



**PROGRAMA: ADULTO MAYOR**

**PROYECTO:**

**CENTRO DE BIENESTAR TUS ABUELOS BARRANQUILLA**

**INFORME GESTIÓN MES DE SEPTIEMBRE**

**Vigencia: 2024**

## 1. Introducción

En cumplimiento con las disposiciones del contrato vigente, se presenta el informe final de gestión con corte a septiembre de 2024. Este documento evidencia el cumplimiento del cronograma de actividades previsto para el periodo, así como los avances y resultados alcanzados según lo pactado entre las partes en el plan de atención integral.

El informe describe las acciones llevadas a cabo por el equipo multidisciplinario con las personas mayores asignadas. Estas actividades, bajo la coordinación de profesionales de la salud, se enfocaron en cubrir las necesidades físicas de los beneficiarios a través de seguimientos y valoraciones finales tanto médicas como odontológicas, promoviendo el autocuidado y hábitos de vida saludables. Asimismo, se ofrecieron cuidados nutricionales adecuados para garantizar una alimentación equilibrada, instruyendo tanto a los residentes como al personal de cocina sobre la importancia de una dieta nutritiva.

Las intervenciones del área de psicología se reflejan en las evaluaciones finales y la puesta en marcha del plan de atención individualizada, fomentando una convivencia armónica en el Centro de Bienestar. De igual forma, las actividades de fisioterapia incluyeron pausas activas, ejercicios grupales y valoraciones físicas, entre otras tareas.

El componente de trabajo social se centró en la gestión de documentación y el fortalecimiento de las relaciones afectivas entre los residentes. Todas estas acciones contaron con los soportes correspondientes, indicadores y novedades que surgieron durante el periodo, impulsando un envejecimiento activo y saludable desde diferentes disciplinas, lo cual contribuyó a mejorar la calidad de vida y estancia de cada beneficiario.

Dado que los usuarios son el foco de este informe, es esencial comprender sus necesidades para brindar un servicio de calidad. Por ello, el Centro de Bienestar realiza un monitoreo mensual para identificar cambios continuos en cada uno de ellos. Estos procedimientos son fundamentales para analizar las demandas de los residentes y evaluar los servicios y productos ofrecidos en el periodo mencionado.

## 2. Objetivos:

### - **Objetivo general:**

Garantizar que cada beneficiario pueda permanecer en la comunidad durante el mayor tiempo posible, disfrutando de una vida digna y participativa, y manteniendo su salud en condiciones óptimas.

### - **Objetivos específicos:**

- Asegurar y fomentar la adopción de hábitos de vida saludables en las personas mayores.
- Evitar o retrasar la manifestación de enfermedades y las posibles discapacidades que puedan surgir

como resultado de su progresión.

- Proporcionar una alimentación completa, equilibrada y segura para garantizar el bienestar nutricional de las personas mayores. Esto incluye suministrar alimentos suficientes y adecuados, así como realizar evaluaciones periódicas, seguimientos y brindar educación sobre nutrición para mejorar sus

hábitos alimenticios y su salud en general

- Llevar a cabo evaluaciones de salud en personas mayores para identificar sus capacidades y problemas médicos de manera funcional.
- Mejorar y mantener las habilidades básicas necesarias para la vida diaria de las personas mayores mediante ejercicios físicos, posturas adecuadas y actividades dirigidas a mejorar su funcionalidad.
- Asegurar que el centro de bienestar cuente con condiciones óptimas que reduzcan

los riesgos de accidentes.

- Implementar medidas para cuidar la salud mental que mejoren el bienestar de las personas mayores
- Realizar actividades recreativas para fortalecer las relaciones y vínculos afectivos entre los residentes, promoviendo una convivencia saludable y positiva.

- Garantizar el manejo adecuado de la documentación de las personas mayores desde su admisión
- Contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores proporcionándoles información sobre el proceso de envejecimiento desde una perspectiva social, con el objetivo de estimular y preservar sus capacidades.

### **3. Metodología:**

Las actividades en el Centro de Bienestar se planificaron considerando las necesidades y preferencias particulares de los residentes, así como su evolución durante el periodo anterior. Con esta base, se diseñaron actividades tanto individuales como grupales, adaptadas a las habilidades e intereses de cada persona, garantizando la continuidad de los programas previamente establecidos.

Durante la implementación de estas actividades, se brindó un apoyo personalizado y se incentivó de manera activa la participación de cada residente, permitiéndoles tomar decisiones y expresar sus preferencias. Se fomentó un ambiente inclusivo y respetuoso, donde todos los participantes se sintieron valorados y motivados para involucrarse. Asimismo, se ofrecieron opciones y flexibilidad en la ejecución de las actividades, asegurando que se ajustaran a las necesidades y preferencias individuales, que pudieran cambiar con el tiempo.

### **4. Beneficiarios:**

Desde el inicio del contrato se han atendido 57 Personas Mayores, quienes fueron asistidos de forma interdisciplinaria con atención integral durante su estadía, se encuentra intrínseco la dotación personal (aseo, ropa, habitación, alimentación, entre otros), y el uso de los espacios confortables del Centro de Bienestar.

Cabe resaltar que en el mes de septiembre se **atendieron 51 personas** mayores y cerró con el mismo número.

#### 4.1 Caracterización

Caracterizar a los beneficiarios, implicó reconocer las singularidades y características únicas que distinguen a cada persona mayor. Esta tarea se llevó a cabo con el propósito de garantizar una atención completa en lo que respecta a su salud y bienestar. Desde el inicio del contrato se han atendido 57 Personas Mayores , las cuales han sido clasificados por género, siendo 41 **(72%)** personas de sexo masculino y 16 **(28%)** de sexo femenino, cabe resaltar que en el centro de bienestar, no existe Persona Mayor identificada con el grupo LGTBIQ+, estos beneficiarios se encuentran ubicados la localidad Norte Centro Histórico de la ciudad, lugar de domicilio del Centro de Bienestar, siendo considerados de acuerdo a su condición de vulnerabilidad a como cabeza de hogar (al momento del ingreso al hogar). En condición de discapacidad se encuentra el **93%** de la población correspondiente a 53 beneficiarios; ninguno de ellos pertenece algún grupo étnico.

Cabe resaltar que en el mes de septiembre se atendieron 51 personas mayores y cerró con el mismo número.

| CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA |                                 |        |       |          |       |
|----------------------------------------------|---------------------------------|--------|-------|----------|-------|
| VARIABLES                                    |                                 | HOMBRE | MUJER | LGTBIQ + | TOTAL |
| Género                                       | Número De Beneficiarios         | 41     | 16    | 0        | 57    |
| Condición de vulnerabilidad                  | En condición de Discapacidad    | 39     | 14    | 0        | 53    |
|                                              | Sisbén                          | 15     | 6     | 0        | 21    |
|                                              | Red Unidos                      | 0      | 0     | 0        | 0     |
|                                              | Cabeza De Hogar                 | 41     | 16    | 0        | 57    |
|                                              | Víctimas De Violencia De Género | 0      | 0     | 0        | 0     |
|                                              | Desplazados                     | 0      | 0     | 0        | 0     |
|                                              | Inmigrantes                     | 0      | 0     | 0        | 0     |
|                                              | Retornados de Venezuela         | 0      | 0     | 0        | 0     |
| Etnia                                        | Afrodescendientes               | 0      | 0     | 0        | 0     |
|                                              | Palenque                        | 0      | 0     | 0        | 0     |
|                                              | Mujer Rural                     | 0      | 0     | 0        | 0     |
|                                              | Campesino/a                     | 0      | 0     | 0        | 0     |
|                                              | Rom                             | 0      | 0     | 0        | 0     |

|                  |                               |    |    |   |    |
|------------------|-------------------------------|----|----|---|----|
| <b>Localidad</b> | <b>Indígena</b>               | 0  | 0  | 0 | 0  |
|                  | <b>Raizal</b>                 | 0  | 0  | 0 | 0  |
|                  | <b>Riomar</b>                 | 0  | 0  | 0 | 0  |
|                  | <b>Metropolitana</b>          | 0  | 0  | 0 | 0  |
|                  | <b>Suroccidente</b>           | 0  | 0  | 0 | 0  |
|                  | <b>Suroriente</b>             | 0  | 0  | 0 | 0  |
|                  | <b>Norte Centro Histórico</b> | 41 | 16 | 0 | 57 |

