REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN FORMA REGULAR



OBJETIVO GENERAL

- Promover la actividad física y el ejercicio como un habito de vida saludable en el adulto mayor.
- Prevenir en el adulto mayor enfermedades no transmisibles como la enfermedad cardíaca, los accidentes cerebro vasculares, diabetes y otros tipos de cáncer a través del ejercicio físico que permitan favorecer la independencia y funcionalidad en el adulto mayor.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Mantener un adecuado estado nutricional por medio de la actividad de alto gasto energético.
- Prevenir y retardar la aparición de lesiones y enfermedades ocasionadas con el proceso de
- envejecimiento.
- Trabajar la fuerza muscular, resistencia y flexibilidad de diferentes grupos musculares con numero de series y repeticiones a través de circuitos de motricidad gruesa.
- Mejorar el patrón cardio respiratorio a través del ejercicio aeróbico.
- Prevenir el riesgo de caídas en el adulto mayor a través de circuitos de coordinación y ejercicios propioceptivos
- Promover buenos hábitos posturales.
- Favorecer la funcionalidad e independencia con ejercicios dinámicos y de coordinación.
- Favorece el mantenimiento físico y psíquico de las personas mayores.

DEFINICIONES

- ***ACTIVIDAD FÍSICA:*** La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo

de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. La OMS (organización mundial de la salud) recomienda que los adultos mayores de 65 años necesitan: Al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. O necesitan 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa, como caminar, trotar o correr



METODOLOGÍA

En base a las alteraciones osteomusculares identificadas dentro de la valoración a la población adulto mayor, la fisioterapeuta prescribe ejercicios de flexibilidad, fuerza muscular, resistencia, ejercicios cardio vasculares a través de rumba aeróbica, ejercicios de



equilibrio, coordinación y propiocepción a intensidades moderadas o vigorosas dependientes del nivel de tolerancia de los usuarios, de la siguiente manera.

FASE ACTIVA DE EJERCICIOS

Se reúne a los usuarios en mesa redonda y se les da instrucción de iniciar la fase activa de ejercicios de flexibilidad y de estiramientos de cabeza, cuello, tren superior e inferior, sentados en silla y de pie, se les entrega bandas elásticas o bastones de madera y la fisioterapeuta les dirige el ejercicio haciendo una serie de 5 repeticiones de cada ejercicio con un tiempo de estiramiento de 10 segundos.



Para trabajo de fortalecimiento muscular se traban ejercicios con pesas de 2lb, con el objetivo de fortalecer grandes grupos musculares de tren superior. Se dirigen 2 series de 10 repeticiones y o a tolerancia de cada usuario.

Otras de los ejercicios propuesto en adulto mayor es trabajo activo con balón terapéutico se trabaja lanzamiento, hacer giros de un lado a otro y todo tipo de movimiento con balón terapéutico para miembros superiores e inferiores.

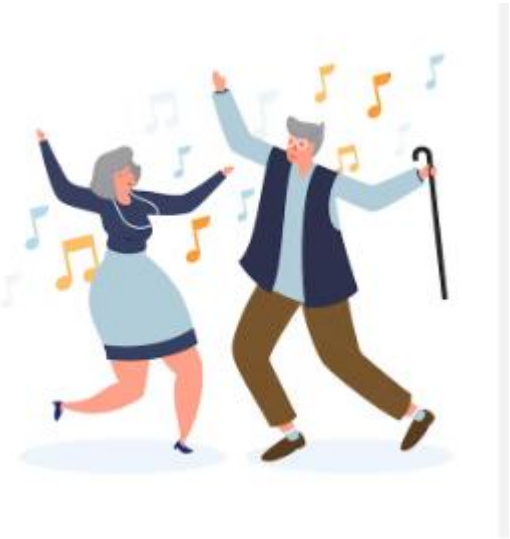


Para realizar los ejercicios resistidos se indican rutina de sentadillas ;1 series de 5 o 10 repeticiones

contando hasta 10 segundos o a tolerancia de cada usuario, de pende de su estado de ánimo y condición física.

FASE ACTIVA DE CARDIO RUMBA

Fase de precalentamiento; se inicia con estiramientos y movilidad de cuello de pie, de cintura pélvica y escapular, cuello y cabeza en un tiempo de 5 minutos



Fase central: se inician movimientos (desplazamientos, saltos, ejercicios coordinados de tren superior e inferior) al ritmo de la música de bajo y alto impacto, aumentando los niveles de frecuencia cardiaca y variando el ritmo de la música. Durabilidad 30 minutos en total de la rumba aeróbica haciendo pausas con ritmos musicales suaves y movidos.

