FUNDACIÓN
HOGAR DE PASO
MIS MEJORES AÑOS
Cuidados Personalizados

INFORME TÉCNICO DE GESTIÓN

FUNDACIÓN HOGAR DE PASO MIS MEJORES AÑOS

SECRETARIA DE GESTIÓN SOCIAL PROYECTO CENTROS DE BIENESTAR

MES DE OCTUBRE

VIGENCIA 2024

FUNDACIÓN
HOGAR DE PASO
MIS MEJORES AÑOS
Cuidados Personalizados

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN 4

OBJETIVOS 5

- Objetivo General 5
- Objetivos Específicos 5

METODOLOGÍA 6

BENEFICIARIOS 7

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN 7

2. EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES 9

2.1. COMPONENTE DE SALUD 9

2.1.2. ENFERMERIA 11

- Actividades de salud – Cuidados de Enfermería 11
- Capacitación de primeros auxilios, Traumatismos (golpes) y sus tipos enfocado en el ámbito de enfermería. 12

2.2. COMPONENTE DE NUTRICIÓN 13

- Acompañamientos Nutricionales 13
- Seguimiento a aprovechamiento de las raciones diarias 14
- Implementación y seguimiento al ciclo de minutas 15
- Modelo Raciones Servidas 15
- Taller formativo nutricional a manipuladora de alimentos 16

2.3. COMPONENTE PSICOLOGÍA 16

2.4. COMPONENTE DE SALUD FÍSICA 18

- Rutinas grupales de Acondicionamiento físico 19

Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad 20

- Pausas Activas 21
- Talleres para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico 22

2.5. COMPONENTE DE TRABAJO SOCIAL Y/O DIRECCIÓN TÉCNICA 22

- Gestión documental y trámite ante la EPS 23
- Documentación de beneficiarios 23
- Visitas domiciliarias de ingreso 24
- Actualización digital de las personas mayores (BD-Arch digital y/o físico) 28

- Hospedaje en Espacios humanizados 28

3. AVANCES Y RESULTADOS DE EJECUCIÓN 30

4 . ANEXOS FOTOGRÁFICOS 36

COMPONENTE DE SALUD 36

MEDICINA 36

INTRODUCCIÓN

La Fundación Hogar de Paso Mis Mejores Años tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores acogidas a través de diversas acciones enfocadas en su bienestar integral. Reconoce que la salud y el bienestar están influenciados por varios factores, como la biología, el entorno, el estilo de vida y el acceso a la atención médica, así como las necesidades básicas. En este sentido, se ha desarrollado un modelo de atención centrado en la persona que promueve la salud, previene enfermedades y complicaciones asociadas al envejecimiento, y busca mantener un nivel óptimo de bienestar. Este modelo incluye el fortalecimiento de habilidades funcionales, atención integral y satisfacción de necesidades básicas a través de estrategias multidisciplinarias. La atención interdisciplinaria considera aspectos biológicos, psicológicos y sociales para promover la independencia, funcionalidad y participación de los beneficiarios en su entorno, priorizando el trato humano y la mejora continua de los procesos de intervención en salud. Este informe detalla las actividades realizadas durante octubre de 2024 por los equipos interdisciplinarios, basadas en el análisis de datos obtenidos de las valoraciones iniciales.

OBJETIVOS

- **Objetivo General**

Detallar de manera cualitativa y cuantitativa las acciones llevadas a cabo por los equipos de Salud, Nutrición, Psicología, Salud Física, Trabajo Social y Dirección Técnica durante octubre, como parte del programa integral para mejorar la calidad de vida de las personas mayores atendidas en el Centro de Bienestar Fundación Hogar Mis Mejores Años en Barranquilla durante el año 2024.

- **Objetivos Específicos**

▪ Establecer el alcance de las estrategias multidisciplinarias implementadas bajo el modelo de atención en salud centrada en la persona desde el enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

▪ Identificar y analizar porcentual y categóricamente las características sociodemográficas relevantes del grupo beneficiario, sustentando así acciones de tipo socio cultural para la intervención positiva de variables sensibles a modificaciones.

▪ Comunicar descriptivamente las estrategias de intervención en salud integral aplicadas por los diferentes componentes de atención como resultado del análisis de datos evaluativos, enfocadas a impactar favorablemente los niveles de bienestar de la población de personas mayores acogidas.

▪ Reportar el avance y los resultados progresivos alcanzados durante el periodo de ejecución frente a las metas propuestas inicialmente.

METODOLOGÍA

A partir del diseño del plan de trabajo derivado del Programa de Atención Integral (P.A.I), surge una propuesta de intervención en salud fundamentada en los resultados de las evaluaciones iniciales y las necesidades detectadas por los diversos componentes en la población de beneficiarios. Esta propuesta abarca una variedad de estrategias adaptadas a las capacidades y preferencias de las personas mayores, con el fin de mejorar su bienestar físico, emocional y social, orientadas hacia el logro de metas e indicadores establecidos. La implementación de estas estrategias se basa en varios pilares: priorización del atendido, centrando la atención en sus necesidades y preferencias; individualización del cuidado, ajustando la atención a las características únicas de cada beneficiario y reconociendo su contexto social, cultural y emocional; mejora de la comunicación, con el objetivo de establecer una comunicación efectiva y bidireccional entre el beneficiario y el equipo de atención; coordinación del cuidado, integrando los diversos servicios de atención médica y profesionales de salud para asegurar una atención continua y sin interrupciones; y prevención de la enfermedad y promoción de la salud, enfocándose en la prevención de enfermedades, la promoción de estilos de vida saludables y el manejo proactivo de las condiciones crónicas para mejorar la calidad de vida. Cada uno de estos pilares atraviesa todos los componentes de intervención y se refleja en las estrategias planteadas en torno al beneficiario como eje central de las acciones realizadas, desde intervenciones grupales hasta seguimientos personalizados, permitiendo abordar de manera particular los determinantes de salud de cada beneficiario.

BENEFICIARIOS

En la actualidad, el centro de bienestar atiende a un total de 15 personas mayores, activas en el Programa Adulto Mayor de la Alcaldía de Barranquilla. El centro se ha dedicado a acoger a esta población beneficiaria con el objetivo de abordar sus necesidades fundamentales, promover su crecimiento y desarrollo personal, y proporcionarles una atención integral de manera humanizada. Esta atención se adapta a las necesidades individuales identificadas en cada persona mayor,

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

La población de personas mayores residentes del centro de bienestar se encuentra caracterizada por medio de la recopilación de datos de origen socio demográfico, cuyo análisis y actualización permanente permite observar las tendencias y particularidades del grupo con el fin de optimizar y afinar las estrategias de intervención específicas según las variables categorizadas.

