ASILO DE SAN ANTONIO

PROYECTO CENTROS DE BIENESTAR

PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL

SEPTIEMBRE

VIGENCIA 2024

ÍNDICE

1. **INTRODUCCIÓN**
- **OBJETIVO GENERAL**
- **OBJETIVO ESPECÍFICO**
2. **METODOLOGÍA**
3. **BENEFICIARIOS**
   - **3.1. caracterización**
4. **Ejecución de las actividades**
   - **4.1. Componente de salud**
   - **4.2. Componente de nutrición**
   - **4.3. Componente de psicología**
   - **4.4. Salud física**
   - **4.5 Dirección técnica- trabajo social**
5. **Avances y resultados de la ejecución**
6. **ANEXO FOTOGRÁFICO**

PLAN DE ATENCIÓN INTEGRAL 2024

1. Introducción

El Asilo de San Antonio se destaca como un referente en la prestación de servicios especializados para personas mayores en situación de vulnerabilidad. Su enfoque se centra en ofrecer una atención personalizada y multidisciplinaria que aborda las necesidades complejas y variadas de los residentes. En este sentido, la presente iniciativa busca mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de los residentes mayores de este centro.

El objetivo principal de este proyecto es implementar un programa de atención personalizada que responda a las necesidades específicas de cada residente. Este programa se fundamentará en un análisis exhaustivo de datos sociodemográficos, evaluaciones interdisciplinarias y la ejecución de intervenciones adaptadas a las necesidades individuales. Se reconoce que un enfoque holístico y centrado en la persona es fundamental para proporcionar una atención de calidad a los adultos mayores, considerando su diversidad en términos de salud física, bienestar emocional y redes de apoyo.

Este proyecto se basa en la premisa de que cada individuo es único y requiere un enfoque individualizado para promover su bienestar y autonomía. A través de una metodología rigurosa y participativa, se buscará identificar las necesidades específicas de cada residente y diseñar intervenciones efectivas que mejoren su calidad de vida que les permitan vivir de manera plena y digna en el Asilo de San Antonio.

1.2 Objetivos

Objetivo General

Mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de los residentes mayores del Asilo de San Antonio, a través de la implementación de un programa de atención personalizada basado en un análisis detallado de datos sociodemográficos, evaluaciones interdisciplinarias y la ejecución de intervenciones adaptadas a las necesidades individuales de cada residente.

Objetivos Específicos

- Realizar un análisis exhaustivo de los datos sociodemográficos de los residentes mayores del Asilo de San Antonio, con el fin de comprender sus perfiles individuales, necesidades y preferencias.
- Diseñar e implementar actividades y servicios personalizados, utilizando la información recopilada con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar de los residentes.
- Evaluar de manera integral a todos los beneficiarios del contrato en el centro de bienestar mediante un enfoque interdisciplinario, que involucre la participación de diferentes profesionales especializados en salud, bienestar social y psicología.
- Desarrollar e implementar intervenciones específicas y adaptadas a las necesidades individuales de los residentes, utilizando como base los resultados obtenidos de las valoraciones iniciales realizadas por el equipo interdisciplinario.

2. Metodología

Durante la elaboración de este informe, el equipo interdisciplinario se enfocó en diseñar y ejecutar actividades orientadas al bienestar integral de las personas mayores. Este enfoque holístico permitió ofrecer un servicio completo y personalizado en todas las áreas de atención del centro. Cada miembro del equipo proporcionó un cuidado individualizado a los residentes, a través de sesiones específicas que atendían sus necesidades particulares, mejorando así su calidad de vida. Además, se llevó a cabo una valoración inicial de cada nuevo ingreso registrado durante el mes.

El compromiso del equipo con intervenciones oportunas y efectivas se refleja en cada acción realizada. Las actividades desarrolladas abarcaron aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos, asegurando un enfoque integral que promovía no solo el bienestar y la comodidad, sino también el crecimiento personal y el disfrute de las personas mayores. Este enfoque evidencia la firme convicción del centro en la importancia de ofrecer una atención centrada en la persona, garantizando un entorno en el que cada residente pueda disfrutar de una vida plena y de calidad.

3. Beneficiarios

El Asilo de San Antonio brinda atención a personas mayores de 60 años que se encuentran en situación de vulnerabilidad y abandono, carecen de una red de apoyo familiar y enfrentan dificultades físicas o mentales que les impiden ser autosuficientes. Como parte de su estrategia de acompañamiento, el asilo cuenta con un equipo de trabajo social que realiza visitas domiciliarias a los solicitantes. Posteriormente, se implementa un protocolo de admisión y un proceso de adaptación al nuevo entorno y comunidad, con el objetivo de fortalecer los vínculos afectivos y proporcionar apoyo emocional.

En el presente mes, la institución ha registrado el fallecimiento de dos residentes, quedando actualmente 43 personas mayores bajo su cuidado. La atención en el asilo se centra en las necesidades individuales de cada residente, ofreciendo talleres grupales respaldados por un equipo multidisciplinario compuesto por

profesionales de diversas áreas: Medicina, Psicología, Nutrición, Trabajo Social, Terapia Ocupacional, Fisioterapia y Odontología. Además, el asilo dispone de espacios destinados al descanso y esparcimiento, así como servicios públicos y una alimentación adaptada a las condiciones de salud de cada residente.