Fase final; Se finaliza la sesión con vuelta a la calma haciendo estiramientos en fase de reposo con una durabilidad de 5 minutos.

Ejercicios de motricidad fina; con el objetivo de fortalecer los patrones finos de pinza y agarre, Se realizan talleres de mesa para trabajo de miembro superior a través del moldeamiento de texturas como masa de harina, plastilina, barro, etc.

Cortar con tijeras papel, con las manos hacer ejercicios de digito presión usando pelotas anti estrés, arrancar papel con las manos.

Circuitos de equilibrio, propiocepción y coordinación; se da instrucción de que los usuarios realicen ejercicios en apoyo unipodal, con balancín, marcha punta talón, marcha acelerada y lenta, saltos, marcha con obstáculos



INDICACIONES



Todos los adultos mayores que se encuentren en condiciones de realizar actividad física leve, moderada o vigorosa.

CONTRAINDICACIONES



Personas con indicación médica de reposo total.

COMBATIR LA OBESIDAD



OBJETIVO GENERAL

Prevenir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas, hipertensión, diabetes y apnea del sueño debido a que se asocian al incremento excesivo de peso.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Mantener un adecuado estado nutricional por medio de una dieta balanceada.
- Fomentar los hábitos de alimentación saludable y así evitar la ingesta alta de azucares simples y grasas.
- Fomentar la práctica de actividad física.
- Evitar la aparición o complicación de enfermedades crónicas (hipertensión arterial, diabetes que generan deterioro físico y dependencia total.



Centro de Bienestar para el adulto mayor
Calle8a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

METODOLOGÍA

- Dietas balanceadas establecidas por la nutricionista.
- Sesiones educativas direccionadas por la nutricionista.
- Talleres de alimentación saludable.
- Actividad física dirigida por la fisioterapeuta.



DEFINICIÓN



Obesidad: Enfermedad crónica común que se caracteriza por una acumulación anormal de grasa en el cuerpo, que no es saludable.

INDICACIONES



Todos los adultos mayores con IMC en sobrepeso u obesidad.

CONTRAINDICACIONES

Personas con Sarcopenia.



DISMINUIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO



OBJETIVO GENERAL

Prevenir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas, respiratorias y cáncer que se asocian a la ingesta de cigarrillos y bebidas alcohólicas.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Disminuirá su riesgo de cáncer, ataque cardiaco, accidente cerebrovascular y enfermedad pulmones
- Mejorar circulación sanguínea
- Mejorar el sentido del gusto y del olfato
- Dejar de oler a humo
- Dará un ejemplo saludable a sus hijos y nietos



METODOLOGÍA

- Sesiones educativas a cerca de EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva)

- Motivación a tener amistades positivas, generar grupos de apoyo mediante actividades diferentes.
- Fortalezca la autoestima.

DEFINICIÓN

El tabaco y el alcohol se asocian a diversas condiciones crónicas como cáncer, enfermedades cardiovasculares y digestivas, problemas cognitivos, además de que el consumo de bebidas alcohólicas también es un factor de riesgo para caídas de alto riesgo en los adultos mayores.



INDICACIONES



Todos adultos mayores.



CONTRAINDICACIONES

Personas con conductas psiquiátricas diagnosticadas.

Centro de Bienestar para el adulto mayor

Calle8a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

EVITA SITUACIONES DE ESTRÉS



OBJETIVO GENERAL

Promocionar la salud mental con el fin de evitar situaciones de estrés que generan subidas de tensión y alteres el sistema vascular o nervioso.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Evitar situación de tensión, dolores de cabeza o de cuerpo, presión arterial alta o pérdida de sueño.
- Realizar actividades lúdicas que disminuyan los niveles de estrés.



METODOLOGÍA

Realizar actividades de respiración, yoga, actividad física o deporte, actividades de entretenimiento dirigidas por la fisioterapeuta.

Escuchar al adulto mayor acorde a sus necesidades físicas, afectivas y mentales a cargo de la psicóloga o acudiente.

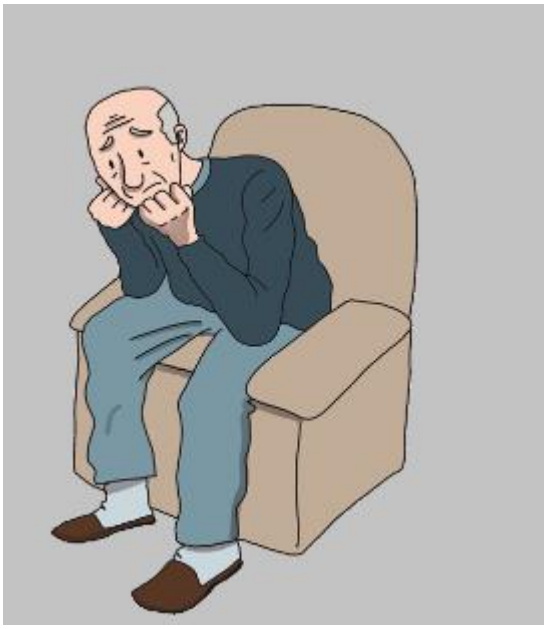
Compartir actividades de ocio como juegos de mesa con la persona adulta mayor por parte del cuidador.