VARIABLE		HOMBRE	MUJER	TOTAL
Género	**Número de beneficiarios**	**10**	**5**	**15**
Condición de vulnerabilidad	**En condición de Discapacidad**	6	3	**9**
	Sisben	4	2	**6**
	Red Unidos	0	0	**0**
	Cabeza De Hogar	0	0	**0**
	Víctimas De Violencia De Género	0	0	**0**
	Desplazados	1	0	**1**
	Inmigrantes	0	0	**0**

VARIABLE		HOMBRE	MUJER	TOTAL
Género	**Número de beneficiarios**	**10**	**5**	**15**
	Retornados de Venezuela	0	0	**0**
Etnia	**Afrodescendientes**	0	0	**0**
	Palenque	0	0	**0**
	Mujer Rural	0	0	**0**
	Campesino/a	0	0	**0**
	Rom	0	0	**0**
	Indígena	0	0	**0**
	Raizal	0	0	**0**
Localidad	**Riomar**	0	0	**0**
	Metropolitana	0	0	**0**
	Suroccidente	0	0	**0**
	Suroriente	0	0	**0**
	Norte Centro Histórico	10	5	**15**

Tabla 1 Caracterización de la Población Beneficiaria

Según el análisis de los datos suministrados por la tabla anterior, se observa que:
En cuanto a distribución por género:

- 66.6% del total de beneficiarios corresponde a hombres, representando su mayoría y el 33.3% mujeres.

En cuanto a condiciones de vulnerabilidad se observa que:

- El 60% del total de la población de personas mayores presenta algún tipo de discapacidad. De los cuales el 66.6% son de género masculino.
- En cuanto a la inscripción a Sisben IV el 40 % de la población se encuentra sisbenizados. Mientras que el 60% no cuentan con inscripción al Sisben IV.

En cuanto a localidad se observa que:

- El 100% de los beneficiarios se encuentran al interior del centro de bienestar, ubicado en la localidad Norte Centro Histórico de la ciudad de Barranquilla.

2. EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

2.1. COMPONENTE DE SALUD

Este componente identifica los riesgos de deterioro de cada Persona Mayor, junto con sus necesidades, dando prioridad a sus problemas con el propósito de crear, diseñar, y ejecutar un plan de atención individualizado, tratamientos y seguimientos con el fin de conservar su autonomía manteniendo su calidad de vida.

2.1.1. MEDICINA

Medicina se encarga de crear y efectuar los Planes de Atención Individualizados con el fin de incentivar y de iniciar la Independencia de cada Persona Mayor, incluyendo su autonomía con el respaldo de las valoraciones iniciales, seguimientos y actividades que mantengan su calidad de vida.

Esta herramienta permitió la detección de nuevas Patologías, la demostración a la adherencia a los tratamientos previamente ordenados, solicitudes de intervenciones del equipo interdisciplinario en caso de ameritarlo, interconsultas por especialistas de sus respectivas EPS, traslados a centros de salud más cercanos en casos de cuadros agudos sin mejoría o evoluciones tórpidas.

Durante el mes de octubre del presente año se realizó 1 seguimiento por primera vez: correspondiendo al género femenino, alcanzando el 6.6% de la totalidad de la población. Se evidenció una patología aguda Rinofaringitis, la cual se abordó de manera inmediata con analgésicos, antipiréticos y acido ascórbico. Posterior a las revisiones tanto por primera vez como de controles se dejaron plasmadas las recomendaciones, solicitudes de valoraciones por Especialistas de sus EPS, formulaciones y signos de alarma, para solicitar traslado con el servicio de

AMI a centros de salud más cercanos en caso de no mejoría o de evolución tórpida del cuadro clínico.

Talleres de promoción de la salud prevención de la enfermedad

Se realizó un taller de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, el que se tituló "Importancia de la adherencia de los tratamientos instaurados por sus programas", el cual se llevó a cabo con una metodología lúdica pedagógica, en la que participaron 11 residentes; 5 mujeres y 6 hombres. Se obtuvo la participación del 73% de la totalidad de la población. Se inició al taller socializando los beneficios de la adherencia a los tratamientos prescritos por los diferentes profesionales de programas de sus EPS o por el Medico del Centro de Bienestar, mencionando la reducción de síntomas de patologías crónicas y de curación total de enfermedades agudas. Se enumeraron las posibles consecuencias y complicaciones al no recibir la medicación en el horario y días ordenados, lo cual dio espacio a opiniones sobre la continuidad de sus tratamientos aun cuando no les sea de agrado las multidosis de medicamentos en los diabéticos e hipertensos.

OBJETIVO

Socializar la importancia de la adherencia a los tratamientos Instaurados por los Programas de sus EPS y médico del hogar para evitar complicaciones.

METODOLOGIA

Mediante un taller lúdico pedagógico se socializaron las diferentes complicaciones y secuelas de patologías al no recibir la medicación ordenada por los médicos tratantes de su EPS y/o del médico del Centro de Bienestar, enumerándose los beneficios y la reducción de síntomas de patologías crónicas.

RESULTADOS

Con el desarrollo de este taller se evidenció poco conocimiento acerca de las complicaciones a la no adherencia a los diferentes tratamientos de las patologías cursadas. Se aclararon diferentes dudas y los beneficiarios se comprometieron a recibir los medicamentos a las horas y días estipulados con el fin de evitar consecuencias no deseadas.

2.1.2. ENFERMERIA

- **Actividades de salud – Cuidados de Enfermería**

El área de enfermería se enfocó en proporcionar cuidados personalizados, atendiendo a las necesidades específicas de 15 beneficiarios del centro de bienestar. Se hizo seguimiento del estado de salud integral de la persona mayor mediante control de signos vitales, suministro de medicamentos, asistencia en la alimentación, asistencias al baño, asistencia en la movilidad, curaciones y procedimientos. Además, se llevó a cabo una capacitación en primeros auxilios, Traumatismo y sus diferentes tipos para las personas mayores. Con el fin de enseñarles de qué forma se puede prevenir los diferentes tipos de lesiones en diferentes escenarios, con previos conocimientos adecuados para definir las lesiones traumáticas.

