentamiento dirigido para evitar lesiones, luego se da inicio a la explicación de la actividad en donde se ponen las reglas de juego, luego se procede a hacer un ejemplo para que se entienda mejor y posteriormente se arman los grupos para jugar. Se realizaron actividades donde en su mayoría el trabajo se hizo por parejas, se utilizaron elementos como colchonetas, balón Pilates, palos de escoba, conos y aros. Por último, se realiza una retroalimentación para que la actividad cobre sentido y se escuchan las opiniones de los participantes.

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD					
FECHA	TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE PARTICIPACIÓN
4/04/2024	70	8	7	15	21,4%
9/04/2024	70	9	7	16	22,9%
25/04/2024	70	7	8	15	21,4%
29/04/2024	70	8	9	17	24,3%
TOTAL	70	32	31	63	90,0%

GRÁFICA N. 10



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 10:

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 70 usuarios del centro vida Zona Alta, hubo 63 participaciones, de los cuales fueron 32 hombres y 31 mujeres, para un porcentaje de atención del 90,0%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Registro fotográfico N°42. Actividad recreativa dirigida com elemento aro.



Registro fotográfico N°43. Juegos recreativos com elementos y obstáculos,



Registro fotográfico N°44. Actividad recreativa y de juego com elementos.



Registro fotográfico N°45. Juego recreativo de llevar la pelota sin dejarla caer.

RECURSOS REQUERIDOS

HUMANOS: Personas mayores, profesional en Educación Física y Deportes.

LOCATIVOS: Áreas comunes del Centro Vida Zona Alta.

MATERIALES: Antibacterial. Aros, conos, palos de escoba, mesas, colchonetas. Balón pilates.

LOGROS OBTENIDOS:

- Se logró la participación de un gran número de usuarios en las actividades
.
- Se logró desarrollar la concentración y la atención.
- Se logró la interacción del profesional con los usuarios, generando mayor acercamiento a la población lo que conlleva a mayor participación en las actividades.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES EN EL PERIODO DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DEL 2024

CHARLA SECRETARIA DE SALUD
Fecha: 11 abril del 2024 **Hora:** 10:00 am – 11:50 am

Se realiza acompañamiento a la charla sobre semana de la actividad física.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N.° 1. Se evidencia a los profesionales participando actividad secretaria de salud.

CAPACITACION BOMBEROS
Fecha: 17 de abril de 2024 **Hora:** 02:30 pm – 03:50 pm

Se recibió capacitación sobre primeros auxilios.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N.° 2. Se evidencia capacitación sobre primeros auxilios.

GLORIA NANCY ROJAS
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
CENTRO VIDA ZONA ALTA Y DINAMARCA

V° B° DIRECTORA CENTRO VIDA ZONA ALTA Y DINAMARCA

ALCALDÍA DE ACACÍAS

ASISTENCIA EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTES - ADULTO MAYOR

PERIODO REPORTADO:			MES: ABRIL																																	TOTAL DIAS PARTICIPADOS
Nº	NOMBRE Y APELLIDO	C.C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
1	ACUÑA PARDO CARLOS ADELMO	17.097.805	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0
2	AVILA RAMIREZ MARCO ANTONIO	469.507	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0
3	BAQUERO MORALES ADONAY	21.173.164	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0			14
4	BASTO MARIA DEL ROSARIO	20.436.436	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	2	0	0			13
5	BEJARANO JIMENEZ HECTOR MARIA	3.280.893	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			3
6	BELTRAN RITA DELIA	20.314.609	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			2
7	BRICEÑO GARCIA MARIA LIBRADA	28.670.211	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0
8	CANO ABEL	5.872.096	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0			5
9	CANTOR DE GUATIVA MARIA INES	21.224.683	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	0			9
10	CAÑON AVILA LUIS HERNANDO	4.082.007	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0			6
11	CARDENAS MARTINEZ MARIA ROSALINA	41.757.196	0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	0	0			10
12	CASTELLANOS MARIN HERACLITO	5.946.038	0	1	0	0	0	0	0	2	1	1	2	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	2	1	0	0	0	0	2	0	0			15
13	CASTELLANOS REINALDO	7.777.025	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0			6
14	CASTRO DE BENVIDES MARCEDES	41.557.797	0	2	0	2	0	0	0	1	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0			15
15	CENDALES LOPEZ CAMPO ELIAS	3.287.471	0	1	0	2	0	0	0	0	3	1	2	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0			17
16	CESPEDES ALEJO LUIS ALFONSO	483.610	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0			8
17	CHALA ALDANA MARIA GRACIELA	21.172.893	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0			8
18	CORONADO DUARTE HERMINDA	37.875.072	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0			8
19	CUIDA BLANCA FLOR	21.176.168	0	2	0	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0			11
20	DAZA ALVARADO JOSE LEONIDAS	998.940	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0			7
OBSERVACIONES																																				
FIRMA PROFESIONAL RESPONSABLE																																				