Sesión para dar manejo a los diferentes tipos de estrés ya sea por los factores económicos, sobrecarga de trabajo, falta de satisfacción laboral, relaciones personales, atención a la familia, presión en vacaciones, no decir nunca “no”, no tener tiempo libre a cargo de la psicorientadora.



DEFINICIÓN

Estrés: proceso que se desencadena cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante a sus recursos, exigiendo un sobreesfuerzo que afecta a su bienestar



INDICACIONES



Todos adultos mayores.

CONTRAINDICACIONES



Personas con conductas psiquiátricas diagnosticadas.

PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES LÚDICAS O CULTURALES



OBJETIVO GENERAL

Crear sentido de pertenencia por las diferentes actividades que fortalecen las capacidades física y motoras del organismo.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Crear sentido de pertenencia.
- Crear espacios lúdicos que formen culturalmente a las personas.



DEFINICIÓN

Las actividades o eventos culturales son aquellas actividades que enriquecen culturalmente a la población, es decir, que alimentan su pensamiento, cultivan su sensibilidad y refuerzan sus valores identitarios, generalmente a través de expresiones artísticas, literarias, sociales y comunitarias.



METODOLOGÍA

Realizar conmemoraciones de los días importantes dentro del calendario escolar como día de la madre, día de la actividad física, san pedro, día del adulto mayor, entre otras, mediante actividades recreativas organizadas por el equipo integral del centro.



INDICACIONES



Todos adultos mayores.

CONTRAINDICACIONES



sin enfoque diferencial.

ESTIMULAR LA ACEPTACIÓN DE LAS LIMITACIONES Y MEJORAMIENTO DE AUTOIMAGEN





OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la autoestima de tal forma que permita sentir segura y disfrutar de la autoimagen y percepción que tienen los adultos del centro de sí mismos.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Fortalecer la autoestima
- Crear espacios de reflexión que nos permitan agradecer todo lo que tenemos y somos.



DEFINICIÓN

Aceptar las limitaciones hace referencia a el hecho de expresar claramente a los demás qué necesitamos y qué es lo que queremos. Siempre teniendo en cuenta también las necesidades



y deseos de los demás. Es decir, poniendo límites establecemos fronteras que no queremos que sean cruzadas por los demás.

Por otra parte, la imagen mental que tenemos de nosotros mismos se define como" autoimagen". Está influida por las relaciones con otras personas, las opiniones de conocidos y las experiencias vitales propias. Esta imagen mental juega un papel muy importante en nuestra autoestima

METODOLOGÍA

Realizar actividad a cargo de la psicóloga por medio de talleres empleando espejos, audios, charlas que permitan meditar y reflexionar acerca de la capacidad conectar con el cuerpo, autoanalizarse, evitar escuchar a los otros e iniciar a escucharse más a sí mismo, plantearse objetivos claros para crear hábitos saludables.



INDICACIONES



Todos adultos mayores.

CONTRAINDICACIONES



sin enfoque diferencial.

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

ACTIVIDAD
CHARLA PSICOSOCIAL, LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA 30 DE SEPTIEMBRE DE 2024

ACTA 21 de 2024

Lugar: Salón de Capacitación **Fecha:** septiembre 30 de 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: ALEXANDER AGUDELO BARRERA

TEMA: *COMBATIR LA OBESIDAD*

Con el propósito de estimular y fortalecer hábitos de vida saludable a los adultos mayores, por parte del profesional quien dirige dicho proceso de acompañamiento, se convoca a una charla formativa junto con una actividad lúdica y recreativa siendo las 10:00am del día 30 de septiembre de 2024.

Se inicia la charla formativa con la intervención del profesional Alexander Agudelo Barrera junto con la coordinadora del Centro de Bienestar la profesional Yhoryana Camila Castro García, en donde se muestra la temática ''Combatir la obesidad'' en los adultos mayores que se refiere al desarrollo de conductas saludables y sostenibles en la alimentación, el ejercicio físico y el bienestar mental de los adultos mayores, para prevenir y reducir la obesidad, promoviendo su bienestar integral y prolongando su independencia funcional.