***Tabla No.1 Caracterización de la población beneficiaria***

## **5. Ejecución de actividades**

### **5.1 Componente de salud:**

Además de la atención integral y la prevención, se establecieron programas de seguimiento continuo para evaluar el estado de salud de los residentes. Se promovieron actividades físicas y educativas, ajustadas a las capacidades de cada persona, con el objetivo brindar capacitaciones en autocuidado e higiene personal de la persona mayor

.Se llevaron a cabo talleres permitiendo así, que los residentes adquirieran habilidades para gestionar su salud de forma más independiente. La colaboración entre el equipo médico y de enfermería fue clave para asegurar un enfoque multidisciplinario y personalizado, adaptado a las necesidades cambiantes de cada residente.

Por último, se realizaron evaluaciones regulares de los planes de tratamiento y bienestar, lo que facilitó la adaptación de las estrategias según el progreso de los residentes, garantizando de esta manera una atención de calidad, enfocada en la persona mayor.

En el periodo actual se realizaron las siguientes actividades:

#### **- Seguimiento médico:**

En el periodo del mes actual se encontraron los siguientes hallazgos:

- 2 personas mayores hospitalizadas, 1 de ellas quien asistió a control por hipertensión arterial de manera presencial y presentó episodio de dolor abdominal agudo. Bajo recomendación del especialista, fue remitido al servicio de urgencias del Hospital Nazareth, donde se diagnosticó gastroenteritis y colitis de origen no especificado. El paciente fue dado de alta con manejo farmacológico de omeprazol 20 mg vía oral cada 24 horas, loperamida 2 mg post-deposición, e hioscina 10 mg para el control del dolor. Se ordenó ecografía abdominal total, pendiente de agendamiento. Actualmente, el residente se encuentra estable y bajo observación en el centro; Por otra parte el día 8 de septiembre, un segundo residente fue trasladado de urgencia debido a un sangrado uretral. Es importante señalar que el beneficiario porta una sonda vesical como parte de su manejo de retención urinaria crónica, secundaria a trastornos neurológicos. Tras la evaluación clínica, se diagnosticó una infección del tracto urinario (ITU), por lo cual actualmente se encuentra bajo tratamiento en casa con antibiótico en su domicilio.
- Persona mayor presentó lesión en miembro inferior derecho con presencia de exudado purulento. El médico del Centro de Bienestar indicó tratamiento con cefalexina 500 mg, 1 tableta cada 8 horas por 5 días, iniciado el 10 de septiembre y completado el 15 de septiembre. Actualmente, la paciente muestra mejoría significativa.
- El día 19 de septiembre, dos personas mayores presentaron temperatura corporal de 37.5°C. Se administró tratamiento con acetaminofén 1 g cada 8 horas, con resolución completa de los síntomas y sin recurrencia posterior.
- 1 persona mayor presentó disuria (se refiere a la dificultad o dolor al orinar). El Dr. Del Centro de Bienestar indicó tratamiento con nitrofurantoina 100 mg vía oral cada 8 horas durante 5 días.

- 1 persona mayor el día 19 de septiembre con programación de cirugía de tumor de comportamiento incierto en el pómulo izquierdo y tuvo resultados óptimos sin ninguna novedad, actualmente se encuentra en el Centro de Bienestar en reposo.

- **Cuidados de enfermería:**

Las enfermeras en los Centros de Bienestar son esenciales para el cuidado de las personas mayores. Su labor incluye el contacto directo y constante con los residentes, apoyándolos en sus actividades diarias y cuidando de su bienestar físico y emocional. También se encargan de ofrecer un acompañamiento preventivo y restaurativo, implementando charlas, atenciones y acompañamientos para optimizar la calidad de vida y promover la autonomía de los beneficiarios.

A continuación, se detallan de manera numérica las actividades y cuidados de enfermería realizados durante el mes de septiembre:

(51) Control de signos vitales

(6) Control de glucometría

(49) Suministro de medicamentos

(11) Asistencia en alimentación

(37) Asistencia en el baño

(26) Asistencia en movilización

(3) Curaciones

(2) hospitalizado

- **Capacitación en autocuidado e higiene personal en el adulto mayor:**

En el periodo actual se realizó una capacitación titulada: “Optimización del Autocuidado y la Higiene Personal en Personas Mayores: Enfoques Educativos y Prácticos”, con el objetivo de fortalecer las competencias de los residentes en el manejo del autocuidado y la higiene personal, con el propósito de mejorar su calidad de vida, fomentar la independencia y reducir el riesgo de complicaciones asociadas con una higiene inadecuada.

Para el desarrollo de la capacitación, inicialmente se realizó una evaluación de las necesidades y conocimientos previos de los participantes sobre autocuidado e higiene personal mediante juego de preguntas, para identificar el nivel de conocimiento sobre el tema a desarrollar, luego se ejecutó una breve charla teórica sobre los fundamentos del autocuidado y la higiene, con énfasis en la importancia de la limpieza adecuada, el cuidado de la piel, y la prevención de infecciones, seguido se hicieron una serie de demostraciones prácticas sobre técnicas de baño, cuidado de la piel, higiene oral, y medidas para la prevención de úlceras por presión con el compromiso de llevarlo a la práctica en las actividades de la vida diaria y serán supervisados por el personal de enfermería, luego se entregaron folletos y recursos visuales que presentan un resumen las prácticas enseñadas como guía para el autocuidado diario; en la parte posterior al folleto encontraron imágenes relacionadas a los temas expuestos para colorear imágenes asociadas al tema.

Como resultado, los residentes demostraron un aumento significativo en el conocimiento sobre técnicas de autocuidado e higiene personal, evidenciado por los resultados de las evaluaciones pre y post capacitación, se pudo lograr el objetivo planteado de fortalecer las competencias de los residentes con el propósito de mejorar su calidad de vida.

## **5.2 Componente de nutrición:**

Una alimentación adecuada es crucial para mantener las funciones esenciales en las personas mayores. Es vital que este grupo etario reciba una dieta equilibrada y nutritiva para garantizar suficiente energía, regular el peso y prevenir enfermedades metabólicas relacionadas con la edad. Durante este periodo, se ofreció atención personalizada a los residentes, enfocándose en fomentar prácticas alimentarias saludables, con un control riguroso en la selección de alimentos y en la distribución adecuada de las porciones diarias.

A continuación, se detallan las actividades realizadas en el periodo actual por el equipo de nutrición conforme al plan establecido:

### **- Acompañamientos nutricionales:**

La supervisión y el apoyo nutricional resultan fundamentales para las personas mayores, ya que juegan un papel clave en el envejecimiento saludable. Asimismo, considerando que a menudo toman varios medicamentos, un manejo adecuado de su alimentación influye positivamente en su bienestar integral.