ALCALDÍA DE ACACÍAS

ASISTENCIA EDUCACION FISICA Y DEPORTES - ADULTO MAYOR

PERIODO REPORTADO: **MES: ABRIL**

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	C.C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL DIAS PARTICIPADOS
1	DIAZ PEDRO ANTONIO	14.605.034	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
2	ESPITIA LUZ MIRIAM	21.231.931	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
3	FAJARDO VASQUEZ JULIA EDILMA	20.790.009	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
4	FONTECHA NOVOA PEDRO	3.280.042	1	2	0	1	0	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	1	2	0	0	0	0	0	0	16
5	GARZON BARRERA ANA ROSA	21.212.581	0	2	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	5
6	GOMEZ AREVALO DANIEL ANTONIO	3.156.002	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7
7	GOMEZ GALEANO EDILBERTO	14.455.401	1	1	0	2	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	12
8	GONZALES SEGURA EUTIQUIO	477.755	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	10
9	GRIMALDOS ISIDRO	2.112.082	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
10	GUTIERREZ CRUZ MARCOS	17.316.664	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5
11	GUTIERREZ REY EFRAIN	287.478	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	8
12	JIMENEZ FLORENTINO	464.880	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	7
13	LADINO DIAZ MARIA	41.721.613	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	4	
14	LEAL DE GUTIERREZ AURA STELLA	20.850.085	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	17
15	LEAL ROMERO RAUL ANTONIO	1.074.134.197	1	1	0	1	0	0	0	3	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	17
16	LOPEZ CASTRILLON JOSE MANUEL	3.282.300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
17	LOPEZ MARTINEZ GILBERTO	17.410.144	1	2	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	10
18	MARIACA VELASQUEZ RAQUEL	42.795.400	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	MORENO DUCUARA ROSA ELENA	20.800.220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
20	MORENO JOSE LIBARDO	4.220.120	1	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	0	0	12

OBSERVACIONES

FIRMA PROFESIONAL RESPONSABLE

ALCALDÍA DE ACACÍAS

ASISTENCIA EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTES - ADULTO MAYOR

PERIODO REPORTADO: MES: ABRIL

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	C.C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL DIAS PARTICIPADOS
1	MORERA JUSTINO	6.584.226	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	13
2	MORTIGO BALCERO DANIEL	79.253.566	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	5
3	ORJUELA MIGUEL ANTONIO	1.096.697	0	2	0	0	0	0	0	2	1	1	1	0	0	0	1	0	2	0	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	14
4	ORTIZ CIFUENTES COSMES	3.296.354	1	1	0	2	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	14
5	PALACIO PARRA LEONARDO	8.266.828	0	0	0	1	0	0	0	2	2	1	0	0	0	0	1	0	2	0	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	14
6	PARDO PARDO ANA CLARA GLADYS	20.690.976	0	1	0	0	0	0	0	2	2	2	1	0	0	0	1	0	2	0	2	0	0	0	3	1	1	0	0	0	3	0	0	21
7	PATIÑO ROQUE JULIO	5.597.778	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
8	PEREZ DE GARZON ROSA ELENA	21.188.667	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
9	PEREZ ROMERO EDELMIRA	21.178.873	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	0	13
10	QUEVEDO DE SANCHEZ MARIA LUCILA	41.480.302	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0	13
11	RAMIREZ GIRALDO TERESA DE JESUS	24.996.978	1	1	0	1	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	11
12	RESTREPO LUCILA	30.003.656	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	RODRIGUEZ GONZALEZ FLORENTINO	17.082.247	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	7
14	RODRIGUEZ MONTERO MARIA SALUD	21.171.707	1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	12
15	ROGELES LUIS ALONSO	4.176.860	1	1	0	2	0	0	0	3	2	1	1	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	16
16	ROJAS TORRES JAIRO DE JESUS	3.272.378	0	1	0	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8
17	ROMERO LAUREANO ALFONSO	7.230.540	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
18	ROMERO DE MAYORGA ANA FELISA	20.698.359	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
19	ROZO RAFAEL ANTONIO	3.293.455	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
20	RUBIANO MORENO RAUL	3.205.816	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	3	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	15