Se enmarca algunos puntos claves como los siguientes:

1. **Educación nutricional**: Enseñar a los adultos mayores a llevar una dieta equilibrada y adecuada a sus necesidades, reduciendo el consumo de azúcares y grasas saturadas, e incrementando el consumo de frutas, verduras, proteínas magras y fibra.
2. **Promoción de la actividad física**: Adaptar ejercicios físicos a las capacidades de los adultos mayores, como caminar, nadar o hacer ejercicios de bajo impacto, para mejorar su metabolismo y mantener la movilidad.
3. **Control médico regular**: Fomentar revisiones periódicas para monitorear peso, masa muscular, salud metabólica, y ajustar los tratamientos o recomendaciones según sea necesario.
4. **Apoyo psicológico**: El bienestar emocional es clave para combatir la obesidad. La depresión, el aislamiento o el estrés pueden llevar a hábitos alimenticios poco saludables. Promover el acompañamiento emocional o la participación en grupos de apoyo puede mejorar la adherencia a los cambios de hábitos.
5. **Prevención del sedentarismo**: Fomentar la participación en actividades recreativas o sociales que mantengan a los adultos mayores en movimiento y comprometidos con su entorno.

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

6. **Acceso a recursos y apoyo social**: Asegurar que los adultos mayores cuenten con acceso a los recursos necesarios (como consultas de nutrición, actividades físicas adaptadas, o ayuda para la compra de alimentos saludables) para facilitar su proceso de pérdida de peso o mantenimiento de un peso saludable.

Así mismo, se enfatiza que combatir la obesidad en los adultos mayores requiere un enfoque integral que incluya hábitos alimenticios saludables, ejercicio físico regular y apoyo emocional.

Posteriormente, se desarrolla la actividad lúdica y recreativa como adición a la charla en donde los adultos mayores se integran y comparten sus experiencias para asimilar la temática recibida. La actividad titula, ‘’Circuito de movimiento y nutrición saludable’’ el objetivo es fomentar la actividad física de forma amena y educativa, mientras se refuerzan conceptos clave sobre alimentación saludable y hábitos para combatir la obesidad en los adultos mayores.

Para ir dando cierre a la actividad se realiza una discusión en grupo sobre la importancia de combatir la obesidad. Además, se refuerza conocimientos sobre hábitos saludables, integrando la nutrición como parte del proceso

Para concluir, se puede decir que esta actividad lúdica combina movimiento físico con aprendizaje activo, ideal para combatir la obesidad en los adultos mayores de forma motivante y accesible.

No siendo más los temas y actividades para tratar, se da por terminada la sesión siendo las 12:00 p.m.

Se firma la presente acta por los que hicieron parte de la charla y actividad lúdico recreativa.

_____

ALEXANDER AGUDELO BARRERA

Profesional

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

Evidencia fotográfica









Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**





Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

ACTIVIDAD
CHARLA PSICOSOCIAL, LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA 2 DE OCTUBRE DE 2024

ACTA 22 de 2024

Lugar: Salón de Capacitación **Fecha:** octubre 2 de 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: ALEXANDER AGUDELO BARRERA

TEMA: *CUIDADO DE LOS PIES Y USO DE CALZADO ADECUADO*

Con el propósito de estimular y fortalecer hábitos de vida saludable a los adultos mayores, por parte del profesional quien dirige dicho proceso de acompañamiento, se convoca a una charla formativa junto con una actividad lúdica y recreativa siendo las 10:00am del día 2 de octubre de 2024.

Se inicia la charla formativa con la intervención del profesional Alexander Agudelo Barrera junto con la coordinadora del Centro de Bienestar la profesional Yhoryana Camila Castro García, en donde se muestra la temática '' Cuidado de los pies y uso de calzado adecuado '' en los adultos mayores que se busca fomentar de manera intencionada la adopción de hábitos de cuidado podal y la selección adecuada de calzado en los adultos mayores, con el fin de prevenir problemas de salud, mejorar la movilidad y preservar su autonomía e independencia.

Se enmarca algunos puntos claves como los siguientes:

1. Importancia del cuidado de los pies en los adultos mayores

- Con la edad, los pies experimentan cambios en la piel, las uñas, y la estructura ósea, que pueden causar problemas como sequedad, callos, uñas encarnadas, deformidades y sensibilidad reducida.
- Mantener los pies en buen estado es esencial para prevenir caídas y problemas de movilidad que pueden afectar la independencia y calidad de vida.