3.1. Caracterización

En la presente tabla se encuentra la caracterización de la población que reside en el centro de bienestar, en dicha tabla se observan datos como la condición de vulnerabilidad, etnia y localidad.

Condición de vulnerabilidades	Hombre	Mujer
Número de beneficiarios		43
En condición de discapacidad		43
Sisbén		43
Red unidos		0
Cabeza de hogar		43
Víctimas de violencia de género		0
Desplazados		0
Inmigrantes		1
Retornados de Venezuela		0
Etnia	Hombre	Mujer
Afrodescendientes		0
Palenque		0
Mujer rural		0
Campesino/a		0
Rom		0
Indígena		0
Raizal		0
Localidad	Hombre	Mujer
Riomar		0
Metropolitana		0
Suroccidente		0
Suroriente		0
Norte centro histórico		43

Tabla 1 caracterización de la población

4. Ejecución de las actividades

4.1 Componente de salud

El componente de salud que integra medicina, enfermería y odontología en un centro de bienestar es esencial para proporcionar un cuidado integral y continuo. La medicina se encarga de la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades, así como del seguimiento de la salud física y mental de los residentes. La enfermería asegura la atención diaria y el monitoreo constante, administrando medicamentos, vigilando signos vitales y asistiendo en las necesidades básicas de los mayores. Por su parte, la odontología garantiza una adecuada salud bucal, previniendo y tratando problemas dentales que pueden afectar la alimentación y la calidad de vida.

Medicina

La medicina en un asilo de adultos mayores desempeña un papel fundamental para garantizar la salud y el bienestar de los residentes. Aporta en la prevención, diagnóstico y tratamiento de diversas enfermedades crónicas o degenerativas propias de la edad, como hipertensión, diabetes o demencia. Además, los profesionales de la salud realizan un seguimiento continuo del estado físico y mental de los mayores, ajustando tratamientos y proporcionando cuidados paliativos cuando es necesario. De este modo, se mejora la calidad de vida de los residentes, favoreciendo su estabilidad y promoviendo un envejecimiento saludable en un entorno seguro y controlado.

En el presente mes se realizaron 5 atenciones individuales abordando las siguientes condiciones médicas: vértigo, diarrea, infecciones, entre otras patologías.

Cuidados de enfermería

Las actividades y cuidados de enfermería en el centro de bienestar son esenciales para garantizar una atención adecuada, oportuna, humanizada y de calidad para las personas mayores. Se realiza un seguimiento continuo de la salud de cada residente, monitoreando signos vitales como la presión arterial, el pulso, la temperatura y los niveles de glucosa en sangre esto permite detectar a tiempo cualquier cambio en el estado de salud, facilitando una intervención rápida y efectiva. Además, se evalúa el estado mental y emocional de los residentes para identificar cualquier necesidad, permitiendo ofrecer una atención personalizada que promueva su bienestar integral.

El personal de enfermería desempeña un papel crucial en la administración de medicamentos según prescripción médica, asegurando que los residentes reciban las dosis correctas en los tiempos indicados, Un aspecto prioritario en el cuidado es la prevención de úlceras por presión, especialmente en aquellos residentes con movilidad reducida. Para ello, el equipo de enfermería realiza cuidados específicos de la piel, que incluyen la hidratación regular, el cambio de posición cada 2 o 3 horas, y el uso de productos especializados que protegen la integridad de la piel y promueven la cicatrización de lesiones existentes. Además, se brindan masajes con crema hidratante para mejorar la circulación y el confort de la persona mayor.

Los adultos mayores reciben asistencia en las actividades diarias, se apoya en la higiene personal, el baño, el vestirse, la alimentación y la movilización a quienes presentan movilidad reducida, se implementan medidas para prevenir y controlar infecciones dentro del centro, como la higiene de manos, la desinfección de áreas comunes y la educación continua sobre medidas preventivas. Todo esto se lleva a cabo en estrecha colaboración con el equipo interdisciplinario.

Durante este periodo, se brindó asistencia alimentaria a **45** residentes, se asistió en el baño a **27** residentes y se supervisó a **16** durante la ducha. Además, **24** personas mayores fueron asistidas en su movilización diaria, lo que contribuye a mantener su independencia y prevenir complicaciones asociadas con la inmovilidad. Se realizaron **3** curaciones y **3** hospitalizaciones.

4.2 Componente de nutrición

La nutrición evalúa en cada persona mayor cómo los alimentos afectan la salud y el aprovechamiento del cuerpo humano de los nutrientes obtenidos a través de la dieta diaria; involucra la ingestión de éstos, la digestión, la absorción de nutrientes en el torrente sanguíneo, la utilización de estos nutrientes por las células y la eliminación de los productos de desecho. Una nutrición adecuada en la persona mayor es esencial para el mantenimiento de la salud a lo largo de la vida.