OBSERVACIONES

FIRMA PROFESIONAL RESPONSABLE

ALCALDÍA DE ACACÍAS

ASISTENCIA EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTES - ADULTO MAYOR

PERIODO REPORTADO:			MES: ABRIL																														TOTAL DIAS PARTICIPADOS
Nº	NOMBRE Y APELLIDO	C.C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	MORERA JUSTINO	6.594.226	1	1	0	0	0	0	0	2	3	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	13
2	MORTIGO BALCERO DANIEL	79.253.566	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	5
3	ORJUELA MIGUEL ANTONIO	1.096.697	0	2	0	0	0	0	0	2	1	1	1	0	0	0	1	0	2	0	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	14
4	ORTIZ CIFUENTES COSMES	3.295.364	1	1	0	2	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	14
5	PALACIO PARRA LEONARDO	8.266.828	0	0	0	1	0	0	0	2	2	1	0	0	0	0	1	0	2	0	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	14
6	PARDO PARDO ANA CLARA GLADYS	20.690.976	0	1	0	0	0	0	0	2	2	2	1	0	0	0	1	0	2	0	2	0	0	0	3	1	1	0	0	0	3	0	0	21
7	PATIÑO ROQUE JULIO	5.597.778	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
8	PEREZ DE GARZON ROSA ELENA	21.198.667	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
9	PEREZ ROMERO EDELMIRA	21.178.673	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	0	13
10	QUEVEDO DE SANCHEZ MARIA LUCILA	41.480.302	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0	13
11	RAMIREZ GIRALDO TERESA DE JESUS	24.998.978	1	1	0	1	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	11
12	RESTREPO LUCILA	30.003.655	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	RODRIGUEZ GONZALEZ FLORENTINO	17.082.247	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	7
14	RODRIGUEZ MONTERO MARIA SALUD	21.171.707	1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	12
15	ROGELES LUIS ALONSO	4.176.860	1	1	0	2	0	0	0	3	2	1	1	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	16
16	ROJAS TORRES JAIRO DE JESUS	3.272.376	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8
17	ROMERO LAUREANO ALFONSO	7.230.540	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3
18	ROMERO DE MAYORGA ANA FELISA	20.668.359	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
19	ROZO RAFAEL ANTONIO	9.293.455	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
20	RUBIANO MORENO RAUL	3.205.916	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	2	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	15
OBSERVACIONES																																		
FIRMA PROFESIONAL RESPONSABLE																																		

ALCALDÍA DE ACACÍAS

ASISTENCIA EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTES - ADULTO MAYOR

PERIODO REPORTADO:

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	C.C	MES: ABRIL																														TOTAL DIAS PARTICIPADOS
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	RUIZ ALDANA FEMINIANO	12.252.442	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	RUIZ RESTREPO ISABEL	40.270.523	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	11
3	RUIZ VUIDA DE CRUZ BERTHA MARIA	20.865.029	0	2	0	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	16
4	SALAS DE VILLEGAS MARIA GIRALDINA	21.690.084	1	2	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	SANCHEZ DE GARAVITO ROSALBA	24.178.161	1	1	0	1	0	0	0	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	15
6	SOTO RAMIREZ DEICY	28.782.814	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7	TORRALBA DE MARIN CELIA MATILDE	41.420.024	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6
8	VANEGAS VARGAS EDUARDO	1.080.084	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	10
9	VELASCO QUIROGA ORLANDO	5.772.931	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2
10	VELASQUEZ VARGAS TERESA	26.619.436	1	1	0	1	0	0	0	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	13
11	VILLAMIL ALVARO	17.105.585	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	7
12	VILLAMIL CANCELADO LEONILDE	21.175.058	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	VILLEGAS MARTINEZ CONRADO DE JESUS	3.641.012	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	7