2. Principales problemas podológicos en adultos mayores

- **Callos y durezas**: Aparecen por la presión o fricción en el calzado inadecuado.
- **Uñas encarnadas**: Causadas por el mal corte de uñas o presión del calzado.
- **Deformidades como el juanete o dedos en martillo**: Frecuentes en personas mayores por el uso prolongado de calzado inadecuado.
- **Infecciones por hongos o bacterias**: Común en personas con diabetes o en quienes tienen dificultades para el autocuidado.

- **Pie diabético**: Un riesgo elevado en personas con diabetes, que pueden desarrollar úlceras si no se tiene el cuidado adecuado.

3. Recomendaciones para el cuidado de los pies

- **Higiene diaria**: Lavar y secar bien los pies, prestando especial atención a los espacios entre los dedos.
- **Hidratación**: Usar cremas humectantes para evitar la sequedad y prevenir la formación de grietas.
- **Corte adecuado de las uñas**: Cortarlas rectas y no demasiado cortas para evitar que se encarnen.
- **Revisión periódica**: Examinar los pies regularmente en busca de heridas, ampollas o cambios en la piel que puedan necesitar atención médica.
- **Visitas al podólogo**: Consultar a un especialista para tratar cualquier problema de pies, especialmente si existen condiciones como diabetes.

4. Importancia del uso de calzado adecuado

- **Calzado cómodo y ajustado**: El calzado debe adaptarse correctamente al pie, sin ser demasiado apretado o demasiado suelto, para evitar la fricción que cause ampollas o deformidades.
- **Suela antideslizante**: Es importante que el calzado tenga suelas antideslizantes para prevenir caídas.
- **Material transpirable**: Los zapatos deben ser de materiales que permitan la transpiración para evitar infecciones.
- **Apoyo adecuado del arco**: El calzado debe proporcionar soporte al arco del pie y amortiguación, para reducir el impacto al caminar y prevenir dolor en las articulaciones.
- **Evitar zapatos con tacones altos o puntas estrechas**: Pueden generar presión en los dedos y favorecer la aparición de juanetes o deformidades.

Así mismo, se enfatiza que el cuidado de los pies y el uso de calzado adecuado en los adultos mayores es fundamental para mantener la movilidad, prevenir lesiones y evitar complicaciones de salud.

Posteriormente, se desarrolla la actividad lúdica y recreativa como adición a la charla en donde los adultos mayores se integran y comparten sus experiencias para asimilar la temática recibida. La actividad titula, ‘’Caminata de sensaciones y concurso del calzado’’ el objetivo es promover la importancia del cuidado de los pies y la elección de un calzado adecuado a través de una experiencia lúdica, educativa y sensorial.

Para ir dando cierre a la actividad se realiza una discusión en grupo sobre la importancia del cuidado de los pies y uso de calzado adecuado. Además, se refuerza de manera práctica y divertida la importancia del cuidado podal

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

Para concluir, se puede decir que esta actividad lúdica permite a los adultos mayores aprender a través del juego y la experiencia sensorial, ayudándoles a interiorizar la importancia del cuidado de sus pies y la selección del calzado adecuado.

No siendo más los temas y actividades para tratar, se da por terminada la sesión siendo las 12:00 p.m.

Se firma la presente acta por los que hicieron parte de la charla y actividad lúdico recreativa.

_____

ALEXANDER AGUDELO BARRERA

Profesional

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

Evidencia fotográfica









Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**





Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

ACTIVIDAD
CHARLA PSICOSOCIAL, LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA 3 DE OCTUBRE DE 2024

ACTA 23 de 2024

Lugar: Salón de Capacitación **Fecha:** octubre 3 de 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: ALEXANDER AGUDELO BARRERA

TEMA: *EJERCICIOS FÍSICOS*

Con el propósito de estimular y fortalecer hábitos de vida saludable a los adultos mayores, por parte del profesional quien dirige dicho proceso de acompañamiento, se convoca a una charla formativa junto con una actividad lúdica y recreativa siendo las 10:00am del día 3 de octubre de 2024.

Se inicia la charla formativa con la intervención del profesional Alexander Agudelo Barrera junto con la coordinadora del Centro de Bienestar la profesional Yhoryana Camila Castro García, en donde se muestra la temática ‘’Ejercicios físicos ’’ en los adultos mayores que se busca fomentar de manera intencionada la participación activa de los adultos mayores en ejercicios físicos adaptados, buscando no solo mejorar su condición física y salud, sino también promover la socialización, la autoestima y la prevención de enfermedades, contribuyendo así a su bienestar emocional y calidad de vida.