Acompañamientos nutricionales

El seguimiento a los estados nutricionales de las personas mayores son acciones complementarias que se realizan para apoyar y mejorar la vigilancia de la alimentación, aceptación de la dieta, tolerancia de los alimentos, modificación de la presentación de los alimentos que componen la preparación alimentaria, como su consistencia y calidad nutricional para obtener mejora del aprovechamiento de los nutrientes que los alimentos aportan y que hacen parte de la dieta de esta población. Estos acompañamientos son ejecutados y en conjunto con los métodos de evaluación estándar (tamizaje nutricional) para tener una comprensión más completa y precisa del estado de la nutrición.

Por medio de los acompañamientos, se realizan intervenciones nutricionales personalizadas y específicas para cada persona mayor abordando las necesidades identificadas. Estas intervenciones incluyen educación nutricional, acceso a alimentos que favorezcan la salud en caso de enfermedades especiales y asesoramiento dietético según la capacidad cognitiva. Durante este periodo se realizaron **8 atenciones o acompañamientos nutricionales** con los siguientes resultados NORMAL 2 personas mayores, PESO INSUFICIENTE 1 persona mayor, DESNUTRICIÓN SEVERA 3 personas mayores, SOBREPESO 2 personas mayores.

Aprovechamiento de las raciones alimentaria

Para garantizar una alimentación segura, nutritiva para nuestros residentes por el método de aprovechamiento de las raciones verificamos los estados nutricionales de nuestra población de personas mayores maximizando el valor nutricional de nuestras preparaciones y disminuir en la medida de lo posible el desperdicio de las mismas, a través de esta estrategia de control se promueve la salud, hábitos alimenticios saludables y el bienestar de los residentes.

Esto incluye una cuidadosa planificación de menús que tenga en cuenta las necesidades dietéticas, patológicas, fisiológicas, culturales, religiosas de los residentes, así como la utilización creativa de ingredientes para preparar comidas deliciosas y nutritivas. Se aprovecharon **6525 raciones servidas**, **6466 raciones consumidas** durante este mes.

Taller nutricional

Por medio de la educación nutricional la persona mayor recibe un seguimiento para mantener presente en su memoria información sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludable, se utiliza herramientas lúdicas y así la población de personas mayores reciben estímulo para llevar a su cotidianidad la ejecución diaria de los hábitos saludables.

Actividad No1

Nombre de la Actividad: SEMAFORO DE LA ALIMENTACIÓN

Objetivo de la Actividad: Informar a las personas mayores de una manera muy sencilla de la cantidad de nutrientes que ha ingerido en una ración de consumo para que podamos combinar los alimentos intentando no sobrepasar la Ingesta recomendada (IR) de cada uno de ellos y llevando así una alimentación más equilibrada.

Descripción de la actividad: Se inició con mostrar una lámina con la imagen impresa del semáforo , en una segunda imagen alimentos en grupos para que sean identificados y clasificados según el semáforo, indicando por cada color que alimentos se ubicaban en esa clasificación : rojo alto contenido, amarillo: moderado contenido y verde: menor contenido; realización de un taller después de la información comunicada

Resultados: Se cumplió el objetivo de la actividad lúdico educativa, cada participante observó con atención la información del tema estudiado, realizaron

identificación de los alimentos según lo indica el semáforo de alimentos y los clasificaron con los colores del semáforo, cada uno de los participantes, mostró emoción al haber realizado la actividad y el taller con el que se evaluó lo aprendido en el taller.

4.3 Componente de psicología

La psicología es clave para atender la salud emocional y mental de los residentes. Aporta en la evaluación y tratamiento de problemas como la depresión, la ansiedad y los trastornos cognitivos, que son comunes en esta etapa. Además, brinda apoyo emocional, ayudando en el proceso de adaptación a su nueva realidad y entorno, facilitando su integración en la comunidad. A través de terapias individuales o grupales, el psicólogo trabaja para mejorar el bienestar psicológico, fomentar el autocuidado y fortalecer los vínculos sociales, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y un envejecimiento más saludable y feliz.

Acompañamiento psicosocial

Durante este mes, se llevaron a cabo 20 acompañamientos psicosociales, con el objetivo principal de estimular las capacidades cognitivas de las personas mayores y proporcionarles el apoyo emocional necesario. Se implementaron diversas estrategias y técnicas adaptadas a las necesidades individuales de cada residente, promoviendo su bienestar mental y emocional. Este enfoque integral estuvo orientado a mejorar tanto su calidad de vida como su bienestar general.

Proceso de adaptación a los beneficiarios

Durante el presente mes, se realizaron dos intervenciones enfocadas en la adaptación al nuevo entorno. Estas atenciones, desde el área de psicología, incluyeron un apoyo emocional individualizado, proporcionando no solo contención emocional, sino también herramientas psicosociales diseñadas para mejorar la gestión de la ansiedad y el estrés asociados con el cambio de ambiente. Además, se trabajó en fortalecer las habilidades de socialización y promover una actitud positiva frente al nuevo entorno, facilitando así su integración tanto en la comunidad como en las actividades diarias del centro.

Talleres de promoción de la salud mental y estimulación cognitiva

Actividad No. 1

Nombre de la Actividad: Un Encuentro con la Tradición y el Bienestar

Objetivo de la Actividad: Fomentar la creatividad, la integración social y el bienestar emocional de los residentes a través de una actividad lúdica que combine la elaboración de silletas con un desfile de flores, promoviendo el contacto con la naturaleza y el entorno comunitario.