OBSERVACIONES

FIRMA PROFESIONAL RESPONSABLE

INFORME DE ACTIVIDADES DEL 1 DE ABRIL DEL 2024 AL 30 DE ABRIL DEL 2024 EN EL CENTRO VIDA DINAMARCA

Aportes del asociado 2.1 Profesional en licenciatura en Educación Físico, para centro vida y de promoción hogar San José, con experiencia relacionada en actividad física y de interacción social, en manejo de adulto mayor mínimo de 1 año y que cumpla con los requerimientos establecidos en la Resolución No 055 de 2018.

NOMBRE DE LA TEMÁTICA GENERAL:

ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICOS

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los usuarios del Centro Vida Dinamarca, por medio de la práctica de la actividad física y el ejercicio físico, desarrollen una funcionalidad física en algunas labores de su vida cotidiana, generando así en ellos una independencia física que desencadena un buen estado de ánimo, además fortaleciendo sus ligamentos y tendones, ampliando su rango de movimiento en sus articulaciones, manteniendo su tono muscular y mejorando su autoestima, mediante cargas periódicas de ejercicioprescrito para cada grupo poblacional según su grado de funcionalidad y patologías que padecen, en esta temática se encuentran las caminatas, las sesiones ejercicio físico, gimnasia y la rumba-terapia.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

CAMINATA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Caminar es una actividad que ofrece múltiples beneficios a las personas mayores, como mejorar la capacidad pulmonar, disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalecer el tejido osteomuscular, mejorar la circulación, generar un estado de bienestar mental y prevenir enfermedades cognitivas entre otras. Por ello desde el área de educación física y deportes se promovió este tipo de actividad en pro del bienestar delos usuarios ya que muchos durante el tiempo de pandemia han caído en un estado de sedentarismo desmejorando su salud física y mental.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
5	ABRIL	2024	9:00 AM– 10:00 AM
12	ABRIL	2024	9:00 AM – 10:00 AM
16	ABRIL	2024	9:00 AM – 10:00 AM
26	ABRIL	2024	9:00 AM – 10:00 AM
30	ABRIL	2024	9:00 AM – 10:00 AM

ACTIVIDAD: CAMINATA

Para las sesiones de ejercicio y en actividad de caminata se iniciaba con el protocolo de prevención de contagio del COVID 19, de manera que el adulto mayor pudo participar activamente en las actividades diseñadas para su bienestar físico, mental y psicosocial, pero sin poner en riesgo su salud, para ello se implementó en cada una de las actividades la limpieza del material, la desinfección de manos de los usuarios antes y después de cada actividad, la asepsia adecuada del profesional y el uso de los elementos de bioseguridad.

En las sesiones de caminata se realizó con apoyo de enfermera, profesional edufisica, las actividades se realizaron así:

Caminata 5 de abril, salida del centro vida Dinamarca y por las principales calles del poblado, sector urbano., se efectuó ejercicios de calentamiento, protocolo de seguridad al cruzar calles, además hubo espacio de hidratación y realización de actividades lúdicas para los usuarios.

Caminata 12 de abril, este día se realizó sector rural vía la granja del colegio de Dinamarca. Salida centro vida Dinamarca, igualmente se efectuaron ejercicios de calentamiento, protocolo de seguridad al cruzar calles, además hubo espacio de observación de la naturaleza, hidratación y realización de actividades

de observación de ejercicio dirigido en las máquinas para los usuarios.

Caminata día 16 de abril, este día se realizó en por el sector urbano alrededores del centro poblado. Salida centro vida Dinamarca, igualmente se efectuaron ejercicios de calentamiento, juegos dirigidos, protocolo de seguridad al cruzar calles, además hubo espacio de hidratación y realización de actividades lúdicas y de ejercicio para los usuarios. Se vivió la experiencia de observar todo el ambiente natural del sector escogido como son árboles y los jardines de las casas.