A continuación, se detalla de manera resumida el control de los cuidados de enfermería aplicados a los 15 residentes:

Cuidados de Enfermería	*Número de Personas Mayores Intervenidas*
Control de signos vitales	15
Toma de Glucometría	2
Administración de medicamentos	15
Curaciones	2
Asistencia de aseo personal	7
Procedimientos	3
Total	**43**

Tabla 2 Actividades de salud, cuidados de enfermería

- **Capacitación de primeros auxilios, Traumatismos (golpes) y sus tipos enfocado en el ámbito de enfermería.**

En el centro de bienestar se realizan capacitaciones de primeros auxilios a los beneficiarios con el fin de enseñarles cómo reaccionar y responder de manera rápida y efectiva ante situaciones de emergencias. Esto con el fin de reducir la gravedad de las lesiones.

Durante el presente mes la capacitación realizada abordó el tema de traumatismos presentados a continuación.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Traumatismos y sus tipos. (golpes)

¿Qué son los Traumatismos?

El traumatismo se define como cualquier lesión física repentina o daño causado al cuerpo, generalmente como resultado de un accidente, una lesión deportiva, una caída o un evento traumático similar.

Puede afectar los huesos, los músculos, los órganos internos, la piel y otros tejidos del cuerpo, y puede variar desde lesiones menores hasta lesiones graves y potencialmente mortales.

Aumento de volumen, deformidad de la región, incluso se habla de una Crepitación Ósea, pero algunas veces hay fracturas que no están desplazadas y obviamente no va a haber una crepitación ni una deformidad, pero va a haber un aumento de volumen, un dolor incapacitante, sobre todo, una discapacidad funcional.

METODOLOGIA

Se llevó a cabo una capacitación con diapositivas ilustrativas en donde se les enseño como se ve un traumatismo y sus diferentes tipos y de qué forma se podemos prevenir en diferentes escenarios.

OBJETIVO

Reducir los mínimos riesgos de lesiones o caídas de su propia altura que puedan ocasionar traumatismos a nivel general en cualquier parte del cuerpo.

RESULTADO

Los beneficiarios lograron comprender cuáles son las medidas que deben tomar para evitar accidentes que puedan causar algún tipo de traumatismo en su cuerpo. Por medio de una capacitación se les mostró cómo debemos prevenirlos.

2.2. COMPONENTE DE NUTRICIÓN

Una alimentación nutritiva y equilibrada ayuda a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades, pero, para aquellas personas mayores que ya la presentan, se hace necesario implementar ciertos cambios dietéticos en la alimentación, como consumir menos grasas saturadas y trans, sodio, azucares simples, cereales muy refinados, además la alimentación debe estar unida a la educación en hábitos saludables, que proporcionen todos aquellos instrumentos en la toma de decisiones favorables en beneficio de la promoción de la salud y bienestar.

En este mes se realizaron las siguientes actividades: Acompañamientos nutricionales, diligenciamiento de la tabla de seguimiento o aprovechamiento de las raciones diarias consumidas, implementación y seguimiento al ciclo de minutas, taller formativo a manipuladora de alimentos.

- **Acompañamientos Nutricionales**

Se realizó acompañamiento a cuatro personas mayores (dos del género masculino y dos del femenino), brindándoles información sobre su estado nutricional y los conocimientos para favorecer el cuidado de su nutrición y salud, las siguientes fueron las intervenciones realizadas:

A persona mayor con sonda en gastrostomía, se realizó apoyo nutricional a través de la explicación de las preparaciones brindadas en su alimentación diaria, así como toma de medidas antropométricas para el seguimiento nutricional.

Mientras que, a otra persona, se le explicó la importancia del control de azúcares simples y grasas saturadas y trans en su alimentación diaria, para continuación del plan dietético instalado.

Además, a dos personas mayores, de manera individual, se les informó sobre los alimentos a controlar en su plan dietético y la importancia del control de peso en la prevención de futuras enfermedades metabólicas.

- **Seguimiento a aprovechamiento de las raciones diarias**

Para el mantenimiento de un buen estado nutricional, se entregaron los alimentos preparados a cada persona mayor del centro de bienestar, observándose cumplimiento en el consumo de la ración servida, en cuanto a la cantidad, calidad e inocuidad y condiciones seguras en la alimentación diaria, además de la entrega de los planes dietéticos instalados.

Se suministraron en este mes 2325 raciones servidas y 2325 consumidas, con un porcentaje de aprovechamiento del 100%.

RACIONES DEL MES			RACIONES ACUMULADAS		
RACIONES SERVIDAS	RACIONES CONSUMIDAS	% DE APROVECHAMIENTO	RACIONES SERVIDAS	RACIONES CONSUMIDAS	% DE APROVECHAMIENTO
2.325	2.325	100%	5.265	5.265	100%

Tabla 3 Seguimiento a aprovechamiento de raciones diarias

- **Implementación y seguimiento al ciclo de minutas**

Se proporcionaron las calorías y nutrientes correspondientes a las personas mayores, según minuta patrón establecida, dándose cumplimiento al ciclo de minutas.

- **Modelo Raciones Servidas**

A continuación, se presenta un modelo de raciones servidas:

DESAYUNO: Café con leche, envuelto de mazorca, queso, fruta

MERIENDA MAÑANA: Peto con leche, galleta

ALMUERZO: Crema de verduras y granos, pollo desmechado, pastas guisadas, ensalada mixta, jugo de fruta

MERIENDA TARDE: Jugo de fruta, pan

CENA: Carne guisada con verduras, plátano asado, jugo de fruta

Además, se realizaron las siguientes actividades:

- ✓ Seguimiento a la nutrición enteral por sonda en gastrostomía de persona mayor del centro de bienestar.
- ✓ Seguimiento a los planes nutricionales y dietéticos instalados
- ✓ Correcciones y ajustes a situaciones referentes al manejo del servicio de alimentos (horarios servida, higiene general del servicio)

- **Taller formativo nutricional a manipuladora de alimentos**

Mantener actualizada a la manipuladora de alimentos en temas referentes al manejo dietético de patologías más frecuentes en el centro de bienestar, como la ateroesclerosis (acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias en las arterias), e hipertensión (presión de los vasos sanguíneos muy elevada).

Nombre de la Actividad

Manejo dietético en ateroesclerosis e hipertensión

OBJETIVO

Brindar las herramientas prácticas a la manipuladora de alimentos para el tratamiento dietético de la ateroesclerosis e hipertensión en las personas mayores del centro de bienestar a través del suministro de una alimentación adecuada a las patologías.