En septiembre, se realizó el acompañamiento nutricional a 12 personas mayores, lo que representa el 23% de la población activa. Los resultados fueron los siguientes:

- 2 personas mayores en peso normal
- 1 persona mayor en desnutrición leve. Es importante señalar que el residente está recibiendo un suplemento nutricional, lo que ha favorecido un incremento en su peso desde la última valoración. Este progreso ha sido complementado con una dieta completa y equilibrada proporcionada por el centro de bienestar.
- 2 en desnutrición moderada
- 1 en desnutrición severa, cabe resaltar que a pesar de mantener en igual estado nutricional, la persona mayor ha incrementado 4,2kg desde la última valoración.
- 5 en peso insuficiente
- 1 en sobrepeso

### **- Aprovechamiento de las raciones alimentarias:**

A lo largo del mes, los residentes del centro fueron alimentados conforme a un menú semanal que cumple con las pautas establecidas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. El plan contemplaba cinco comidas diarias: desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios. Esta estrategia garantiza una dieta balanceada y adaptada a las necesidades específicas de cada residente, realizando ajustes en la textura de los alimentos según su estado de salud, con el fin de asegurar un adecuado aporte calórico en el grupo etario atendido.

En el mes de septiembre, se brindó una alimentación completa y saludable a los residentes del Centro de Bienestar cubriendo las necesidades nutricionales de cada uno de ellos, reportando un aprovechamiento del 100% del servicio de alimentación en los beneficiarios activos, correspondientes a 7650 **raciones servidas** y 7525 **consumidas**, como se puede observar en la siguiente tabla junto el acumulado hasta la fecha:

| APROVECHAMIENTO DE RACIONES ALIMENTARIAS |                     |                       |                     |                     |                       |
|------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| RACIONES SEPTIEMBRE                      |                     |                       | RACIONES ACUMULADAS |                     |                       |
| Raciones Servidas                        | Raciones Consumidas | % De Aprovecha Miento | Raciones Servidas   | Raciones Consumidas | % De Aprovecha Miento |
| 7650                                     | 7524                | 98%                   | 8160                | 8024                | 98%                   |

**Tabla No.2 Aprovechamiento de raciones alimentarias**

**- Seguimiento ciclo de minuta:**

El ciclo de menús o minuta se refiere a las comidas que se ofrecen en cada momento del día durante un período definido. Su creación se basó en una minuta y en el plan alimenticio de cada persona mayor, lo que permitió organizar de manera lógica la alimentación de este grupo etario. En esta ocasión en búsqueda de reforzar y garantizar una alimentación optima de cada persona mayor, se establecieron 2 tipos de minuta teniendo en cuenta las necesidades nutricionales divididos en dos grupos. No obstante, se sigue evaluando para implementar los ajustes necesarios que permitan mejorar el estado nutricional de cada residente de manera precisa y adecuada.

Es importante destacar que algunas personas mayores expresaron su preferencia por consumir alimentos procesados, con altos contenidos de azúcares añadidos, exceso de sal, y grasas saturadas, entre otros. Por esta razón, se llevó a cabo una sesión de capacitación nutricional, en la que se explicaron las razones por las cuales el consumo de estos alimentos no es recomendable para su salud, lo cual tuvo una buena recepción y aceptación por parte de los participantes.

**- Taller nutricional:**

En el periodo actual se realizó un taller de este tipo, dirigido a los residentes del Centro de Bienestar, titulado “Calorías vacías de los azúcares”, con el objetivo analizar y comprender el impacto nutricional de los alimentos que contienen calorías vacías, enfocándose en los azúcares, y su influencia en la salud metabólica y el equilibrio nutricional en personas mayores.

El taller comenzó con una exposición teórica sobre las calorías vacías y los azúcares, seguida de un análisis práctico de etiquetas nutricionales de alimentos comunes para identificar azúcares añadidos y su escaso valor nutricional. Posteriormente, los participantes realizaron una actividad grupal para clasificar alimentos según su contenido de calorías vacías y discutieron los efectos a largo plazo de su consumo excesivo.

Al concluir el taller, los participantes se sintieron capaces de reconocer alimentos ricos en calorías vacías, comprendieron cómo afectan la salud y aprendieron a leer etiquetas nutricionales para hacer mejores elecciones dietéticas.

- **Taller dirigido al manipulador de alimentos:**

En el periodo actual se realizó un taller dirigido al manipulador de alimentos titulado “Prevención de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) en la Manipulación Segura de Alimentos”, con el objetivo de capacitar a los manipuladores de alimentos en las mejores prácticas de higiene y seguridad alimentaria para prevenir la transmisión de enfermedades relacionadas con alimentos contaminados, minimizando los riesgos de efectos nocivos en la salud del consumidor.

Durante el taller, se impartieron conocimientos teóricos y prácticos sobre las principales causas de contaminación de alimentos y las medidas preventivas para evitar enfermedades transmitidas por estos. Se analizaron los puntos críticos de control en la manipulación de alimentos, así como las normativas vigentes y las buenas prácticas de manufactura (BPM). Los participantes realizaron ejercicios prácticos, aplicando procedimientos correctivos y protocolos de seguridad en simulaciones de situaciones reales.

Al finalizar el taller, los manipuladores de alimentos adquirieron las competencias necesarias para identificar y mitigar riesgos de contaminación alimentaria. Se logró que los participantes comprendieran e implementaran las buenas prácticas de higiene y seguridad en sus entornos laborales, contribuyendo a una mayor seguridad en el manejo de alimentos y a la disminución de las enfermedades transmitidas por alimentos.

### **5.3 Psicología:**

El Centro de Bienestar, mediante su departamento de psicología, tiene como objetivo mantener la salud mental y elevar la calidad de vida de las personas mayores. Para lograrlo, implementa estrategias que refuerzan los procesos cognitivos y emocionales, favoreciendo un envejecimiento óptimo y saludable.

A continuación, se describen las actividades realizadas durante el periodo actual:

#### **Acompañamiento psicosocial:**

- Cuatro personas mayores han mostrado una mayor adaptabilidad al entorno del centro de bienestar, manifestando satisfacción y agradecimiento por el espacio brindado, destacando que el acompañamiento del profesional de psicología les ofrece seguridad y confianza para expresarse.
- Una persona mayor ha demostrado una mayor adherencia a su tratamiento psiquiátrico, lo que ha favorecido el desarrollo de sus actividades de la vida diaria y ha incrementado su participación en las actividades organizadas en el centro.
- Una persona mayor continúa emitiendo órdenes en voz alta hacia otros residentes, aunque ha evidenciado una actitud más tolerante en su comportamiento.

- Una persona mayor, quien tenía programada una cirugía en el pómulos, expresó inicialmente temor ante el procedimiento, pero tras una intervención exitosa, se encuentra feliz y recuperándose en el centro.
- Una persona mayor ha incrementado su participación en las actividades organizadas por los profesionales, evidenciando un mayor compromiso y disposición en dichas actividades.
- Una persona mayor se muestra apático ante las actividades propuestas y, en un principio, rechaza los seguimientos y controles por parte de los profesionales, ya que considera que goza de buena salud y no los necesita, sin embargo durante la intervención de psicología, accedió a realizar los seguimientos de los demás componentes.
- Una persona mayor expresa su deseo de salir de manera independiente al menos tres veces por semana; sin embargo, no es factible debido a su necesidad de asistencia total en las actividades de la vida diaria. A pesar de ello, manifiesta que salir y generar ingresos lo haría sentir más vivo.
- Una persona mayor ha presentado cambios en su convivencia se podría decir que de carácter positivo, pero sigue manifestando el deseo de salir más de tres veces por semana, ya que considera que sus salidas actuales no son suficientes para su bienestar.

#### **- Acompañamiento psicosocial**

En el periodo actual se realizó acompañamiento psicosocial a 14 personas mayores brindando soporte emocional y psicológico, intervención en compañía del trabajador social, recomendaciones y desarrollo de habilidades de afrontamiento de situaciones de crisis dentro de Centro de Bienestar, entre otros.