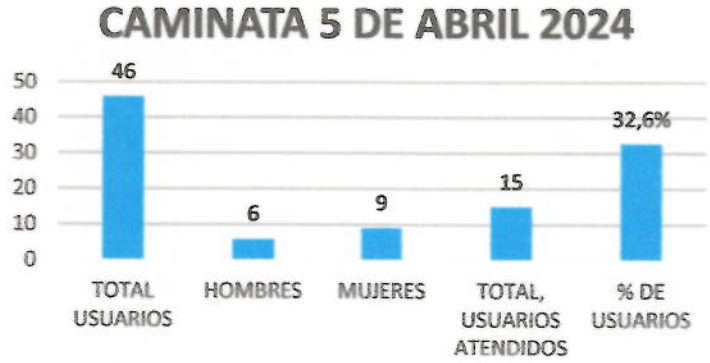
Caminata 26 de abril, este día se realizó en por el sector urbano alrededores del centro poblado. Salida centro vida Dinamarca, hasta el barrio jardin igualmente se efectuaron ejercicios de calentamiento, juegos dirigidos, protocolo de seguridad al cruzar calles, además hubo espacio de hidratación y realización de actividades lúdicas y de ejercicio para los usuarios.

30 de abril, se realizó actividad ecológica sector rural de Dinamarca, igualmente se efectuaron ejercicios de calentamiento, protocolo de seguridad al cruzar caminos y senderos, además hubo espacio de observación de la naturaleza, hidratación.

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD CAMINATA					
FECHA	TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE USUARIOS
5/04/2024	46	6	9	15	32,6%
12/04/2024	46	8	7	15	32,6%
16/04/2024	46	6	9	15	32,6%
26/04/2024	46	8	8	16	34,8%
30/04/2024	46	8	7	15	32,6%
TOTAL	46	36	40	76	

GRÁFICA N° 1



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 1

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 46 usuarios del centro vida Dinamarca, hubo 15 participaciones, de los cuales 6 fueron de hombres y 9 de mujeres, para un porcentaje de atención del 32,6%.

GRÁFICA N° 2



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 2

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 46 usuarios del centro vida Dinamarca, hubo 15 participaciones, de los cuales 8 fueron de hombres y 7 de mujeres, para un porcentaje de atención del 32,6%.

GRÁFICA N° 3



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 3

. Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 46 usuarios del centro vida Dinamarca, hubo 15 participaciones, de los cuales 6 fueron de hombres y 9 de mujeres, para un porcentaje de atención del 32,6%.

GRÁFICA N° 4



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 4

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 46 usuarios del centro vida Dinamarca, hubo 16 participaciones, de los cuales 8 fueron de hombres y 8 de mujeres, para un porcentaje de atención del 34,8%.

GRÁFICA N° 5



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA N° 5

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 46 usuarios del centro vida Dinamarca, hubo 15 participaciones, de los cuales 8 fueron de hombres y 7 de mujeres, para un porcentaje de atención del 32,6%.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N° 1. Se evidencia recorrido de Caminata por centro poblado Dinamarca.



Registro fotográfico N° 2. Se evidencia actividad estiramiento caminata dirigida por la profesional en educación física.



Registro fotográfico N° 3. Usuarios en la actividad de caminata parque central Dinamarca realizando movilidad articular.



Registro fotográfico N° 4. Usuarios en la actividad de caminata calentamiento.



Registro fotográfico N° 5. Grupo usuarios en la actividad de caminata recorrido principales calles Dinamarca.



Registro fotográfico N° 6. Actividad de estiramiento en sesión de caminata, dirigida por la profesional.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

EJERCICIO FISICO Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El fortalecimiento de músculos, tendones y ligamentos, es una de las prioridades en personas de avanzada edad, ya que durante el paso de los años se van deteriorando, y con esto las personas empiezan a depender de otras lo que desencadena en una baja autoestima que a su vez desmejora la calidad de vida de las personas, por ello se implementó un trabajo de actividad y ejercicio físico que permitió el trabajo de músculos mediante movimientos de flexión y extensión, así mismo mientras se realizan trabajos con elementos como aros, balones y pelotas se fortalecen los tendones y ligamentos importantes para la prevención de desviaciones a nivel de articulaciones.