RESULTADO

Se explicó a la manipuladora de alimentos los aspectos dietéticos de estas patologías y sus beneficios, identificando los alimentos a controlar para el mantenimiento de estilos de vida saludables en las personas mayores (minimizar consumo grasas trans y saturadas, sodio, colesterol, azúcares, aumentar ingesta grasas mono y polinsaturadas 3 y 5 y la fibra presente en frutas, verduras, integrales). La manipuladora de alimentos se mostró atenta y participativa en el transcurso del taller

2.3. COMPONENTE PSICOLOGÍA

Para la población de personas mayores perteneciente al hogar mis mejores, el componente de psicología, fue fundamental trabajar en pro del bienestar mental de ellos, promocionando un envejecimiento activo y saludable, a través de

actividades para la salud mental, mantenimiento y prevención de fragilidad ya que como lo menciona Barbero (2020), sobre la relación que hay entre, la fragilidad y la disminución de la capacidad del organismo para responder a los factores estresantes externos provocando en el individuo ciertos riesgos de caídas, declive funcional, discapacidad y dependencia. En consecuencia, tiene un impacto importante en la funcionalidad y calidad de vida de las personas mayores. Gran parte de la funcionalidad e independencia entre otros aspectos que se mencionó anteriormente está vinculada firmemente a los procesos cognitivos, dentro del que se destaca la atención, del cual se trabo este mes. Sin olvidar los acompañamientos psicológicos, que permiten optimizar los procesos mentales y de la conducta, mitigando riesgos que puedan afectar la salud mental de dicho grupo.

- **Acompañamientos Psicosociales**

Durante el mes de octubre, el componente de psicología realizó (7) Planes de Atención Personalizada (PAP) que incluyeron intervenciones de estimulación cognitiva. Lo anterior en pro de mantener y fortalecer las funciones cognitivas, promoviendo el bienestar cognitivo de las personas mayores. Además, se realizó un compromiso para un beneficiario en pro del mejoramiento de sus relaciones interpersonales.

- **Actividades lúdico - pedagógicas dirigidas a la promoción de la salud mental**

El taller realizado en el presente mes se desarrolló en conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental (10 octubre), se buscó brindar un espacio pedagógico en el cual se concientice y se promueva la importancia y pautas para mejorar la salud mental del grupo etario perteneciente al hogar

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental

OBJETIVO

Concientizar a la población de la institución sobre el cuidado de la salud mental mediante una actividad pedagógica.

RESULTADO

Las personas mayores se mostraron interesados en el tema, haciendo preguntas y aportando opiniones en los diferentes subtemas. Se les observó muy animados al momento de participar en la dinámica, hubo respeto en el grupo por el turno de los participantes. Finalmente se pudo realizar la actividad satisfactoriamente. Para el cierre, a los asistentes se le entregó una hoja a cada uno, en la cual se encontraban una cara alegre, una cara aceptable y una cara triste con la que califican el desarrollo de la actividad. Como resultado de la evaluación se pudo evidenciar que, la población marcó como positiva la actividad.

2.4. COMPONENTE DE SALUD FÍSICA

La fisioterapia en el adulto mayor es fundamental para mejorar y mantener la calidad de vida, ya que ayuda a prevenir y manejar problemas comunes asociados con el envejecimiento, como la pérdida de movilidad, fuerza y equilibrio. A través de ejercicios terapéuticos y técnicas especializadas, los fisioterapeutas trabajan para reducir el riesgo de caídas, aliviar el dolor crónico, mejorar la capacidad funcional y promover la independencia en actividades diarias. Realizar actividades físicas adaptadas a la edad y condición de cada

persona es clave para preservar la salud física y mental, aumentando así la vitalidad y bienestar en esta etapa de la vida.

Por lo tanto, las actividades desarrolladas según el plan de trabajo del presente mes fueron: la ejecución de tres actividades grupales de acondicionamiento físico, tres actividades de mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad, treinta pausas activas, un taller para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico y en última instancia, una actividad lúdico-pedagógica de promoción y prevención dirigida a la fragilidad.

- **Rutinas grupales de Acondicionamiento físico**

Las actividades físicas programadas en octubre apuntaron a: mejorar la movilidad, la fuerza y la flexibilidad de los músculos de los brazos, hombros y espalda para prevenir la pérdida de masa muscular de manera acelerada en las personas mayores y facilitar la capacidad funcional para realizar actividades de la vida diaria, como levantar objetos, vestirse y mantener una buena postura. Asimismo, se realizaron ejercicios con el objetivo de mejorar la coordinación motriz y el equilibrio en las personas mayores, combinando movimientos rítmicos con musicoterapia para promover la salud cardiovascular y la capacidad funcional.

La metodología participativa desarrollada por los residentes fue de trabajo individual y colectivo permitiendo la adaptación a dichas actividades según la capacidad de la persona mayor, ya sea por la presencia de alguna limitación por patologías o secuelas cumpliendo a cabalidad las actividades propuestas:

✓ **Rumba terapia Electrónica.** Se trasladó a las personas mayores al salón principal para ejecutar una sesión de 20 minutos de rumba terapia dirigida por la Fisioterapeuta. Consistió en un calentamiento de 5 minutos de movimientos suaves de brazos, piernas y caderas acompañados de música lenta. Luego se realizaron ejercicios de coordinación con pasos sencillos de rumba: Marcha en el lugar, levantando ligeramente las rodillas al ritmo de la música. Movimientos laterales de caderas y brazos en forma de círculos mientras se sigue el ritmo. Por último, se

alternaron pasos hacia adelante y hacia atrás, acompañado de balanceo de los brazos. Se realizó el enfriamiento con estiramientos suaves de piernas, brazos y espalda.

✓ **Lotería de ejercicios**. Actividad grupal durante la cual se desarrolló un calentamiento de movilidad articular de hombros y codos (rotaciones de hombros hacia adelante y hacia atrás) y movimientos suaves de flexión y extensión de codos sin pesas. Se inició rutina de gimnasia con 2 series de 10 repeticiones, con 30 segundos de descanso entre cada uno, como: elevación frontal de brazos con autocarga, flexión de bíceps en silla, aperturas laterales de hombro, rotaciones externas de hombro. Terminada la actividad con estiramientos suaves de los músculos de los brazos, incluyendo el estiramiento del tríceps (colocar un brazo detrás de la cabeza y empujarlo suavemente con la otra mano) y estiramiento de hombros cruzando un brazo sobre el pecho.