Descripción de la actividad: La actividad consistió en la elaboración de silletas por parte de las personas mayores, utilizando como materiales papeles de colores para las flores. Una vez finalizadas, se realizó un desfile de flores alrededor del asilo, dando una vuelta a la manzana junto con los residentes. Durante el recorrido, se les invitó a disfrutar del aire libre y a compartir con la comunidad, promoviendo un momento de esparcimiento y convivencia. Esta actividad integró tanto la creatividad como el movimiento físico, adaptándose a las capacidades de cada participante.

Resultados: La actividad tuvo un impacto positivo en el bienestar emocional de los residentes, quienes mostraron entusiasmo y participación activa en la elaboración de las silletas. Se observó un aumento en la interacción social, tanto entre los propios residentes como con el personal del asilo y la comunidad cercana durante el desfile. Además, la exposición al aire libre y la actividad física ligera favorecieron un ambiente de relajación y alegría. Los residentes expresaron satisfacción al poder ser parte de una actividad creativa que les permitió revivir tradiciones y salir de su rutina diaria.

4.4 Salud física

El componente de fisioterapia tiene como objetivo principal de promover el mantenimiento y la rehabilitación del movimiento corporal humano en la persona mayor previniendo los estados de discapacidad leve, moderada o severa generados por enfermedades a nivel del sistema músculo esquelético con patologías de base en el sistema nervioso central y periférico, es primordial una completa y minuciosa evaluación fisioterapéutica donde el profesional en fisioterapia recopila datos precisos y específicos a nivel de sistema tegumentario, marcha y funcionalidad motriz y le permitirá posteriormente mantener o cambiar

objetivos de tratamiento para que sean alcanzables y beneficiosos para la persona mayor según su estado anímico, físico y estructural.

Rutinas grupales de acondicionamiento físico

La actividad física, no solamente mejora las capacidades funcionales o motoras, sino que aporta muchísimos beneficios al estado anímico y mental. Los movimientos ayudan a vencer el sedentarismo, aislamiento y la pasividad, logrando una mayor autonomía personal y, por tanto, calidad de vida. Ayuda a socializar y evitar momentos de soledad, mejora la sensación de bienestar, ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer, retrasando el envejecimiento del cerebro, fortalece la masa muscular, impidiendo que los movimientos pierdan fuerza y resistencia, y reduce el riesgo de padecer caídas y posibles fracturas.

Actividad No 1

Pabellón: Madre Marcelina

Nombre de la Actividad: Coordinación de tren superior

Objetivo de la Actividad: Favorecer y mantener los arcos articulares y musculares de estructuras óseas y musculares a través de ejercicios que promueven la movilidad, la fuerza y la coordinación. Estos ejercicios están diseñados específicamente para fomentar el fortalecimiento muscular, la independencia funcional, mejorar el rango de movimiento, y aumentar la autoestima y confianza.

Descripción de la actividad: Con ayuda de aros las personas mayores ejecutaron ejercicios de fuerza y de amplitud articular en tren superior en 2 series de 10 repeticiones en secuencia según lo demostrado por el terapeuta al ritmo de la música, favoreciendo amplitud articular y fortalecimiento de las estructuras musculares. Duración de la actividad 40 minutos.

Resultados: Se logró que las participantes aumentaran su capacidad de agarre y fuerza muscular con cada ejercicio demostrado, evidenciando durante su ejecución, disposición y buen agarre. Se realizaron ejercicios respiratorios en sedente para iniciar cada serie, logrando así finalizar las series correspondientes de 2 series con 10 repeticiones. Esta actividad tuvo una duración de 40 minutos.

Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad

La Terapia Ocupacional en la intervención con personas mayores promueve su autonomía, calidad de vida y bienestar a través de actividades significativas. Al trabajar en áreas como la motricidad, habilidades cognitivas y el manejo de las actividades diarias, se previenen o retrasan los efectos del envejecimiento, como la pérdida de funcionalidad, limitaciones físicas o cognitivas, y el aislamiento social. Además, fomenta la adaptación a cambios relacionados con la edad, ayudando a los mayores a mantener su independencia y participación activa en su entorno.

Actividad No 1

Pabellón: María Auxiliadora

Nombre de la Actividad: Juego de cálculo matemático

Objetivo de la Actividad: favorecer las habilidades motoras finas y cognitivas con enfoque en el pensamiento matemático promoviendo el mantenimiento de las destrezas manuales y cognitivas de manera lúdica.