ACTIVIDAD: EJERCICIO FÍSICO Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Para las sesiones de ejercicio y de fortalecimiento muscular, se iniciaba con el protocolo de prevención de contagio del COVID 19, de manera que el adulto mayor pudo participar activamente en las actividades diseñadas para su bienestar físico, mental y psicosocial, pero sin poner en riesgo su salud, para ello se implementó en cada una de las actividades la limpieza del material, la desinfección de manos de los usuarios antes y después de cada actividad, la asepsia adecuada del profesional y el uso de los elementos de bioseguridad.

Para todas las sesiones de ejercicio y de fortalecimiento muscular se realizó el debido calentamiento, el cual consistía en movimientos articulares, estiramiento muscular y elevación de la temperatura, de esta manera, se previenen la aparición de lesiones por falta de la preparación del cuerpo y el organismo para el ejercicio.

Las sesiones consistieron en trabajos físicos y ejercicios activos de fortalecimiento, cabe señalar que se realizaron según el tipo de población catalogándolos por funcionales y de movilidad reducida; y estas sesiones eran orientadas al mantenimiento muscular de los usuarios, así mismo se busca el fortalecimiento de músculos, tendones y articulaciones tratando de prevenir el rápido deterioro de la condición física de las personas mayores.

Se culminaban las sesiones con la vuelta a la calma con respiraciones profundas, y se realizaba estiramiento muscular, se aplicó gel antibacterial a cada usuario para que desinfectaran sus manos.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
22	ABRIL	2024	09:00 AM – 10:00 AM
22	ABRIL	2024	02:30 PM A 03:50 PM

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO					
FECHA	TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE USUARIOS
22/04/2024	46	6	8	14	30,4%
22/04/2024	46	6	10	16	34,8%
TOTAL	46	12	18	30	65,2%

GRÁFICA N° 6



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 6

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 46 usuarios del centro vida Dinamarca, hubo 30 participaciones, de los cuales 12 fueron de hombres y 18 de mujeres, para un porcentaje de atención del 65,2%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Registro fotográfico N° 7. Se evidencia a los usuarios realizando ejercicios de fortalecimiento con elemento silla.



Registro fotográfico N°8. Se evidencia a los usuarios en la actividad de fortalecimiento dirigida por la profesional en educación física.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La actividad física musicalizada suele tener un componente extra que es la motivación y el ritmo, al agregar estos dos factores el usuario se sentirá alegre y de mejor ánimo, además llama la atención la música y hace que ellos se sientan importantes y mejoren su estado de ánimo, la actividad física musicalizada además aporta múltiples beneficios a nivel cardiovascular y muscular, mejorando el sistema cardio respiratorio y fortaleciendo el sistema muscular incluyendo tendones y ligamentos, también beneficios a nivel de coordinación dinámica general y oxigenación de cuerpo y cerebro.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
3	ABRIL	2024	02:30 PM – 03:50 PM
12	ABRIL	2024	02:30 PM – 03:50 PM
18	ABRIL	2024	02:30 PM – 03:50 PM

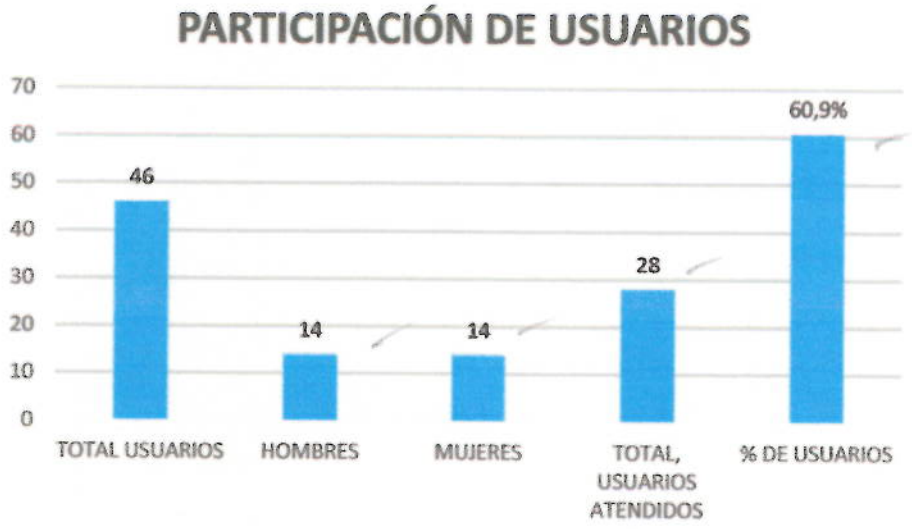
ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA - RUMBATERAPIA-DANZA