Durante el acompañamiento psicosocial realizado en el transcurso del presente mes, se lograron identificar los siguientes hallazgos:

#### **- Talleres de promoción de la salud mental y estimulación cognitiva:**

En el mes de septiembre, se realizó un taller de este tipo, titulado "Funciones cognitivas en personas mayores", con el objetivo estimular y fortalecer las funciones cognitivas en personas mayores a través de actividades diseñadas para mejorar la memoria, la atención y el razonamiento lógico.

La actividad se desarrolló en forma de una charla educativa, en la cual se abordaron los aspectos fundamentales de las funciones cognitivas y su relevancia en el envejecimiento. El profesional presentó conceptos clave mediante una exposición clara y estructurada, apoyada en material audiovisual, como diapositivas y gráficos explicativos. Se explicaron temas como la memoria, la atención, el razonamiento y la toma de decisiones, destacando su importancia en la vida diaria de las personas mayores. Durante la charla, se alentó a los participantes a hacer preguntas y compartir inquietudes, creando un espacio para la reflexión y el diálogo sobre el cuidado de la salud cognitiva. Al final, se brindaron recomendaciones prácticas para mantener y mejorar las funciones cognitivas a lo largo del tiempo.

#### **5.4 Salud física:**

La salud física es esencial para el bienestar general, influyendo en lo físico, mental y social. En adultos mayores, un enfoque integral que contempla prevención y rehabilitación es fundamental. El ejercicio regular contribuye a mantener la fuerza, mejorar el equilibrio, reducir la fatiga y prevenir enfermedades como la diabetes, osteoporosis y colesterol alto.

A continuación, se describen las actividades realizadas en el mes septiembre de acuerdo con la programación:

**- Seguimientos:**

En el periodo actual se realizaron seguimientos y/ atenciones individualizadas a 12 personas mayores: 7 de ellas utilizan ayuda técnica para su desplazamiento como bastones, andadores o sillas de ruedas, en esta ocasión se la atención se enfocó en varios aspectos según sus necesidades y condiciones específicas. Se trabajó en áreas como el fortalecimiento muscular, el equilibrio, la coordinación y la movilidad articular, buscando mejorar la funcionalidad y la independencia. Además, se evalúan las técnicas de uso de los dispositivos para asegurar una correcta postura y evitar lesiones.

Por otra parte se atendió a 5 residentes en dependencia leve y/o independiente, su atención se enfocó en mejorar la funcionalidad y prevenir la pérdida de habilidades. Se llevaron a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular, actividades para mejorar el equilibrio y la estabilidad, estiramientos para aumentar la flexibilidad, y entrenamiento funcional que simuló tareas cotidianas. Además, se brindó educación sobre técnicas de movilidad segura y se desarrolló un plan de ejercicio personalizado que se adaptó a las capacidades y objetivos individuales. También se realizó una evaluación de la postura para corregirla y prevenir lesiones, todo lo cual contribuyó a mantener la independencia y mejorar la calidad de vida.

**- Rutinas grupales de acondicionamiento físico:**

Las sesiones de ejercicio en grupo son actividades estructuradas que combinan ejercicios aeróbicos con rutinas de fortalecimiento muscular. Estas sesiones varían en intensidad y duración, y su objetivo es mejorar la salud cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación. Además, proporcionan un entorno motivador y social que fomenta la interacción entre los participantes.

A continuación, se describe el nombre de la rutina, seguido de su objetivo, metodología y número de participantes que se realizaron en el Centro de Bienestar en el mes de septiembre:

| RUTINAS GRUPALES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD                                                                                    | OBJETIVO                                                                                                                                                                                                                                            | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                                                                           | RESULTADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | # DE PARTICIPANTES |
| Fortalecimiento de Miembros Superiores en Grupo:<br>Ejercicios con Bandas Elásticas para Personas Mayores | Fomentar la movilidad, la fuerza y la coordinación de los miembros superiores en personas mayores a través de una rutina grupal de ejercicios utilizando bandas elásticas, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable durante 45 minutos. | La actividad consistió en una serie de ejercicios grupales realizados en sillas, diseñados específicamente para personas mayores. Los participantes utilizaron bandas elásticas de diferentes resistencias para realizar movimientos que involucraron los brazos y los hombros. La sesión comenzó con | Al finalizar la sesión, los participantes mostraron una mejora notable en la movilidad y fuerza de los miembros superiores. Muchos expresaron sentirse más energizados y motivados. Además, se destacó la importancia de realizar actividades en conjunto, lo que contribuyó a un ambiente positivo y de camaradería, favoreciendo así el bienestar general de los asistentes. | 20                 |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>un calentamiento suave, seguido de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, que incluyeron movimientos como flexiones y extensiones de brazos, elevaciones laterales y rotaciones de hombros. Se promovió la interacción social entre los asistentes, alentando la motivación y el apoyo mutuo durante la rutina. La actividad finalizó con una serie de ejercicios de relajación para favorecer la recuperación en un tiempo de 45 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
| <p>Rutina Grupal de Fisioterapia para Fortalecimiento de Miembros Inferiores con Bandas Elásticas en personas mayores</p> | <p>Mejorar la fuerza, el equilibrio y la movilidad de los miembros inferiores en personas mayores a través de una rutina grupal de ejercicios utilizando bandas elásticas durante 45 minutos.</p>                                                     | <p>La actividad se llevó a cabo en un entorno grupal, donde los participantes se mantuvieron de pie, apoyados en una reja para asegurar la estabilidad. Se utilizaron bandas elásticas para realizar una serie de ejercicios centrados en los músculos de las piernas y los glúteos. La sesión comenzó con un calentamiento ligero, seguido de ejercicios como extensiones de rodillas, flexiones de cadera y levantamientos de talones. Se enfatizó la correcta postura y la técnica de cada ejercicio, y se animó a los participantes a trabajar a su propio ritmo. De cada ejercicio se realizaron 3 series de 10 repeticiones, contabilizando 45 minutos de la rutina.</p> | <p>Al término de la sesión, los participantes manifestaron una mejora en la fuerza y el control de sus miembros inferiores. Muchos notaron un incremento en su confianza al realizar actividades diarias, como levantarse de la silla o caminar. Se pudo lograr el objetivo de fomentar actividades para mejorar la fuerza y equilibrio en personas mayores.</p> | 10 |
| <p>Dinámicas de Movimiento para Personas Mayores</p>                                                                      | <p>Fomentar la movilidad, la coordinación y la fuerza en la parte superior del cuerpo de personas mayores mediante una rutina grupal que utilizó palos largos y aros, promoviendo el trabajo en equipo y el bienestar general durante 30 minutos.</p> | <p>La actividad se desarrolló con los participantes sentados en una línea recta, uno frente al otro. Se les proporcionaron palos largos y aros, y se diseñó una serie de ejercicios que consistían en pasar los aros de un lado a otro utilizando los palos. Se realizaron diferentes dinámicas, como pasar los aros en distintas direcciones y a diferentes velocidades, fomentando así la coordinación y la interacción entre los participantes. Se enfatizó la importancia de la postura adecuada y se brindaron modificaciones según las capacidades individuales. La actividad concluyó con estiramientos para relajar los músculos.</p>                                  | <p>Como resultado se pudo lograr el objetivo de fomentar la coordinación y movilidad de tronco y brazos, alineándose con el objetivo de fomentar estas habilidades en las personas mayores. Durante 30 minutos.</p>                                                                                                                                              | 20 |

**Tabla No.4 Rutinas de acondicionamiento físico**

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

Las actividades básicas de la vida diaria son las tareas esenciales que las personas mayores realizan regularmente para cuidarse y mantener su independencia. Estas incluyen bañarse, vestirse, alimentarse, usar el baño, moverse y mantener la higiene. Evaluar y ayudar en estas actividades es crucial para la atención de personas mayores o con discapacidades, ya que garantizan su autonomía y mejoran su calidad de vida.