Se enmarca algunos puntos claves como los siguientes:

1. Importancia de los ejercicios físicos en los adultos mayores

- **Mejora de la salud física**: Contribuye a mantener la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia cardiovascular, lo que ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y problemas cardíacos.
- **Prevención de caídas**: Ejercicios que fortalecen el equilibrio y la coordinación pueden reducir el riesgo de caídas, una de las principales causas de lesiones en esta población.
- **Beneficios mentales y emocionales**: La actividad física está asociada con la reducción del riesgo de depresión y ansiedad, mejora del estado de ánimo y el bienestar general.
- **Socialización**: Participar en actividades grupales fomenta la interacción social y combate el aislamiento.

2. Tipos de ejercicios recomendados

- **Ejercicios de fuerza**:

- Uso de bandas elásticas, pesas ligeras o el propio peso corporal para fortalecer músculos y huesos.
- Ejemplos: sentadillas, levantamiento de talones, y ejercicios de prensa de pecho.

- **Ejercicios de equilibrio**:
  - Importantes para prevenir caídas.
  - Ejemplos: levantamientos de talones, marcha sobre una línea recta, ejercicios de yoga.
- **Ejercicios de flexibilidad**:
  - Ayudan a mantener la movilidad y prevenir rigidez.
  - Ejemplos: estiramientos suaves para piernas, brazos y espalda.
- **Ejercicios aeróbicos**:
  - Mejoran la salud cardiovascular.
  - Ejemplos: caminar, nadar, andar en bicicleta o participar en clases de baile de bajo impacto.

Así mismo, se enfatiza que la práctica regular de actividad física es fundamental no solo para mantener una buena salud física, sino también para favorecer el bienestar mental y emocional en los adultos mayores.

Posteriormente, se desarrolla la actividad lúdica y recreativa como adición a la charla en donde los adultos mayores se integran y comparten sus experiencias para asimilar la temática recibida. La actividad titula, ‘’Gimnasia divertida y juegos en equipo’’ el objetivo es fomentar la actividad física de manera divertida, mejorar la condición física general, y promover la socialización entre los adultos mayores.

Para ir dando cierre a la actividad se realiza una discusión en grupo sobre la importancia de los ejercicios físicos. Además, se subraya que promover la actividad física regular entre los adultos mayores no solo mejora su salud física, sino que también contribuye a su bienestar emocional y social.

Para concluir, se puede decir que esta actividad lúdica y recreativa no solo mejora la condición física de los adultos mayores, sino que también les proporciona un espacio seguro y divertido para socializar y disfrutar del movimiento.

No siendo más los temas y actividades para tratar, se da por terminada la sesión siendo las 12:00 p.m.

Se firma la presente acta por los que hicieron parte de la charla y actividad lúdico recreativa.

_____

ALEXANDER AGUDELO BARRERA

Profesional

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

Evidencia fotográfica









Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**





Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

ACTIVIDAD
CHARLA PSICOSOCIAL, LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA 1 DE OCTUBRE DE 2024

ACTA 24 de 2024

Lugar: Salón de Capacitación **Fecha:** octubre 1 de 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: ALEXANDER AGUDELO BARRERA

TEMA: *ESTIMULAR LA ACEPTACIÓN DE LAS LIMITACIONES Y MEJORAMIENTO DE AUTOIMAGEN*

Con el propósito de estimular y fortalecer hábitos de vida saludable a los adultos mayores, por parte del profesional quien dirige dicho proceso de acompañamiento, se convoca a una charla formativa junto con una actividad lúdica y recreativa siendo las 10:00am del día 1 de octubre de 2024.

Se inicia la charla formativa con la intervención del profesional Alexander Agudelo Barrera junto con la coordinadora del Centro de Bienestar la profesional Yhoryana Camila Castro García, en donde se muestra la temática ‘’Estimular la aceptación de las limitaciones y mejoramiento de autoimagen’’ en los adultos mayores que se busca promover de manera intencionada la aceptación y el entendimiento de las limitaciones físicas y emocionales en los adultos mayores, al tiempo que se busca mejorar su autoimagen mediante actividades que fomenten la autovaloración, el autocuidado y el empoderamiento personal, contribuyendo a su bienestar integral y a una experiencia de envejecimiento más positiva y satisfactoria.

Se enmarca algunos puntos claves como los siguientes:

1. Introducción

- **Aceptación de Limitaciones**: A medida que las personas envejecen, pueden enfrentar limitaciones físicas y emocionales que impactan su vida diaria. La aceptación de estas limitaciones es crucial para mantener una mentalidad positiva y adaptarse a los cambios.
- **Mejoramiento de la Autoimagen**: Una autoimagen saludable es fundamental para la autoestima y el bienestar emocional. Mejorar la autoimagen puede llevar a una mayor satisfacción con la vida y a un enfoque más positivo del envejecimiento.