Se inició la sesión con el calentamiento, comenzando movilidad articular y elevación de la frecuencia cardiaca, todo ello como método de prevención de lesiones físicas y cardiovasculares. Seguido al calentamiento con música se inicia bailando diferentes géneros musicales como: salsa, cumbia o carranga, con el fin de mejorar su coordinación y fortalecer las relaciones entre los usuarios. Durante la actividad se van recordando las partes del cuerpo, la atención y la coordinación, para ir realizando los movimientos que indica el profesor sin perder el ritmo. Finalizando la actividad se realiza la vuelta a la calma, allí se reduce la frecuencia cardio- respiratoria, se realiza el estiramiento y retroalimentación para así escuchar las sensaciones de los usuarios

POBLACIÓN ATENDIDA

PARTICIPACIÓN RUMBATERAPIA-DANZA					
FECHA	**TOTAL USUARIOS**	**HOMBRES**	**MUJERES**	**TOTAL USUARIOS ATENDIDOS**	**% DE USUARIOS**
3/04/2024	46	5	4	9	19,6%
12/04/2024	46	4	5	9	19,6%
18/04/2024	46	5	5	10	21,7%
TOTAL	46	14	14	28	60,9%

GRÁFICA Nª 7



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº 7

. Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 46 usuarios del centro vida Dinamarca, hubo 28 participaciones, de los cuales 14 fueron de hombres y 14 de mujeres, para un porcentaje de atención del 60,9%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Registro fotográfico N° 9. los usuarios del centro vida Dinamarca en la actividad de rumba terapia dirigida



Registro fotográfico N° 10. Usuario ANTONIO DURAN participando actividad rumba terapia



Registro fotográfico N° 11. Grupo de usuarios del centro vida Dinamarca participantes en la actividad de rumba terapia música parranda campesina.

RECURSOS REQUERIDOS

HUMANOS: Personas Mayores, profesional en Educación Física.

LOCATIVOS: centro vida Dinamarca, calles del municipio.

MATERIALES: Antibacterial, bafle de sonido, palos de escoba, pesas, balones, conos, aros, bolos y elementos de bio-seguridad.

LOGROS OBTENIDOS:

- Mejorar la expresión corporal de las personas mayores mediante la rumba-terapia y danza.
- Favorecer la capacidad de movilidad de las personas mayores.
- Mejorar el bienestar en general.
- Disminuir el sedentarismo.
- Facilitar a las personas mayores la posibilidad de realizar actividades físicas.

INFORME DE ACTIVIDADES DEL 01 DE ABRIL DEL 2024 AL 30 DE ABRIL DEL 2024 EN EL CENTRO VIDA DINAMARCA

NOMBRE DE LA TEMÁTICA GENERAL:

JUEGOS TRADICIONALES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD PRINCIPAL:

Los juegos tradicionales ofrecen una gran variedad de beneficios a nivel mental, físico y de interacción con los demás; la práctica de ellos en las personas mayores ayuda a que esta población mitigue la aparición de enfermedades mentales tales como el Alzheimer, la demencia, el Parkinson entre otras, además de ello contribuye a que los usuarios interactúen entre ellos fortaleciendo lazos de amistad que contribuyan a mejorar las relaciones sociales dentro del centro vida. Dentro de los juegos que se catalogan como tradicionales encontramos los juegos de mesa como el parques, dominó, ajedrez, cartas, damas chinas entre otras; pero existen otros juegos tradicionales también muy practicados en Colombia por la población adulto mayor como lo es la rana y el tejo.