A continuación, se detallan el objetivo, la metodología, los resultados y el número de participantes de cada actividad que fue ejecutada en el mes de septiembre:

| ACTIVIDADES PARA EL MANTENIMIENTO Y/O INCREMENTO DE LA FUNCIONALIDAD                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD                                                                 | OBJETIVO                                                                                                                                                                                                                                | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | RESULTADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | # DE PARTICIPANTES |
| Juego de Coordinación y Destreza: Actividad para Personas Mayores con Bolas de Colores | Promover el mantenimiento y el incremento de la funcionalidad en personas mayores a través de un ejercicio que estimule la coordinación, la concentración y la destreza manual.                                                         | Se organizó una sesión, en la que los participantes se sentaron en círculo. En el centro, se colocó una caja con bolas plásticas de colores ocultas y, encima de la caja en cada extremo, un vaso plástico con una figura redonde hecha en papel de colores específicos pegadas en su parte superior. Sin poder ver las bolas dentro de la caja, los participantes debían sacar las bolas y tratar de encontrar las que coincidieran con los colores del vaso en el mismo orden. Se estableció un sistema de puntos para cada coincidencia y se animó a los participantes a competir de manera amistosa y recreativa durante 15 minutos. | Al finalizar la actividad se logró el objetivo de promover el mantenimiento y el incremento de la funcionalidad de las personas mayores realizando actividades tipo ocupacional que exigieron de concentración y coordinación. Cabe resaltar que algunos residentes lo hicieron de manera independiente y otros asistidos, de acuerdo su necesidad.                                                                                                                                          | 15                 |
| Lanzamiento de Pelotas: Juego Inclusivo para Personas Mayores                          | Fomentar la coordinación, la fuerza tanto en personas mayores independientes como en silla de ruedas, a través de una actividad ocupacional que desafíe sus habilidades motoras y fomente la participación conjunta durante 15 minutos. | La actividad comenzó con una introducción breve, explicando las reglas del juego y el objetivo de lanzar pelotas plásticas a una botella situada a una distancia considerable. Los participantes, sentados en sillas, recibieron pelotas y se animó a cada uno a lanzar hacia la botella, teniendo en cuenta la dirección y fuerza del viento, lo que aumentó la dificultad. Se brindaron sugerencias sobre la técnica de lanzamiento y se alentó a todos a participar, adaptando                                                                                                                                                        | Al finalizar la actividad, los participantes mostraron una mejora en su coordinación y fuerza al lanzar las pelotas hacia la botella, a pesar de las dificultades impuestas por el viento. La interacción entre quienes caminaban y los que estaban en silla de ruedas promovió un ambiente de camaradería y apoyo mutuo, durante 15 minutos haciendo diferentes repeticiones por cada participante. Cabe resaltar que algunos fueron asistidos y otros lo hicieron de manera independiente. | 17                 |

|                                                                |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                |                                                                                                                                                              | <p>la actividad a las capacidades individuales.</p> <p>Cada participante tuvo la oportunidad de lanzar 30 veces, quien anotara el mayor número de puntos obtuvo un obsequio.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
| Juegos de Mesa para Estimulación Cognitiva en Personas Mayores | Fomentar la socialización, el pensamiento estratégico y la agilidad mental en personas mayores a través de la práctica de juegos de mesa durante 30 minutos. | <p>Para el desarrollo de la actividad las personas mayores jugaron en parejas diferentes juegos de mesa:</p> <p>-Time Sock game: Juego que exigió la aplicación de estrategias y agilidad mental, dado que los participantes debían manipular una pinza pequeña para recoger la mayor cantidad posible de fichas dentro de un tiempo limitado 30 segundos, mientras el tablero que sostiene dichas fichas presenta movimientos oscilatorios.</p> <p>-Foosball: Simuló un partido de fútbol en una mesa compacta donde dos equipos compitieron por marcar más goles. Cada equipo controló un conjunto de barras con figuras que representaban jugadores, y la partida comenzó con un saque inicial. Los participantes utilizaron las barras para mover sus figuras, golpear la pelota y dirigirla hacia la portería del oponente. Un gol se marcó cuando la pelota cruzó completamente la línea de la portería, y el juego se reinició con un saque del equipo que recibió el gol. La partida continuó hasta que se alcanzó el tiempo establecido o un número acordado de goles, siendo el equipo con más tantos el declarado ganador. Este juego fomentó la competencia amistosa y proporcionó diversión para los grupos de jugadores.</p> | Como resultado, se logró fomentar el pensamiento estratégico y la agilidad cognitiva en personas mayores durante una sesión de 30 minutos, mediante la implementación de juegos de mesa que requirieron un alto nivel de concentración. Es importante destacar que algunos participantes llevaron a cabo las actividades de forma independiente, mientras que otros recibieron apoyo adicional según sus necesidades específicas. | 10 |

**Tabla No.5 Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad**

- Pausas activas:

Las pausas activas consistieron en breves intervalos de ejercicio físico para un grupo de personas mayores, con el objetivo de promover el movimiento y reducir la rigidez. Se realizaron cada 30 minutos e incluyeron estiramientos suaves, movimientos de brazos y piernas, y ejercicios de respiración, guiados por un facilitador.

Al finalizar, los participantes se sintieron más energizados y relajados, valorando la importancia de incorporar estas pausas en su rutina diaria.; En el mes de septiembre se realizaron 30 actividades de este tipo, una sesión por día.

**- Talleres para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico:**

En el mes de septiembre se realizó una actividad de este tipo, a continuación, se detalla en la siguiente tabla el nombre, objetivo, metodología y resultado.

| ACTIVIDADES PARA EL MANTENIMIENTO Y/O INCREMENTO DE LA FUNCIONALIDAD              |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD                                                            | OBJETIVO                                                                                                                                                                                                                                    | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | RESULTADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | # DE PARTICIPANTES |
| Ejercicio de Lanzamiento con Pelotas para el Bienestar Físico de Personas Mayores | Promover el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico en personas mayores a través de una actividad que mejore la coordinación, la estabilidad y la fuerza mediante el lanzamiento de pelotas a aros de colores durante 20 minutos. | La actividad se llevó a cabo en un espacio amplio, donde los participantes se pusieron de pie y se distribuyeron alrededor de varios aros de colores colocados en el suelo a diferentes distancias. Se explicó la dinámica: cada persona debía lanzar una pelota hacia los aros, intentando que la pelota cayera dentro de ellos. Durante el ejercicio, se enfatizó la importancia de mantener la estabilidad mientras se lanzaba, lo que implicaba fortalecer el equilibrio. Se realizaron varias rondas, permitiendo que cada participante tuviera múltiples oportunidades de lanzar, y se ofrecieron consejos sobre la técnica adecuada para mejorar la precisión durante 20 minutos haciendo las repeticiones necesarias. | Al finalizar la actividad se pudo lograr el objetivo de promover el mantenimiento en las personas mayores realizando una actividad que exigió coordinación y estabilidad lanzando pelotas con técnicas específicas.<br><br>Alguno de los participantes lo hicieron de manera individual y otros fueron asistidos física y/o verbalmente. | 14                 |

**Tabla No.6 Talleres para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico**

**5.5 Dirección técnica – Trabajo Social:**

Mediante el trabajo social, se pretendió elevar y sostener la calidad de vida de las personas mayores al integrarlas en la red comunitaria del Centro de Bienestar. Este enfoque holístico potenció su autonomía y participación en la sociedad, proporcionando apoyo en ámbitos físicos, emocionales, sociales y económicos para garantizar un envejecimiento digno. Se desarrollaron programas destinados a fomentar la inclusión social y prevenir el aislamiento, realizando evaluaciones periódicas para adaptar las intervenciones a las necesidades

cambiantes de los participantes. Asimismo, se establecieron colaboraciones con otros profesionales para asegurar el acceso a recursos, servicios de salud, vivienda y actividades recreativas.