Descripción de la actividad: se realizó actividad grupal de intervención a través de un espacio utilizando una combinación de ejercicios de cálculo mental y manipulación de fichas para fomentar tanto el desarrollo de la motricidad fina como la estimulación cognitiva. La actividad comenzó entregando a cada participante una serie de fichas pequeñas con diferentes formas, las cuales debían contar para luego encajar asociando cantidad y formas para su organización, posterior y en un segundo momento de la actividad se les entrego diversos cartones con variados resultados que debían asociar buscando el resultado al contar los puntos de cada ficha de domino. Estas fichas se encontraban en desorden y los participantes debían tomarlas individualmente, lo que promovía la pinza digital y la coordinación mano-ojo, aspectos fundamentales de la motricidad fina. Este proceso no solo implicaba trabajar la motricidad al manipular las fichas, sino también estimulaba el pensamiento lógico-matemático y la memoria, fortaleciendo las habilidades cognitivas. Para añadir un nivel de desafío, la velocidad de resolución se adaptó a cada persona según su nivel de capacidad.

Resultados: A través del desarrollo de la actividad, se logró la mejora en la precisión y coordinación en la manipulación de objetos pequeños, así mismo, se estimularon las habilidades cognitivas para el fortalecimiento del cálculo mental, la memoria de trabajo y la toma de decisiones, durante la actividad grupal permitió la estimulación social al realizar la actividad en grupo, se fomentó la interacción social y el trabajo en equipo, favoreciendo el apoyo mutuo entre los participantes.

La actividad concluyó con una reflexión grupal, donde se alentó a los participantes a compartir sus estrategias y cómo se sintieron durante la intervención. Esto permitió reforzar tanto la autoconfianza como el aprendizaje de nuevas maneras de abordar problemas matemáticos

Pausas activas

Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies. La importancia de las pausas activas: Reducen la tensión muscular, Previene lesiones osteomusculares, disminuye el estrés y la sensación de fatiga, mejoran la atención, la concentración y la postura. En este mes de septiembre se llevaron a cabo 12 pausas activas permitiendo en las personas mayores minimizar las alteraciones posturales y movimientos repetitivos durante las actividades de la vida diaria.

4.5 Dirección técnica- trabajo social

Desde el área de trabajo social y la Dirección Técnica, se promueve la convivencia saludable y el desarrollo integral de las personas mayores.

Brindamos acompañamiento en su proceso de adaptación al nuevo entorno social y realizamos un seguimiento constante mediante una atención humanizada y personalizada. Esto nos permite identificar sus necesidades y carencias a nivel

individual, grupal y comunitario, con el objetivo de fortalecer su autoestima, confianza, autonomía e identidad.

Acompañamiento a la Persona Mayor en su ingreso al Centro de Bienestar

La persona mayor ingresa a la institución acompañada por funcionarios de la Alcaldía y profesionales de la institución, siempre bajo su consentimiento. Se le ofrece una atención humanizada, reconociendo su individualidad, sin importar su condición actual. Desde el área de trabajo social, se procede a socializar el manual de convivencia con los beneficiarios del programa de gestión social de la Alcaldía de Barranquilla.

Se busca integrarlo de manera cálida, fomentando un ambiente familiar, con el propósito de fortalecer su autoestima, confianza, autonomía y capacidad de servicio a la comunidad.

A continuación, se detalla el proceso de ingreso y acompañamiento:

- La persona mayor es recibida en el centro de bienestar, acompañada por una funcionaria de la Alcaldía.
- El área de trabajo social completa la ficha de ingreso y socializa el manual de convivencia.
- Se realiza un recorrido por la institución y se le asigna su habitación.
- Finalmente, el equipo interdisciplinario lleva a cabo la valoración inicial.

Gestión documental y trámite ante la EPS

Los trámites que se realizan a los residentes del Asilo San Antonio se llevan a cabo, con la finalidad de restituir y garantizar los derechos de los cuales son inherentes las personas mayores.

En el presente mes se realizaron 38 gestiones ante EPS, pertinente a cada residente.

Visitas domiciliarias de ingreso

Al momento de realizar visitas domiciliarias se realizan con un enfoque integral con las siguientes características: estudio biopsicosocial, socio familiar, condiciones de vida. Se realiza verificación de la documentación de la persona mayor correspondientes a cédula, Sisben, Subsidio entre otros. Se realiza la recolección de datos, se verifican resultados de examen de laboratorios; de acuerdo con lo observado, se programa valoración por el equipo interdisciplinario.

Documentación de beneficiarios

La población residente del CDB asilo de San Antonio cuentan en su totalidad con cedula de ciudadanía.

La novedad presentada esta en una residente, la cual por encontrarse en regular estado el material, se realizó la renovación de esta, el proceso ha presentado inconveniente ya que la persona mayor contaba doble cedulación.

Jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad

Las jornadas interdisciplinarias favorecen las interacciones interpersonales, aumentan los estados de ánimo y adicionalmente proporcionan estímulos que permiten generar conocimientos y estimular de manera cognitiva a las personas mayores.

ACTIVIDAD No.1

Nombre de la Actividad: "Día de playa, brisa, sol y mar".

Objetivo de la Actividad: Fomentar la interacción social, promover el bienestar emocional y físico y estimular la mente a través del disfrute a través de la naturaleza. Se busca proporcionar una experiencia enriquecedora que contribuya a la recreación, la relajación y la felicidad de las personas mayores.

Descripción de la actividad: se gestionó el transporte de las residentes a las playas de caño dulce; la dinámica consistió, llegar a la playa ubicar a las personas mayores en los kioscos bajo la sombra, se aplicó bloqueador solar para evitar quemaduras por sol, se le colocó a cada una de las residentes unas escarapelas con su nombre, cédula, grupo sanguíneo, foto y número de contacto.