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que la población de Personas Mayores del centro vida Dinamarca, practiquen juegos tradicionales buscando el aprovechamiento del tiempo libre y como método de interacción social, que además contribuya a la mitigación de la aparición de las enfermedades mentales.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

PRACTICA DEL JUEGO TRADICIONAL DE LA RANA Y TEJO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Los juegos tradicionales como la rana y el tejo son juegos de competencia, por tal motivo es agradable para las Personas Mayores, quienes aún tienen ese espíritu de competir y se ha hecho importante el conteo de puntos ya que para ellos es importante saber el puntaje, se ha logrado mediante el apoyo de la profesional crear estrategias de juego para dar participación a más usuarios ejemplo en cuanto a recoger argollas de la rana en colaboración con los que tienen alguna dificultad física.

FECHA Y HORA:

DÍA	MES	AÑO	HORA
12	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50PM
16	ABRIL	2024	10:30 AM – 11:50PM
26	ABRIL	2024	02:30 PM – 03:50PM

ACTIVIDAD: PRÁCTICA DE JUEGOS TRADICIONALES DE LA RANA Y EL TEJO

Para la práctica de los juegos tradicionales de la rana y el tejo, se inició siempre con el protocolo de prevención de contagio del COVID 19, de manera que el adulto mayor pudo participar activamente en las actividades diseñadas para su bienestar físico, mental y psicosocial, pero sin poner en riesgo su salud, para ello se implementó en cada una de las actividades la limpieza del material, la desinfección de manos de los usuarios antes y después de cada actividad.

Posterior se organizaba el sitio tanto para la rana como para el tejo de manera que fuera agradable para el usuario, y en las sesiones se ambientó con música, de esta forma se genera mayor disfrute, ya que está demostrado que la música, es una herramienta que brinda beneficios como reducción del estrés y estimulación mental.

Para la práctica de la rana, se realizaron varias formas de jugar, una de ellas es de puntuación individual.

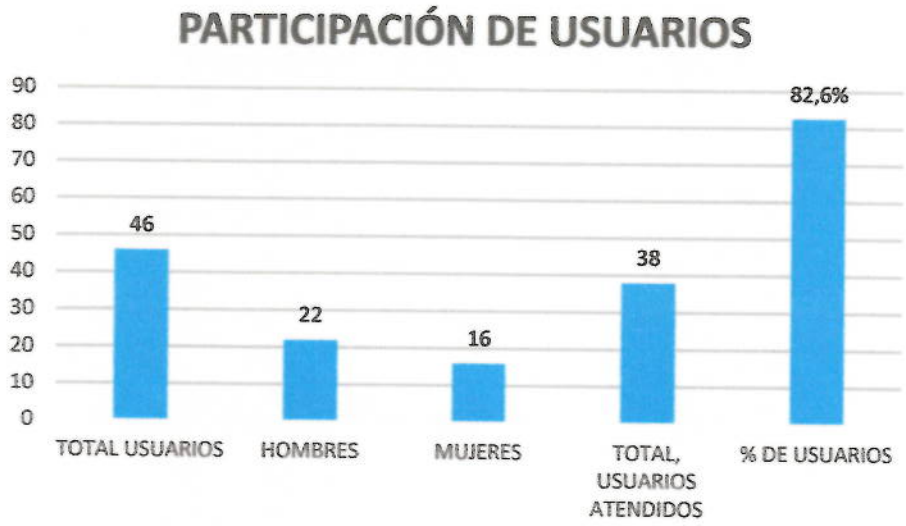
Para las sesiones de tejo que se realizan varias formas de jugar, como lo es juego libre por grupos.

Se destaca el cuidado y el arreglo constante de las canchas por parte de los usuarios, quienes mantienen pendientes de realizarles el debido mantenimiento.

POBLACION ATENDIDA

PARTICIPACIÓN EN LOS JUEGOS TRADICIONALES					
FECHA	TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL, USUARIOS ATENDIDOS	% DE USUARIOS
12/042024	46	8	7	15	32,6%
16/04/2024	46	7	6	13	28,3%
26/042024	46	7	3	10	21,7%
TOTAL	46	22	16	38	82,6%

GRÁFICA Nª 8



ANÁLISIS DE LA GRÁFICA Nº8:

Se evidencia en la gráfica anterior, que de los 46 usuarios del centro vida Dinamarca, hubo 38 participaciones, de los cuales 22 fueron de hombres y 16 de mujeres, para un porcentaje de atención del 82,6%. Se aclara que algunos usuarios participaron más de una vez.