A continuación, se detallan las actividades llevadas a cabo durante el período actual:

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

En el Centro de Bienestar, se implementó un protocolo de monitoreo continuo para evaluar las necesidades de las personas mayores. Se gestionó y actualizó la documentación de cada residente, como identidad, EPS y Sisbén, lo que permitió realizar intervenciones adecuadas y proteger sus derechos fundamentales. En este mes se ejecutaron 51 gestiones documentales, referentes a la revisión del estado de las cedulas, en la página [RNEC | Certificación de Estado de Cédula en línea \(registraduria.gov.co\)](https://registraduria.gov.co) y por otra parte 50 relacionadas con su EPS (reclamo de medicamentos, pañales, cumplimiento de citas médicas, entre otros.)

- **Documentación de beneficiarios:**

En el Centro de Bienestar, se implementó un sistema de digitalización y organización de la documentación de cada residente en carpetas clasificadas. Se llevó a cabo una evaluación integral al ingreso, registrando los avances en informes mensuales. Este sistema, accesible de forma remota, facilitó el monitoreo continuo y el acceso inmediato a la información.

- **Actividades enfocadas a la recreación interna y externa:**

En el mes de septiembre se realizó una actividad recreativa interna titulada “Celebración de Amor y Amistad en el Centro de Bienestar”, con el objetivo de fomentar la conexión emocional y la socialización entre las personas mayores residentes del centro, promoviendo un ambiente de amor y amistad que contribuya a su bienestar emocional.

La celebración se organizó como un evento comunitario que incluyó actividades interactivas, como juegos de mesa, dinámicas de grupo y talleres creativos. Se diseñaron espacios decorados con motivos relacionados al amor y amistad, y se ofrecieron refrigerios saludables. Además, se llevaron a cabo sesiones de canto y baile, permitiendo que los residentes participaran activamente y compartieran momentos significativos.

Como resultado la celebración resultó en un aumento notable de la interacción social entre los residentes, quienes expresaron sentimientos de alegría. Muchos participantes manifestaron sentirse más conectados con sus compañeros, lo que contribuyó a un ambiente positivo en el centro. La actividad no solo promovió la felicidad y el bienestar emocional, sino que también fortaleció los lazos de amistad.

- **Jornada interdisciplinaria de promoción de la salud y prevención de la enfermedad:**

Las jornadas interdisciplinarias para personas mayores son eventos en los que especialistas de diversas áreas, como medicina, fisioterapia, psicología y nutrición, se unen para abordar de manera integral las necesidades de la población mayor. A través de conferencias, talleres y mesas redondas, se comparten conocimientos y estrategias que mejoran la atención y calidad de vida de los mayores, promoviendo su autonomía y sensibilizando sobre la importancia de un enfoque multidisciplinario en su cuidado.

En el periodo actual se realizó 1 actividad de este tipo titulada “**Encuentro Interdisciplinario para la Prevención de Enfermedades en Personas Mayores**”, con el objetivo de promover la prevención de

enfermedades en personas mayores mediante la colaboración de los profesionales de enfermería, trabajo social y fisioterapia, ofreciendo un enfoque integral para el bienestar de los residentes.

La jornada se llevó a cabo en el Centro de Bienestar e incluyó diversas actividades interactivas y charlas informativas. Los enfermeros realizaron evaluaciones de salud y ofrecieron consejos sobre el manejo de condiciones crónicas y la importancia de la adherencia a tratamientos. El equipo de trabajo social proporcionó información sobre recursos disponibles y estrategias para el apoyo emocional dentro de las instalaciones. La fisioterapia se centró en la enseñanza de ejercicios y técnicas de movilidad que favorecen la prevención de caídas y el mantenimiento de la funcionalidad. Se llevaron a cabo talleres prácticos donde los participantes pudieron practicar ejercicios y recibir orientación personalizada.

Al concluir la jornada, se registró un aumento significativo en la concienciación sobre prácticas de prevención de enfermedades entre los residentes. Las evaluaciones de salud realizadas permitieron identificar áreas de mejora, y se observó una mayor adherencia a las recomendaciones de manejo de condiciones crónicas. La interacción entre las disciplinas facilitó un enfoque holístico que optimizó la atención integral, resultando en un plan de acción individualizado para los participantes. Además, se establecieron canales de comunicación efectivos entre los profesionales de salud y los residentes.

#### - **Capacitación al personal contratado:**

En el periodo actual, se realizó una capacitación al personal contratado, dirigido por un grupo de profesionales en fisioterapia, titulado **“Manejo de Pacientes de Alto Peso y ergonomía”** con el objetivo de capacitar a los cuidadores de personas mayores en el manejo seguro de pacientes de alto peso que no pueden caminar, así como en técnicas adecuadas para el levantamiento de objetos, priorizando la salud y el bienestar de los cuidadores .

La capacitación se llevó a cabo a través de sesiones interactivas que combinaron teoría y práctica. Se abordaron temas como la anatomía básica, la importancia de la ergonomía en el cuidado, y las técnicas de movilización de pacientes de alto peso, incluyendo el uso de dispositivos de asistencia. Se realizaron ejercicios prácticos en los que los cuidadores aprendieron a trasladar a los pacientes de forma segura y a evitar lesiones al levantar objetos pesados. Se prestó especial atención a las recomendaciones para mujeres embarazadas, asegurando que las técnicas de cuidado no comprometan su salud. Al final de cada sesión, se fomentó la discusión y el intercambio de experiencias entre los participantes.

Al finalizar la capacitación, se logró el objetivo de instruir al personal en el manejo adecuado de personas mayores con sobrepeso, abarcando las técnicas de movilización que permiten a los cuidadores realizar los movimientos necesarios sin comprometer la salud física de los pacientes.

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

El Centro de Bienestar (CBD) llevó a cabo la implementación de un sistema digital integral para la gestión de la información relacionada con los residentes. Este sistema se actualiza mensualmente, conforme al plan de actividades establecido, lo que garantiza una administración precisa y organizada de los datos. La digitalización de la información permite un seguimiento continuo y eficiente del progreso individual de cada residente, así como la monitorización de cualquier modificación en su estado de salud o bienestar. Este enfoque estructurado

no solo optimiza la gestión interna, sino que también mejora la capacidad de respuesta ante las necesidades cambiantes de los residentes.

- **Hospedaje en espacios humanizados:**

El diseño de entornos confortables mediante la adecuada iluminación, señalización y orientación es esencial para promover un envejecimiento saludable en personas mayores. En el periodo actual, el Centro de Bienestar implementó un sistema de circulación seguro que garantizó accesibilidad para sillas de ruedas y camillas en habitaciones, baños y duchas. Las áreas estaban bien iluminadas, limpias y ventiladas, con pasamanos en los pasillos para facilitar la movilidad. Se ofrecieron espacios exteriores, como patios y jardines, para la recreación. Los baños, señalizados por género y estratégicamente ubicados, contaban con pisos antideslizantes y agarraderas. La cocina cumplió con normas de higiene, supervisada por un nutricionista. Se habilitaron áreas de uso múltiple para actividades y comedores adecuados para las comidas. Además, se estableció un área de enfermería con mobiliario cerrado para el equipo médico y un archivo organizado con las historias clínicas de cada residente para un seguimiento personalizado.