Con el grupo de apoyo entre Hermanas, profesionales y personal de colaboradores de la institución, en grupos se llevaron a las residentes a la orilla del mar para bañarlas y exfoliar la piel con la arena; así se realizó con toda la población. interaccionan con el entorno y entre ellas, disfrutando de este tiempo. Después llegó el almuerzo se dio apoyo a las residentes que lo requerían y para finalizar las personas que querían disfrutar un poco más del mar lo hicieron.

Resultados: Durante la actividad de recreación externa, se logró significativamente mejorar el bienestar general de las personas mayores. Esto se reflejó en un notable aumento en los niveles de felicidad y satisfacción, el fortalecimiento de los vínculos

sociales entre los participantes, así como la sensación de una conexión profunda con la naturaleza.

En general, la experiencia dejó una impresión extremadamente positiva, contribuyendo de manera significativa al enriquecimiento emocional y social de las personas mayores involucradas.

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

Las Actividades Lúdico-Pedagógicas de Promoción y Prevención dirigidas a la fragilidad están diseñadas para fortalecer el bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores, ayudándoles a mantener su autonomía y reducir el riesgo de deterioro funcional. Estas actividades emplean dinámicas que combinan el juego, la educación y técnicas de prevención para mejorar la resistencia física, la movilidad, el equilibrio y la capacidad cognitiva.

Actividad No 1.

Título: Terapia de Relajación para la Prevención de la Fragilidad en Adultos Mayores

Objetivo: Promover la prevención de la fragilidad en personas mayores a través de una terapia de relajación que facilite la reducción de niveles de estrés, mejore la respuesta del cuerpo al descanso y potencie el bienestar físico y mental.

Descripción de la Actividad: La actividad consistió en una terapia de relajación adaptada a las necesidades de las personas mayores en un entorno de asilo. Se preparó un ambiente tranquilo con música suave y ejercicios de respiración controlada. Los participantes se posicionaron en posturas cómodas y se guiaron en una serie de ejercicios de relajación muscular progresiva y visualización. La intención fue inducir un estado de calma que promoviera la liberación de tensiones, redujera la fatiga y favoreciera una sensación de bienestar general.

Resultados Obtenidos: los participantes mostraron una reducción notable de los signos de estrés y mejoraron su disposición emocional y mental. La actividad ayudó a disminuir la tensión muscular y la ansiedad, contribuyendo a mejorar la movilidad y reducir riesgos asociados con la fragilidad, como el cansancio y el deterioro físico.

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

Durante el presente mes, se ha implementado el software "GERIÁTRICO" como parte central del sistema de gestión del Centro de Bienestar. Este software abarca una amplia gama de funciones, desde el registro de ingresos y la recopilación de historias clínicas, hasta el seguimiento de la evolución de los residentes, la emisión de recetas médicas, y el uso de herramientas estandarizadas y escalas de evaluación, como el Mini-Mental y la escala de Yesavage. También incluye la toma de medidas antropométricas. El principal objetivo de este sistema es realizar una evaluación integral del estado de salud de los residentes, permitiendo ofrecer un servicio completo y personalizado a las personas mayores atendidas.

Hospedaje en Espacios Humanizados

El centro de bienestar está rodeado de amplias zonas verdes, que proporcionan espacios ideales para la interacción social y la participación en actividades recreativas. Cada residente dispone de una cama individual con colchón, sábanas y almohadas, además de un armario personal para sus pertenencias y un baño privado que garantiza su comodidad y privacidad. Durante toda su estancia, se ofrece un acompañamiento continuo a cada persona mayor, asegurando un seguimiento constante y atento de todas sus necesidades esenciales.

5. Avances y resultados de la ejecución

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
COMPONENTE SALUD										
Valoración Inicial	% de Valoración desde el componente de medicina y odontología a toda la población perteneciente al	100 %	100%	X	X	X	X	X	Médico Odontólogo	• Historias clínicas • Evidencia fotográfica

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	centro de bienestar									
Talleres de promoción de la salud prevención de la enfermedad	# de talleres implementados desde la lúdica para prevenir estados de enfermedad	3	33%	X		X		X	Médico Odontólogo	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia
Cuidados de Enfermería	% de asistencia y acompañamiento al estado de	100 %	100%	X	X	X	X	X	Enfermería	• Base de datos (signos vitales)

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	salud de la persona mayor por medio de la toma de signos vitales y control de medicamentos y seguimiento de patologías									• Formato de signos vitales
Capacitación en autocuidado e higiene personal de la	# capacitaciones para brindar herramientas de	3	33%	X		X		X	Enfermería	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
persona mayor	autocuidado e higiene de la persona mayor, al personal que está a cargo de su cuidado									
Valoración Final	% de evaluación al impacto que tuvo las intervenciones y actividad	90%						X	Médico Odontólogo	• Historias clínicas • Evidencia fotográfica