2. Definiciones Clave

- **Aceptación de Limitaciones**: Proceso mediante el cual los adultos mayores reconocen y adaptan su vida a las limitaciones físicas y emocionales.

- **Autoimagen**: La percepción que una persona tiene de sí misma, que influye en su autoestima y bienestar emocional.

3. Importancia del Tema

- Impacto de la aceptación en la salud mental y emocional.
- Beneficios de una autoimagen positiva: mayor autoestima, bienestar emocional y resiliencia ante el envejecimiento.

4. Factores que Afectan la Aceptación y la Autoimagen

- Cambios físicos y de salud.
- Influencia de la sociedad y la cultura sobre la percepción del envejecimiento.

Así mismo, se enfatiza que el proceso de envejecimiento trae consigo una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que pueden influir en la forma en que los adultos mayores se perciben a sí mismos. Muchas veces, enfrentan limitaciones que, si no son aceptadas, pueden generar sentimientos de frustración, tristeza o baja autoestima. Sin embargo, la aceptación de estas limitaciones es fundamental para mantener un estado emocional saludable y una calidad de vida satisfactoria.

Posteriormente, se desarrolla la actividad lúdica y recreativa como adición a la charla en donde los adultos mayores se integran y comparten sus experiencias para asimilar la temática recibida. La actividad titula, ‘’Mis historias y talentos’’ el objetivo es fomentar la aceptación de las limitaciones y el mejoramiento de la autoimagen a través de la autoexpresión, la reflexión y el reconocimiento de talentos y habilidades.

Para ir dando cierre a la actividad se realiza una discusión en grupo sobre la importancia de estimular la aceptación de las limitaciones y mejoramiento de autoimagen. Además, se subraya que, a través de la autoexpresión, los adultos mayores pueden reconocer sus talentos y fortalezas.

Para concluir, se puede decir que esta actividad lúdica y recreativa no solo estimula la aceptación de las limitaciones y mejora la autoimagen, sino que también proporciona un espacio para que los adultos mayores se sientan valorados y comprendidos en su proceso de envejecimiento.

No siendo más los temas y actividades para tratar, se da por terminada la sesión siendo las 12:00 p.m.

Se firma la presente acta por los que hicieron parte de la charla y actividad lúdico recreativa.

_____

ALEXANDER AGUDELO BARRERA

Profesional

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

Evidencia fotográfica









Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**





Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

ACTIVIDAD
CHARLA PSICOSOCIAL, LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA 5 DE OCTUBRE DE 2024

ACTA 25 de 2024

Lugar: Salón de Capacitación **Fecha:** octubre 5 de 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: ALEXANDER AGUDELO BARRERA

TEMA: ***PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ABUSO EMOCIONAL, FÍSICO, SEXUAL, ABANDONO Y EXPLOTACIÓN***

Con el propósito de estimular y fortalecer hábitos de vida saludable a los adultos mayores, por parte del profesional quien dirige dicho proceso de acompañamiento, se convoca a una charla formativa junto con una actividad lúdica y recreativa siendo las 10:00am del día 5 de octubre de 2024.

Se inicia la charla formativa con la intervención del profesional Alexander Agudelo Barrera junto con la coordinadora del Centro de Bienestar la profesional Yhoryana Camila Castro García, en donde se muestra la temática ‘’Prevención y manejo del abuso emocional, físico, sexual, abandono y explotación’’ en los adultos mayores que se busca promover de manera activa la prevención y el manejo del abuso emocional, físico, sexual, abandono y explotación en los adultos mayores, mediante la sensibilización y la educación de la comunidad, la formación de cuidadores y profesionales, así como el fortalecimiento de redes de apoyo y recursos disponibles, con el fin de garantizar un entorno seguro y protector que respete la dignidad y los derechos de los adultos mayores.

Se enmarca algunos puntos claves como los siguientes:

1. Introducción

- Contexto sobre la vulnerabilidad de los adultos mayores ante el abuso y la explotación.
- Importancia de la prevención y el manejo de estas situaciones para garantizar su bienestar y dignidad.

2. Definiciones Clave

- **Abuso emocional**: Cualquier acción que cause daño emocional o psicológico, incluyendo insultos, amenazas o manipulación.
- **Abuso físico**: Cualquier uso intencional de la fuerza que cause daño físico o dolor.
- **Abuso sexual**: Cualquier acto sexual no consentido o coercitivo.
- **Abandono**: Negligencia en el cuidado de un adulto mayor, incluyendo la falta de atención a sus necesidades básicas.

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

- **Explotación**: Uso indebido de los recursos o propiedades de un adulto mayor, a menudo para beneficio personal.