✓ **Cuatro ejercicios funcionales globales.** Actividad grupal de ejercicios con dispositivo de resistencia (Theraband de media resistencia) para realizar: flexión de codos y remo sentado con banda elástica, elevación lateral de brazos y estiramiento de tríceps. Culmina actividad reduciendo la rigidez muscular y aumentando su independencia en las actividades diarias.

Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad

Estas actividades se realizaron para mejorar la coordinación motora fina-gruesa, el trabajo en equipo, el equilibrio, la fuerza muscular y la estabilidad postural de los adultos mayores. Además, fomentó la orientación espacial, la socialización y la comunicación entre los participantes y habilidades cognitivas importantes como la planificación, la resolución de problemas, la respuesta a estímulos verbales y la capacidad de seguir instrucciones con la finalidad de desarrollar la habilidad de realizar movimientos controlados y precisos mientras se mantienen posturas estables. Por consiguiente, las estrategias empleadas fueron:

- ✓ **Taller en equilibrio.** Se ubicó a los adultos mayores en el salón principal para trasladar una pelota pequeña desde el punto inicial hasta una caja que se

encuentra en el otro extremo del recorrido manteniendo el equilibrio sobre una superficie inestable que es sujetada por medio de unas cuerdas que estabilizan la pelota y permiten dirigirla. Se les indica por pareja que deben coordinarse para mover las cuerdas sin dejar caer la pelota al tiempo en que caminan en sincronía transportando la pelota. La terapeuta supervisa la actividad, corrige posturas, anima a los participantes a comunicarse y finaliza actividad con retroalimentación sobre su desempeño.

- ✓ **¡No la dejes caer!** Actividad individual donde los beneficiarios caminan manteniendo una postura adecuada mientras sujetan un tubo de forma que los extremos se mantienen equilibrio y las pelotas que se transportan a los laterales no deben caerse. Se da la instrucción de que la pelota al caer dos veces, deben volver al punto de inicio y reiniciar la actividad. La fisioterapeuta corrige posturas, da indicaciones para mejorar la coordinación y sugiere estrategias para lograr mayor estabilidad.
- ✓ **Posturas direccionadas.** Los beneficiarios se reunieron en el salón principal del centro de bienestar para realizar una actividad donde debieron moverse sobre los cuadros de colores colocados en el suelo siguiendo las indicaciones verbales de la terapeuta (como "derecha", "izquierda", "adelante"). Los participantes estuvieron atentos a las órdenes verbales, desplazándose al cuadro correspondiente lo más rápido posible y manteniendo el equilibrio. Finaliza actividad manteniendo el equilibrio y con mayor precisión de los movimientos.

- **Pausas Activas**

Entre estas actividades hubo ejercicios de fortalecimiento con dispositivo de resistencia (Theraband) para miembros superiores e inferiores y Core, ejercicios de reeducación postural, entrenamiento de la marcha asistida con dispositivo de apoyo (caminador), actividades de equilibrio, propiocepción, coordinación y estabilidad articular propiciando hábitos saludables que permiten mantener una buena salud. Asimismo, se realizaron ejercicios de movilidad en las personas

mayores y se llevaron a cabo pausas activas que incluían estiramientos suaves en el área del cuello, brazos, espalda y piernas. Se ejecutaron ejercicios circulatorios en las articulaciones y ejercicios libres con balón. Además, se realizaron pausas cognitivas para combatir las patologías preexistentes en el centro de bienestar.
Las personas mayores participaron activamente en estas sesiones a lo largo del día, siguiendo las instrucciones de la fisioterapeuta y del personal de enfermería. Las actividades se realizaron una vez al día durante la jornada, y en octubre hubo 30 sesiones activas.

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

Se realizo una capacitación "Medidas preventivas de la cervicalgia relacionado a ejercicios sencillos para la mitigación del color crónico" a 12 beneficiarios con el objetivo de proporcionar herramientas y técnicas para aliviar el dolor cervical, mejorar la movilidad del cuello, fortalecer la musculatura cervical y prevenir futuras molestias.
El taller dio inicio con una breve explicación sobre qué es la cervicalgia, sus causas comunes en adultos mayores (como el desgaste articular, la tensión muscular, y las posturas inadecuadas), y la importancia de un tratamiento preventivo. Se explica temática por medio de una presentación visual (diapositivas) para explicar la anatomía del cuello y cómo los músculos y vértebras se ven afectados por la cervicalgia. Finaliza actividad sobre la importancia de una postura correcta en actividades diarias (sentado, al dormir, al usar dispositivos) para reducir la tensión en el cuello y enseñar de forma práctica los ejercicios terapéuticos que puedan realizar de manera segura en el centro de bienestar.

2.5. COMPONENTE DE TRABAJO SOCIAL Y/O DIRECCIÓN TÉCNICA

En octubre se brindó hospedaje en un espacio humanizado a 15 beneficiarios residentes del centro de bienestar.

Desde la dirección técnica y el área de trabajo social se pretendió ofrecer a las personas mayores un ambiente seguro y tranquilo, con una cobertura de las necesidades básicas, una amplia gama de servicios y actividades dirigidas a la continua mejora de su calidad de vida y restablecimientos de derechos.

Además, se realizó una actividad enfocada a la recreación internas y externas para los beneficiarios del centro de bienestar.

Se presentan las gestiones en pro del bienestar de los residentes:

- **Gestión documental y trámite ante la EPS**

Se continuó gestionando en las oficinas del SISBEN para la aplicación de la encuesta con el fin de lograr la afiliación de la población de personas mayores que aún no cuentan con la inscripción a SISBEN IV (9 personas mayores). Se continuó con la gestión a través de los entes encargados para la aplicación de la encuesta. La respuesta por parte del programa de la alcaldía fue, que los residentes del centro no necesitan estar inscritos en el SISBEN debido a que ya cuentan con el servicio de salud por ser integrantes de un centro de bienestar. En octubre se consultó a la Base de Datos Única de los Afiliados al Sistema General de Seguridad Social en Salud (ADRES) de los 15(QUINCE) beneficiarios activos. Verificando así que el 100% de la población está activa en las diferentes EPS asignadas por el Estado. El 100% de la población acogida tiene documento en identidad físico.

- **Documentación de beneficiarios**

A los beneficiarios del centro de bienestar se les lleva organizadamente y bajo reserva de la información una carpeta tipo AZ individual con la documentación de cada persona mayor. En cada carpeta reposan las intervenciones de cada componente: fisioterapia, medicina, enfermería, psicología, nutrición y trabajo social igual que los respectivos documentos relacionados con sus datos personales; es evidenciable que la información personal de cada uno está vigente según la

expiración de documentos, certificados, antecedentes y demás información verificada.