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	es durante el periodo									
COMPONENTE NUTRICIÓN										
Tamizaje Inicial	% del estado nutricional desde el componente de nutrición a toda la población perteneciente al centro de bienestar	100 %	100%	X	X	X	X	X	Nutricionista	• Historias clínicas • Evidencia fotográfica
Valoración nutricional	% de valoraciones desde	100 %	100%	X	X	X	X	X	Nutricionista	• Historias clínicas

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	el componente de nutrición a toda la población perteneciente al centro de bienestar									• Evidencia fotográfica
Acompañamientos nutricionales	% de la supervisión de los estados nutricionales de las personas mayores	100 %	100%	X	X	X	X	X	Nutricionista	• Base de datos • Historia clínica • Evidencia fotográfica

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
Aprovechamiento de las raciones alimentaria	% de aprovechamiento y verificación del consumo de las comidas distribuidas en el día	90%	100%	X	X	X	X	X	Nutricionista	• Base de datos
Diseño ciclos de minutas	# de ciclos de minutas diseñadas para su implementación	1	100%	X					Nutricionista	• Ciclo de minuta

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
Seguimiento al ciclo de minuta	# de seguimientos al ciclo de minuta	3	33%	X		X		X	Nutricionista	• Fotografía • Formatos de seguimiento
Taller nutricional	# de talleres lúdicos enfocado en la importancia de nutrirse sanamente	4	25%		X	X	X	X	Nutricionista	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia
Taller formativo nutricional dirigido al manipulad	# de formaciones técnicas de	3	33%	X		X		X	Nutricionista	• Ficha técnica • Evidencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
or de alimentos	cocción, corte, limpieza y desinfección de insumos, equipo y áreas de trabajo									fotográfica ● Asistencia
Tamizaje Final	% de evaluación en el impacto de las intervenciones y actividades durante el periodo	90%						X	Nutricionista	● Base de datos ● Historia clínica ● Evidencia fotográfica

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
PSICOLOGÍA										
Valoración inicial	% de Valoraciones desde el componente de psicología a toda la población perteneciente al centro de bienestar	100 %	100%	X	X	X	X	X	Psicología	● Base de datos ● Historia clínica ● Evidencia fotográfica
Acompañamiento psicosocial	% de acompañamientos por medio	100 %	100%	X	X	X	X	X	Psicología	● Base de datos ● Historia clínica

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	de estrategias se brindar apoyo y contención emocional a la persona mayor									• Evidencia fotográfica
Proceso de adaptación a los beneficiarios	% de herramientas para facilitar la adaptación al centro de bienestar	100 %	100%	X	X	X	X	X	Psicología	• Base de datos • Historia clínica • Evidencia fotográfica

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
Talleres de promoción de la salud mental y estimulación cognitiva	# de talleres para fortalecer la parte cognitiva y emocional de la persona mayor	6	40%	X	X	X	X	X	Psicología	● Ficha técnica ● Evidencia fotográfica ● Asistencia
Valoración final	% de evaluaciones en el impacto que tuvo las intervenciones y actividad	90%						X	Psicología	● Base de datos ● Historia clínica ● Evidencia fotográfica

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	es durante el periodo									
SALUD FÍSICA										
Valoración inicial	% de valoraciones desde el componente de fisioterapia a toda la población perteneciente al centro de bienestar	100 %	100%	X	X	X	X	X	Fisioterapeuta	• Base de datos • Historia clínica • Evidencia fotográfica

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
Rutinas grupales de acondicionamiento físico	# de rutinas de potencialización de la parte motora	4	50%	X	X	X	X		Fisioterapeuta	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia
Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad	#de estrategias para mantener y mejorar la funcionalidad en diferentes aspectos de la vida de la	4	50%	X	X	X		X	Fisioterapeuta	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	persona mayor									
Pausas activas	# de pausas para mantener la salud física, mental y emocional en los adultos mayores, contribuyendo así a una mejor calidad de vida en general.	72	36	X	X	X	X	X	Fisioterapeuta/Enfermería	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
Talleres para el mantenimiento y/o incremento del bienestar físico	# de talleres para promover la salud y el bienestar integral en esta población, permitiéndoles vivir una vida más activa, independiente y satisfactoria.	3	33%	X		X		X		• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
Valoración final	% de evaluaciones en el impacto que tuvo las intervenciones y actividades durante el periodo	90%						X	Fisioterapia	• Base de datos • Historia clínica • Evidencia fotográfica
DIRECCIÓN TÉCNICA – TRABAJO SOCIAL										
Acompañamiento a la Persona Mayor en su ingreso al Centro	# de acompañamientos para brindar bienestar físico,	100 %	100%	X	X	X	X	X	Trabajador social	• Base de datos

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
de Bienestar	emocional y social.									
Gestión documental y trámite ante la EPS	% de revisiones permanentes de los documentos de cada persona mayor.	100 %	100%	X	X	X	X	X	Trabajador social	• Base de datos
Visitas domiciliarias de ingreso	% de evaluaciones del estado de salud, identificar necesida	100 %	100%	X	X	X	X	X	Trabajador social	• Base de datos • Fotográfica • Formato visita domiciliaria

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	des específicas y establecer un plan de atención personalizado. También permiten garantizar un ambiente seguro y adecuado en el centro de bienestar para la									

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	persona mayor									
Documentación de beneficiarios	% de identificación y verificación de las personas con trámites pendientes, dando cumplimiento al derecho de recibir beneficios, como seguro de salud,	100 %	100%	X	X	X	X	X	Trabajador social	● Base de datos ● Documentos de identidad físicos ● Afiliación a la eps

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	pensiones o asistencia social.									
Actividades enfocadas a la recreación internas y Externas	# de actividades que promueva n el bienestar físico, mental y social. Ofrece oportunidades de entreteni miento y participación en los	3	33%	X		X		X	Trabajador social	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	residentes. También experiencias fuera del entorno habitual, lo que ayuda a combatir el aislamiento y mantener una calidad de vida satisfactoria.									