**6 Avances y resultados de ejecución**

|                                                                           |                                                                                                                                                          | PLAN DE TRABAJO         |                    |       |       |       |       |                     |                        |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------|------------------------|--|--|
| ACTIVIDAD                                                                 | INDICADOR                                                                                                                                                | META                    | MESES DE EJECUCIÓN |       |       |       |       | RESPONSABLE         | ESTADO DE CUMPLIMIENTO |  |  |
|                                                                           |                                                                                                                                                          |                         | Mes 1              | Mes 2 | Mes 3 | Mes 4 | Mes 5 |                     |                        |  |  |
|                                                                           |                                                                                                                                                          | COMPONENTE SALUD        |                    |       |       |       |       |                     |                        |  |  |
| Valoración Inicial en medicina y odontología                              | % de Valoración desde el componente de salud revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar | 100%                    | X                  | X     | X     | X     | X     | Médico / Odontólogo | En cumplimiento        |  |  |
| Talleres de promoción de la salud prevención de la enfermedad             | Cantidad de actividades educativas dirigidas a las personas mayores activas.                                                                             | 3                       | X                  |       | X     | X     |       | Médico/ Odontólogo  | En cumplimiento        |  |  |
| Cuidados de Enfermería                                                    | % de controles diarios de enfermería al 100% de la población activa utilizando insumos propios del profesional.                                          | 100%                    | X                  | X     | X     | X     | X     | Enfermería          | En cumplimiento        |  |  |
| Capacitación en autocuidado e higiene personal de la persona adulto mayor | Cantidad de actividades educativas dirigidas a las personas mayores activas                                                                              | 3                       | X                  | X     |       | X     |       | Enfermería          | En cumplimiento        |  |  |
| Valoración final en medicina y odontología                                | % de Valoración desde el componente de salud revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar | 90%                     |                    |       |       |       | X     | Médico / Odontólogo | No aplica              |  |  |
|                                                                           |                                                                                                                                                          | COMPONENTE DE NUTRICIÓN |                    |       |       |       |       |                     |                        |  |  |
| Tamizaje Inicial                                                          | % de tamizaje inicial realizado desde el componente de nutrición                                                                                         | 100%                    | X                  | X     | X     |       |       | Nutricionista       | En cumplimiento        |  |  |

|                                             |                                                                                                                                                              | PLAN DE TRABAJO |                    |       |       |       |       |               |                        |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|---------------|------------------------|
| ACTIVIDAD                                   | INDICADOR                                                                                                                                                    | META            | MESES DE EJECUCIÓN |       |       | Mes 4 | Mes 5 | RESPONSABLE   | ESTADO DE CUMPLIMIENTO |
|                                             |                                                                                                                                                              |                 | Mes 1              | Mes 2 | Mes 3 |       |       |               |                        |
|                                             | revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar                                                  |                 |                    |       |       | X     | X     |               |                        |
| Valoración nutricional                      | % de Valoración desde el componente de nutrición revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar | 100%            | X                  | X     | X     | X     | X     | Nutricionista | En cumplimiento        |
| Acompañamientos nutricionales               | % de cumplimiento de objetivos, satisfacción de alimentación y cambios nutricionales de las personas mayores activas.                                        | 100%            | X                  | X     |       | X     | X     | Nutricionista | En cumplimiento        |
| Aprovechamiento de las raciones alimentaria | % de reducción de desperdicios, seguimiento de las raciones servidas y consumidas.                                                                           | 100%            | X                  | X     | X     | X     | X     | Nutricionista | En cumplimiento        |
| Diseño ciclos de minutas                    | Cantidad de minutas diseñadas en variedad, equilibrio nutricional y cumplimiento con estándares de calidad.                                                  | 1               | X                  |       |       |       |       | Nutricionista | Finalizado             |
| Seguimiento ciclo de minuta                 | Cantidad de seguimientos al ciclo de minuta                                                                                                                  | 4               |                    | x     | X     | X     | x     | Nutricionista | En cumplimiento        |
| Taller nutricional                          | Cantidad de actividades educativas dirigidas a las personas mayores activas                                                                                  | 5               | X                  | X     | X     | X     | X     | Nutricionista | En cumplimiento        |
| Taller formativo nutricional dirigido al    | Cantidad de actividades educativas dirigidas Al                                                                                                              | 4               | X                  | X     | X     | X     |       | Nutricionista | En cumplimiento        |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    | <b>PLAN DE TRABAJO</b> |                    |       |       |       |       |               |                        |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|---------------|------------------------|
| ACTIVIDAD                                                         | INDICADOR                                                                                                                                                                                                          | META                   | MESES DE EJECUCIÓN |       |       | Mes 4 | Mes 5 | RESPONSABLE   | ESTADO DE CUMPLIMIENTO |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                        | Mes 1              | Mes 2 | Mes 3 |       |       |               |                        |
| manipulador de alimentos                                          | manipulador de alimentos del CDB.                                                                                                                                                                                  |                        |                    |       |       |       |       |               |                        |
| Tamizaje Final                                                    | % de Valoración desde el componente de nutrición revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar                                                       | 90%                    |                    |       |       |       | X     | Nutricionista | No aplica              |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    | <b>PSICOLOGÍA</b>      |                    |       |       |       |       |               |                        |
| Valoración inicial                                                | % de Valoración desde el componente de psicología revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar, aplicando el Test Mini – Mental y Test de Yesavage. | 100%                   | X                  | X     | X     | X     | X     | Psicología    | En cumplimiento        |
| Acompañamiento psicosocial                                        | % de acompañamiento psicosocial realizada a la población atendida.                                                                                                                                                 | 100%                   | X                  | X     | X     | X     |       | Psicología    | En cumplimiento        |
| Proceso de adaptación a los beneficiarios                         | % de retroalimentación directa de los beneficiarios sobre su experiencia y satisfacción del servicio (Se realiza a los nuevos ingresos)                                                                            | 100%                   | X                  | X     | X     | X     |       | Psicología    | En cumplimiento        |
| Talleres de promoción de la salud mental y estimulación cognitiva | Cantidad de actividades educativas dirigidas a las personas mayores activas.                                                                                                                                       | 4                      | X                  | X     | X     | X     |       | Psicología    | En cumplimiento        |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>PLAN DE TRABAJO</b> |                    |       |       |       |       |                            |                        |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|------------------------|
| ACTIVIDAD                                                            | INDICADOR                                                                                                                                                                                                                           | META                   | MESES DE EJECUCIÓN |       |       | Mes 4 | Mes 5 | RESPONSABLE                | ESTADO DE CUMPLIMIENTO |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                        | Mes 1              | Mes 2 | Mes 3 |       |       |                            |                        |
| Valoración final                                                     | % de Valoración desde el componente de psicología revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar, aplicando el Test Mini – Mental y Test de Yesavage.                  | 90%                    |                    |       |       |       | X     | Psicología                 | No aplica              |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>SALUD FÍSICA</b>    |                    |       |       |       |       |                            |                        |
| Valoración inicial                                                   | % de Valoración desde el componente de fisioterapia (salud física) revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar, aplicando el Test Mini – Mental y Test de Yesavage. | 100%                   | X                  | X     | X     | X     | X     | Fisioterapeuta             | En cumplimiento        |
| Rutinas grupales de acondicionamiento físico                         | Cantidad de actividades dirigidas a las personas mayores activas.                                                                                                                                                                   | 5                      | X                  | X     | X     | X     | X     | Fisioterapeuta             | En cumplimiento        |
| Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad | Cantidad de actividades dirigidas a las personas mayores activas.                                                                                                                                                                   | 5                      | X                  | X     | X     | X     | X     | Fisioterapeuta             | En cumplimiento        |
| Pausas activas                                                       | Cantidad de pausas activas, participación de las personas mayores, duración e impacto en la población participativa.                                                                                                                | 90                     | X                  | X     | X     | X     | X     | Fisioterapeuta/E nfermería | En cumplimiento        |
| Talleres para el mantenimiento y/o                                   | Cantidad de actividades dirigidas a las personas mayores activas.                                                                                                                                                                   | 2                      |                    | X     |       |       | X     | Fisioterapeuta             | En cumplimiento        |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     | PLAN DE TRABAJO                    |                    |        |        |       |       |                   |                        |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|-------------------|------------------------|
| ACTIVIDAD                                                              | INDICADOR                                                                                                                                                                                                                           | META                               | MESES DE EJECUCIÓN |        |        | Mes 4 | Mes 5 | RESPONSABLE       | ESTADO DE CUMPLIMIENTO |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                    | Me s 1             | Me s 2 | Me s 3 |       |       |                   |                        |
| incremento del bienestar físico                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |                    |        |        |       |       |                   |                        |
| Valoración final                                                       | % de Valoración desde el componente de fisioterapia (salud física) revisando exhaustivamente historia clínica y estado médico de la población activa en el centro de bienestar, aplicando el Test Mini – Mental y Test de Yesavage. | 90%                                |                    |        |        |       | X     | Fisioterapia      | No aplica              |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     | DIRECCIÓN TÉCNICA – TRABAJO SOCIAL |                    |        |        |       |       |                   |                        |
| Acompañamiento a la Persona Mayor en su ingreso al Centro de Bienestar | % de acompañamiento a la persona mayor en su ingreso al Centro de Bienestar.                                                                                                                                                        | 100%                               | X                  | X      | X      | X     |       | Trabajador social | En cumplimiento        |
| Gestión documental y trámite ante la EPS                               | % de personas mayores a los que se le realiza proceso de gestión documental ante la EPS                                                                                                                                             | 100%                               | X                  | X      | X      | X     | X     | Trabajador social | En cumplimiento        |
| Visitas domiciliarias de ingreso                                       | % de cobertura de visita domiciliaria, completar evaluación previa del ingreso, identificación de necesidades de las personas mayores.                                                                                              | 100%                               | X                  | X      | X      | X     |       | Trabajador social | En cumplimiento        |
| Documentación de beneficiarios                                         | % de expediente de documentos personales de las personas mayores revisados y en seguimiento permanente.                                                                                                                             | 100%                               | X                  | X      | X      | X     | X     | Trabajador social | En cumplimiento        |
| Actividades enfocadas a la                                             | Cantidad de actividades dirigidas a las personas mayores activas.                                                                                                                                                                   | 4                                  | X                  | X      |        | X     | X     | Trabajador social | En cumplimiento        |