Área de Trabajo Social

- Fotocopia cédula de ciudadanía
- Certificado de SISBEN
- Certificado ADRES vigente
- Valoración inicial
- Ficha socio-económica
- Plan de Atención Personal (PAP)

Área de Pscicología

- Escala de depresión geriátrica
- Mini exámen cognoscitivo (MEC)
- Seguimientos
- Plan de atención personal (PAP)

Área de Nutrición

- Diagnóstico nutricional
- Valoración nutricional
- Plan de atención personal (PAP)

Área de Medicina

- Valoración inicial
- Seguimiento
- Valoración incial de fragilidad
- Instrumento Test Linda Fried
- Plan de atención personal (PAP)

Área de Fisioterapia

- Índice de Barthel
- Escala de Tinetti
- Plan de intervención individual
- Formato de registro de atención individualizada y seguimiento
- Plan de atención personal (PAP)

Área de Enfermería

- História clínica de medicina general
- Psiquiatría
- Laboratorios
- Otras especialidades
- Plan de atención personal (PAP)

Tabla 4 Documentación de Beneficiarios en los Centros de Bienestar

- **Visitas domiciliarias de ingreso**

La visita domiciliaria enmarcada en la intervención del Trabajador Social, es un medio de verificación de la vivienda o lugar donde reside el candidato a

vinculación al programa de Centro de Bienestar para el Adulto Mayor de la Alcaldía de Barranquilla, la cual permite un acercamiento a la realidad de la persona mayor a intervenir, se emplea además para verificar e identificar la información sociodemográfica y condiciones de vida general del posible beneficiario con el fin de detectar, valorar, dar soporte al ingreso utilizando además la entrevista y la observación. Durante el mes de octubre en la fundación no se realizó visita domiciliaria ya que los cupos están completos.

- **ACTIVIDADES ENFOCADAS A LA RECREACIÓN INTERNAS Y EXTERNAS.**

En la fundación Mis mejores años se realizan 3 actividades semestrales enfocadas a la recreación internas y externas con el propósito de potenciar la creatividad de las personas mayores, elevar su autoestima y fomentar las relaciones interpersonales.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Sesión de yoga y relajación

OBJETIVO

Mejorar la salud en general e integrar el cuerpo, la mente y los pensamientos con el fin de alcanzar la calidad de vida en los adultos mayores.

RESULTADO

En el centro de bienestar se llevó a cabo una sesión de yoga y relajación dirigida. Inició la actividad con 5 minutos de estiramientos guiados y 10 ejercicios de movilidad de acuerdo con la condición de salud de cada beneficiario para miembros superiores e inferiores. Se continuó con sesión de meditación y ejercicios respiratorios por 15 minutos logrando aliviar tensiones acumuladas, relajar musculatura y mejorar la flexibilidad de los adultos mayores.

- **CAPACITACION AL PERSONAL CONTRATADO**

En la fundación mis mejores años al personal de auxiliar de enfermería contratado se les brindó por parte de Trabajo Social 2 capacitaciones en el semestre relacionada con su quehacer diario con el propósito de mejorar el servicio brindado a las personas mayores.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Vocación del Servicio

OBJETIVO

Servir a los demás a través de la empatía, ponerse en el lugar del otro a través del optimismo con conocimiento científico.

RESULTADO

Se llevó a cabo la capacitación al personal contratado del hogar de paso a la cual asistieron los auxiliares de enfermería. Se inicia la capacitación con unas diapositivas dándoles a conocer la importancia de la vocación del servicio ya que les otorga una experiencia interna y espiritual con el propósito de realización personal que va más allá de la atención del paciente, mas no en satisfacer un interés material. En dicho conversatorio se concluyó que el servicio a brindar es desinteresado y debe ser atendido con cordialidad, rapidez y humanidad.

- **Actividades Lúdico-Pedagógicas de Promoción y Prevención dirigidas a la fragilidad**

A través del **componente nutricional** se realizó la actividad ¨Nutrición y fragilidad¨, con el objetivo de que las personas mayores se relacionaran con estos dos conceptos, así como la identificación de los alimentos que conforman un menú balanceado para la prevención de la malnutrición y fragilidad. Se inició con la

presentación de videos, donde se proyectaron personas mayores con fragilidad y como la nutrición influía en esta, luego se mostraron los grupos de alimentos, (utilizando alimentos naturales), explicándoles la importancia de un menú balanceado, variado y nutritivo para su prevención. Los trece adultos mayores que participaron realizaron preguntas enfocadas al tema, resolviéndose sus dudas y ampliando los conocimientos respecto a este.

A través del **componente de Psicología** se realizó la actividad ¨ Estoy atento". Para realizar esta actividad se tuvo como finalidad estimular y reforzar el proceso de atención en personas mayores para promover la salud mental y mantener el riesgo de fragilidad. Inicialmente, a las personas mayores se le socializó el tema a tratar describiendo el concepto de atención y lo relacionado con sus consecuencias bio-psicológicas, y como es adaptativa para el bienestar mental. La actividad estriba en que el profesional mediante el uso del televisor le muestra al grupo de personas mayores, un conjunto de letras o números en la cual, según la indicación del profesional debe ubicar una letra o un numero específico. La persona debe ubicar el estímulo indicado ejercitando su atención. Con esta actividad se observó al grupo de personas mayores atentas a las indicaciones se mostraron colaboradores y apoyándose entre ellos. Se logró realizar la actividad exitosamente.

A través del **componente de salud física** se realizó la actividad ¨Rutina de ejercicios de fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio¨ con el objetivo de mantener y mejorar la fuerza muscular y el equilibrio para prevenir la pérdida de funcionalidad y mantener una alta calidad de vida evitando la progresión hacia la fragilidad, reducir el riesgo de caídas y mejorar la capacidad para realizar tareas básicas con asistencia. Para ello se realizó dicha actividad en 3 grupos: Robustos (funcionales), pre frágiles (con pérdida de funciones fisiológicas) y frágiles (requieren dispositivos de asistencia). La actividad dio inicio con un calentamiento (5 minutos) de movilidad articular de caderas, rodillas y tobillos para luego realizar

2 series de 12 repeticiones de sentadillas sin apoyo (en caso de no poder la fisioterapeuta brindó estabilidad), equilibrio en una pierna (en paciente frágil se asiste el equilibrio de pie) y 15 elevaciones de talones, además de 3 series de 10 pasos en cada dirección de desplazamiento lateral con banda elástica situada en las piernas y Marcha en tándem (una línea imaginaria para caminar con un pie por delante del otro). Culmina actividad con estiramientos de piernas y caderas para finalizar actividad

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

Durante el mes de septiembre se actualizó la base de datos, con la información demográfica correspondiente a la totalidad de personas mayores residentes, Relacionando los trámites documentales y las novedades presentadas en el transcurso del presente mes. Como producto de estos procesos, se mantienen actualizados los soportes físicos de los 15 beneficiarios en el Centro de bienestar.