PLAN DE TRABAJO											
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
Jornadas interdisciplinarias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad	# de jornadas que fomenten estilos de vida saludables, identifican factores de riesgo y brindan herramientas para prevenir enfermedades, promoviendo así la salud y el bienestar	3	33%		X		X	X	Medicina, nutrición, salud física, psicología, trabajo social, odontología. Equipo interdisciplinario	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	de la comunidad.									
Actividades Lúdico-Pedagógicas de Promoción y Prevención dirigidas a la fragilidad	# de actividades que combinen elementos educativos y recreativos para fortalecer el cuerpo y la mente, promoviendo el ejercicio, la	3	33%	X		X		X	Nutrición, Salud física, Psicología.	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	socialización y el aprendizaje sobre hábitos saludables. Ayudan a prevenir caídas, deterioro funcional y otras complicaciones asociadas con la fragilidad, promoviendo así un envejecimiento									

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	activo y saludable.									
Capacitación al personal contratado	# de capacitaciones al personal cuidador de adultos mayores garantiza una atención de calidad, centrada en las necesidades específica	3	33%	X		X		X	Trabajador social	• Ficha técnica • Evidencia fotográfica • Asistencia

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	s de esta población, promoviendo así su bienestar y seguridad.									
Actualización digital de las personas mayores (BD-Arch digital y/o físico)	# de actualizaciones digitales de las personas mayores mediante una base de datos (digital o física)	5	40%	X	X	X	X	X	Trabajadora social – Dirección Técnica	• Base de datos

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	permite mantener registros precisos y actualizados de su información personal, médica y cualquier otro dato relevante, facilitando así la gestión eficiente de su atención y									

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	necesidades.									
Hospedaje en Espacios humanizados	# de aportes con espacios humanizados, para acoger y satisfacer las necesidades emocionales, sociales y físicas de	5	40%	X	X	X	X	X	Medicina, nutrición, salud física, psicología, trabajo social. Equipo interdisciplinario	• Evidencia fotográfica • Encuesta de satisfacción

PLAN DE TRABAJO										
ACTIVIDAD	**INDICADOR**	**META**	**% AVANCES**	**MESES DE EJECUCIÓN**					**RESPONSABLE**	**EVIDENCIAS**
				Mes 5	**Mes 6**	**Mes 7**	**Mes 8**	**Mes 9**		
	las personas mayores físicas									

6. Anexo fotográfico

Componente de salud

Odontología



Ilustración 1 Atención odontológica



Ilustración 2 **Atención odontológica**

Enfermería



Ilustración 3 curaciones

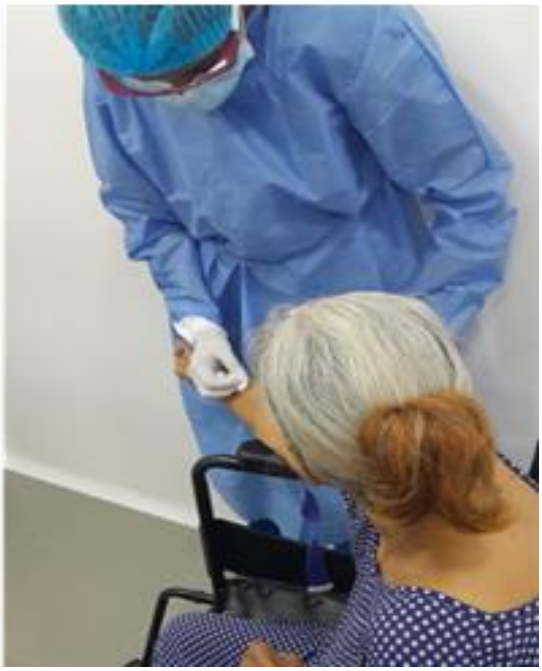


Ilustración 4 acompañamiento a cita médica

Componente de nutrición



Ilustración 5 Taller nutricional

Psicología



Ilustración 6 actividad grupal

Componente de Salud física



Ilustración 7 Rutinas grupales de acondicionamiento físico: Coordinación de tren superior



Ilustración 8 Atención Personalizada



Ilustración **9 Atención Personalizada**



Ilustración 10 Pausas Activas

Terapia ocupacional



Ilustración 11 taller grupal



***Ilustración 12* taller grupal**

Jornada interdisciplinaria



Ilustración 14 jornada interdisciplinaria



Ilustración 134 actividad fragilidad