|                                                                                     |                                                                                                      | PLAN DE TRABAJO |                    |       |       |       |       |                                                                                                       |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| ACTIVIDAD                                                                           | INDICADOR                                                                                            | META            | MESES DE EJECUCIÓN |       |       | Mes 4 | Mes 5 | RESPONSABLE                                                                                           | ESTADO DE CUMPLIMIENTO |
|                                                                                     |                                                                                                      |                 | Mes 1              | Mes 2 | Mes 3 |       |       |                                                                                                       |                        |
| recreación internas y Externas                                                      |                                                                                                      |                 |                    |       |       |       |       |                                                                                                       |                        |
| Jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad | Cantidad de actividades dirigidas a las personas mayores activas.                                    | 3               | X                  | X     |       |       | X     | Medicina, nutrición, salud física, psicología, trabajo social, odontología. Equipo interdisciplinario | En cumplimiento        |
| Actividades Lúdico-Pedagógicas de Promoción y Prevención dirigidas a la fragilidad  | Cantidad de actividades dirigidas a las personas mayores activas.                                    | 3               | X                  |       | X     | X     |       | Nutrición, Salud física, Psicología.                                                                  | En cumplimiento        |
| Capacitación al personal contratado                                                 | Cantidad de actividades dirigidas al personal contratado.                                            | 3               |                    | X     | X     | X     |       | Trabajador social                                                                                     | En cumplimiento        |
| Actualización digital de las personas mayores (BD-Arch digital y/o físico)          | Cantidad de seguimientos para la renovación y verificación de los documentos de las personas mayores | 5               | X                  | X     | X     | X     | X     | Trabajadora social – Dirección Técnica                                                                | En cumplimiento        |
| Hospedaje en Espacios humanizados                                                   | Condiciones de habitabilidad, atención a la persona mayor, cumplimiento de normas y estándares.      | 5               | X                  | X     | X     | X     | X     | Medicina, nutrición, salud física, psicología, trabajo social. Equipo interdisciplinario              | En cumplimiento        |

Es importante resaltar que el logro y % de cumplimiento de las actividades correspondientes a las (i) valoraciones iniciales y finales (incluyendo tamizajes) en cada componente, (ii) acompañamiento de ingreso de la persona mayor al Centro de Bienestar y (iii) visitas domiciliarias de ingreso se miden teniendo en cuenta el total de personas mayores atendidas por el CDB; las cuales deben recibir en su totalidad el beneficio, así mismo este porcentaje es equivalente al de cumplimiento. El objetivo es garantizar que todas las Personas Mayores que estén en el Centro de Bienestar accedan a la actividad en el tiempo establecido que por lo general esta relaciona a periodos de ejecución concretos.

Por otra parte, las actividades de (i) cuidados de enfermería, (ii) proceso de adaptación de los beneficiarios, gestión documental y trámite ante la EPS y documentación de beneficiarios, se mide el logro con el total de beneficiarios atendidos para garantizar que participen en la actividad en su totalidad, en cuanto al % de cumplimiento este se direcciona de acuerdo con el tiempo en que se ha ejecutado del contrato en cumplimiento al mismo.



Seguimiento medico



Cuidados de enfermería



Capacitación en autocuidado e higiene personal de la persona adulto mayor



Acompañamiento nutricional



Taller nutricional



Taller dirigido al manipulador de alimentos



Acompañamiento psicosocial



Talleres de promoción de la salud mental y estimulación cognitiva

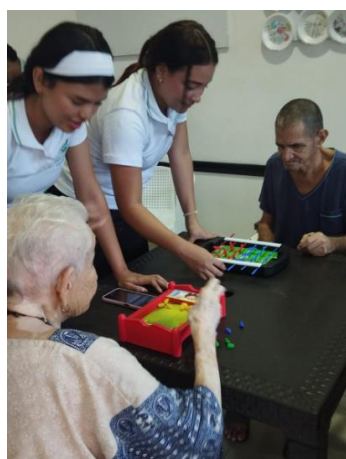


Seguimientos en fisioterapia





Rutinas grupales de acondicionamiento físico





Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad



Talleres para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico



Actividades enfocadas a la recreación interna y externa

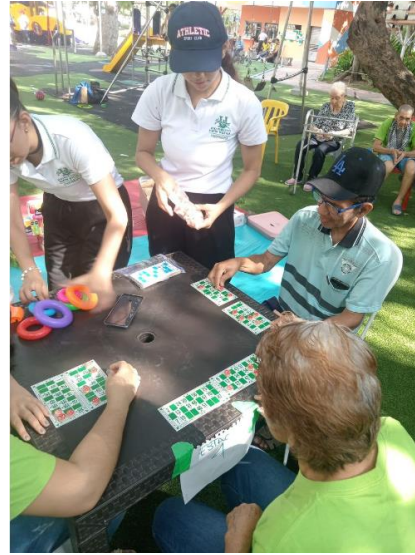


Capacitación del personal contratado

**Otras actividades:**



Celebración de cumpleaños



Picnic al aire libre