- **Hospedaje en Espacios humanizados**

La Fundación Hogar de paso Mis Mejores Años siempre pensando en el bienestar de sus acogidos, brindó hospedaje y alojamiento a sus beneficiarios procurando un ambiente acogedor, tranquilo y funcional el cual cumple con los requerimientos locativos para satisfacer no solo las necesidades de una vivienda digna si no también garantizar espacios para el desarrollo y mantenimiento de todas las capacidades potenciadas a través de la intervención oportuna de los diferentes componentes de salud. Con el fin de optimizar las condiciones de vivienda y espacios adecuados para el desarrollo de las diferentes actividades y ofrecer aún mejores condiciones y calidad de vida a las personas mayores residentes, continuamente se implementaron adecuaciones locativas y organizacionales.

Las áreas comunes para las actividades de aprovechamiento del tiempo libre se

han adecuado con características funcionales tanto para la ejecución de las actividades cotidianas, como las de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Por parte de trabajo social, y gestión técnica se seguirá implementando la mejora continua en aras de garantizar la funcionalidad y garantizar espacios seguros para los residentes.

3. AVANCES Y RESULTADOS DE EJECUCIÓN

Por medio del seguimiento de avance en el desarrollo de las actividades se diseñadas e implementadas por los diferentes profesionales se garantiza el cumplimiento de la propuesta y la participación de las personas mayores en las estrategias diseñadas según las características identificadas en el grupo de beneficiarios.

RESULTADOS DEL PLAN DE TRABAJO						
MES DE EJECUCION: **OCTUBRE 2024**						
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**%DE AVANCE**	**MESES DE EJECUCIÓN** agosto a diciembre	**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
	COMPONENTE SALUD					
Valoración médica inicial	100% de mayores valoradas por el médico	100%	100%	agosto a ciembre	Médico	Historia clínica
Talleres de promoción de la salud prevención de la enfermedad	# de taller de promoción de la salud prevención de la enfermedad	3	66%	Agosto, octubre y diciembre	Médico	Formatos asistencia registros fotográficos
Cuidados de Enfermería	100% de las personas mayores reciben cuidados de enfermería	100%	100%	agosto a diciembre	Enfermería	Formatos de asistencia, registros fotográficos, Kardex
Capacitación en autocuidado e higiene personal de la persona adulto mayor	2 capacitaciones en autocuidado e higiene personal	2	50%	septiembre y noviembre	Enfermería	Formatos asistencia registros fotográficos
Capacitación de primeros auxilios a los beneficiarios	3 capacitaciones de primeros auxilios a beneficiarios	3	66%	Agosto, octubre y diciembre	Enfermería	Formatos asistencia registros fotográficos

RESULTADOS DEL PLAN DE TRABAJO						
MES DE EJECUCION: **OCTUBRE 2024**						
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**%DE AVANCE**	**MESES DE EJECUCIÓN** agosto a diciembre	**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
Valoración final	100% de personas mayores valoradas por el médico	100%	N/A	Diciembre	Médico	Historia clínica
COMPONENTE NUTRICIÓN						
Tamizaje Inicial	100% de personas mayores tamizadas por nutrición al iniciar	100%	100%	agosto a diciembre	Nutricionista	Formato de tamizaje inicial
Valoración nutricional	100% de personas mayores valoradas nutricionalmente	100%	100%	agosto a diciembre	Nutricionista	Formato de valoración
Acompañamientos nutricionales	100% de personas mayores con acompañamiento nutricional	100%	75%	agosto a noviembre	Nutricionista	Formatos de acompañamiento
Seguimiento a aprovechamiento de raciones diarias consumidas	90% de aprovechamiento de las raciones	90%	100%	agosto a diciembre	Nutricionista	Formato de raciones diarias
Diseño de minuta	1 minuta diseñada para su implementación	1	100%	agosto	Nutricionista	Formato de presentación de minuta
Talleres formativos a	2 talleres formativo a	2	50%	septiembre y	Nutricionista	Formato de talleres, listado

RESULTADOS DEL PLAN DE TRABAJO						
MES DE EJECUCION: **OCTUBRE 2024**						
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**%DE AVANCE**	**MESES DE EJECUCIÓN** agosto a diciembre	**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
personas mayores	personas mayores			noviembre		de asistencia, registro fotográfico
Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos	3 talleres formativo al manipulador de alimentos	3	66,6%	Agosto, octubre y diciembre	Nutricionista	Formato de talleres, listado de asistencia, registro fotográfico
Tamizaje Final	100% de personas mayores tamizadas al finalizar el contrato	100%	N/A	Diciembre	Nutricionista	Formato de tamizaje final
PSICOLOGÍA						
Valoración inicial a las personas mayores	8 personas valoradas inicialmente	100%	100%	Agosto a diciembre	Psicología	Pruebas y escalas psicológicas. Diagnósticos iniciales
Acompañamientos psicosociales	100% acompañamientos psicosociales	100%	75%	Agosto a noviembre	Psicología	Formato de atención personalizada y registro fotográfico
Proceso de adaptación a los beneficiarios	100% de acompañamiento en el proceso de adaptación de los beneficiarios	100%	100%	Agosto a noviembre	Psicología	Listado de asistencia, registro fotográfico
Talleres de promoción de la salud mental y estimulación cognitiva	2 talleres de promoción de la salud mental y estimulación cognitiva	2	50%	septiembre y noviembre	Psicología	Listado de asistencia, registro fotográfico
Actividades lúdico-pedagógicas dirigidas a la	3 actividades lúdico-pedagógicas dirigidas a la	3	66%	Agosto, octubre y	Psicología	Listado de asistencia, registro fotográfico

RESULTADOS DEL PLAN DE TRABAJO						
MES DE EJECUCION: **OCTUBRE 2024**						
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**%DE AVANCE**	**MESES DE EJECUCIÓN** agosto a diciembre	**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
promoción de la salud menta L	promoción de la salud mental			diciembre		
Valoración final a las personas mayores	90% de personas mayores valoradas por el psicólogo	N.A	N.A	Diciembre	Psicología	Pruebas y escalas psicológicas
SALUD FÍSICA						
Valoración inicial	100% de las personas mayores son valoradas	100%	N/A	agosto a diciembre	Fisioterapeuta	Formatos de valoración y registros fotográficos
Rutinas grupales de acondicionamiento físico	15 rutinas grupales de acondicionamiento físico	15	60%	agosto a diciembre	Fisioterapeuta	Formatos de asistencia y registros fotográficos
Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad	18 actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad	15	60%	agosto a diciembre	Fisioterapeuta	Formatos de asistencia y registros fotográficos
Pausas activas	90 pausas activas	150	60%	agosto a diciembre	Fisioterapeuta/Enfermería	Formatos de asistencia y registros fotográficos
Talleres para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico	1 taller para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico	1	100%	octubre	Fisioterapeuta	Formatos de asistencia y registros fotográficos
Valoración final a las personas mayores	100% de personas mayores valoradas por la fisioterapeuta	100 %	N/A	Diciembre	Fisioterapia	Formatos de valoración y registros fotográficos
DIRECCIÓN TÉCNICA – TRABAJO SOCIAL						

RESULTADOS DEL PLAN DE TRABAJO						
MES DE EJECUCION: **OCTUBRE 2024**						
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**%DE AVANCE**	**MESES DE EJECUCIÓN** agosto a diciembre	**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
Acompañamiento a la Persona Mayor en su ingreso al Centro de Bienestar	Se acompaña al 100% de las personas mayores en su ingreso al CDB	100%	100%	agosto a diciembre	Trabajador social	Formato de registro de acompañamientos y registros fotográficos
Gestión documental y trámite ante la EPS	Se gestiona el 100% de documentos y trámites ante la EPS	100%	100%	agosto a diciembre	Trabajador social	Registro en base de datos, soporte de gestión (acta, documentos tramitados y registro fotográfico)
Visitas domiciliarias de ingreso	Se ejecutan el 100% de las visitas domiciliarias de ingreso	100%	100%	agosto a diciembre	Trabajador social	Acta de registro de visita domiciliaria y registros fotográficos
Documentación de beneficiarios	100% de la documentación de los beneficiarios es gestionada	100%	100%	agosto a diciembre	Trabajador social	Reserva de archivo físico tipo AZ por cada persona mayor
Actividades enfocadas a la recreación internas y Externas	3 actividades enfocada a la recreación interna y externa	3 actividades	66%	Agosto, octubre y diciembre	Trabajador social	Listado de asistencia, registro fotográfico
Jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad	2 jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad	2	50%	Agosto y noviembre	Medicina, nutrición, salud física, psicología, trabajo social, enfermería Equipo interdisciplinario	Listado de asistencia, registro fotográfico
Actividades Lúdico-Pedagógicas de Promoción y Prevención	1 actividad lúdico-pedagógica de promoción y prevención	1	100%	octubre	Nutrición, Salud física, Psicología.	Listado de asistencia, registro fotográfico

RESULTADOS DEL PLAN DE TRABAJO						
MES DE EJECUCION: **OCTUBRE 2024**						
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**%DE AVANCE**	**MESES DE EJECUCIÓN** agosto a diciembre	**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
dirigidas a la fragilidad	dirigidas a la fragilidad					
Actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos	2 actividades enfocadas a la recreación y fortalecimiento de vínculos afectivos	2	50%	septiembre y noviembre	Trabajador social	Listado de asistencia, registro fotográfico
Capacitación al personal contratado	2 capacitaciones al personal contratado	2	100%	Agosto y octubre	Trabajador social	Listado de asistencia, registro fotográfico
Actualización digital de las personas mayores (BD-Arch digital y/o físico)	5 actualizaciones	5	100%	agosto a diciembre	Trabajadora social – Dirección Técnica	BD-ARCH digital y/o físico
Hospedaje en Espacios humanizados	5 meses de hospedaje en espacios humanizados	5	100%	agosto a diciembre	Medicina, nutrición, salud física, psicología, trabajo social. Equipo interdisciplinario	Reporte mensual en informe técnico, registro fotográfico

Tabla 5 Avances y Resultados de Ejecución, mes de octubre

Es importante resaltar, que las metas de las actividades presentadas porcentualmente se miden o referencian teniendo en cuenta el total de las personas mayores atendidas; las cuales deben recibir al 100% el beneficio según cada tiempo de ejecución establecido. El objetivo es garantizar que todas las Personas Mayores del Centro de Bienestar accedan al beneficio de acuerdo con la formulación del Plan de Atención Integral PAI.

4 . ANEXOS FOTOGRÁFICOS

COMPONENTE DE SALUD

MEDICINA



Ilustración 1 Taller de promoción de la salud prevención de la enfermedad



Ilustración 2 Plan de atención personalizado

Actividades de salud – Cuidados de Enfermería



Ilustración 1 Capacitación de primeros auxilios – traumatismo (golpes)



Ilustración 2 Actividades de enfermería

COMPONENTE NUTRICIÓN



Ilustración 3 Ilustración Acompañamientos nutricionales



Ilustración 4 Seguimiento y aprovechamiento de las raciones diarias consumidas

Desayuno:



Merienda mañana:



Almuerzo:



Merienda tarde:



Cena:



Ilustración 5 Implementación y seguimiento al ciclo de minutas



Ilustración 6 Taller formativo nutricional a manipuladora de alimentos

COMPONENTE PSICOLOGÍA



Ilustración 7 Actividades lúdico- pedagógicas dirigidas a la promoción de la salud mental



Ilustración 8 . Implementación del plan de atención personalizada (PAP) Psicología

COMPONENTE DE SALUD FÍSICA



Ilustración 9 Rutinas grupales de acondicionamiento físico



Ilustración 10 Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad



Ilustración 11 Pausas activas



Ilustración 12 Taller para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico

COMPONENTE DE TRABAJO SOCIAL Y DIRECCIÓN TÉCNICA



Ilustración 13 Capacitación al personal contratado "Vocación del servicio"



Ilustración 14 Actividades enfocadas a la recreación interna y externa "Sesión de yoga y relajación"



Ilustración 15 Componente de nutrición - Actividades lúdico-pedagógicas de promoción y prevención dirigidas a la fragilidad



Ilustración 17 Componente de salud fisica



Ilustración 18 Componente de psicología