3. Importancia del Tema

- Impacto del abuso en la salud mental y física de los adultos mayores.
- Necesidad de sensibilización y educación para prevenir el abuso.
- Creación de entornos seguros que promuevan el respeto y la dignidad.

Así mismo, se enfatiza que el envejecimiento es un proceso natural que, sin embargo, puede conllevar diversas vulnerabilidades para las personas mayores. Lamentablemente, muchas de ellas enfrentan situaciones de abuso emocional, físico, sexual, abandono y explotación, que afectan gravemente su bienestar, dignidad y calidad de vida.

Posteriormente, se desarrolla la actividad lúdica y recreativa como adición a la charla en donde los adultos mayores se integran y comparten sus experiencias para asimilar la temática recibida. La actividad titula, ''Historias de cuidado y respeto'' el objetivo es fomentar la conciencia sobre la importancia del respeto y la protección de los derechos de los adultos mayores, así como proporcionar herramientas para identificar y prevenir el abuso.

Para ir dando cierre a la actividad se realiza una discusión en grupo sobre la importancia de la prevención y manejo del abuso emocional, físico, sexual, abandono y explotación en los adultos mayores.

Para concluir, se puede decir que esta actividad lúdica y recreativa no solo fomenta la conciencia sobre la prevención y el manejo del abuso, sino que también crea un ambiente de apoyo y empoderamiento entre los participantes, promoviendo el respeto y la dignidad para los adultos mayores.

No siendo más los temas y actividades para tratar, se da por terminada la sesión siendo las 12:00 p.m.

Se firma la presente acta por los que hicieron parte de la charla y actividad lúdico recreativa.

_____

ALEXANDER AGUDELO BARRERA

Profesional

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

Evidencia fotográfica









Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD **NIT: 900027451-0**	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**





Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

Centro de Bienestar para el adulto mayor

Calle 6a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

LISTADO DE ASISTENCIA

FECHA: 30 de Septiembre de 2024

RESPONSABLE Profesional – Alexander Agudelo Barrera

ACTIVIDAD: Charla Psicosocial, lúdica y recreativa - Combatir la Obesidad

	Nombres	FIRMA / HUELLA
1	BLANCA NUBIA ALMARIO ROJAS	
2	TIMOTEO SABI SANTILLANA	
3	LUIS HUMBERTO GRAJALES	
4	ROSA ANA JACOBO DE NAVARRETE	
5	MIGUEL ANTONIO HERNANDEZ BERNAL	
6	ESTHER JULIA NARANJO	
7	JOSE FLORENTINO SANCHEZ ACOSTA	
8	OCTAVIO ARIAS OLAYA	
9	VICENTE JIMENEZ ANACONA	
10	ROMULO VEGA	
11	MAXIMILIANO GARCIA INTER	
12	JESUS MARIA GUTIERREZ PARDO	
13	JOSE PASTOR GUZMAN ECHEVARRIA	

Centro de Bienestar para el adulto mayor
Calle 8a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

GRUPO LIBERTAD

LISTADO DE ASISTENCIA

FECHA: 1 de Octubre de 2024

RESPONSABLE Profesional - Alexander Agudelo Barrera

ACTIVIDAD: Charla Psicosocial y Actividad Lúdico recreativa- Estimular la Aceptación de las limitaciones y la Autoimagen

	Nombres	FIRMA / HUELLA
1	BLANCA NUBIA ALMARIO ROJAS	
2	TIMOTEO SABI SANTILLANA	
3	LUIS HUMBERTO GRAJALES	
4	ROSA ANA JACOBO DE NAVARRETE	
5	MIGUEL ANTONIO HERNANDEZ BERNAL	
6	ESTHER JULIA NARANJO	
7	JOSE FLORENTINO SANCHEZ ACOSTA	
8	OCTAVIO ARIAS OLAYA	
9	VICENTE JIMENEZ ANACONA	
10	ROMULO VEGA	
11	MAXIMILIANO GARCIA INTER	
12	JESUS MARIA GUTIERREZ PARDO	
13	JOSE PASTOR GUZMAN ECHEVARRIA	

Centro de Bienestar para el adulto mayor

Calle 5ª6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

GRUPO LIBERTAD

LISTADO DE ASISTENCIA

FECHA: 2 de Octubre de 2024

RESPONSABLE Profesional – Alexander Agudelo Barrera

ACTIVIDAD: Charla Psicosocial y Actividad lúdica, recreativa – Cuidado de los pies y uso de calzado adecuado.

	Nombres	FIRMA / HUELLA
1	BLANCA NUBIA ALMARIO ROJAS	
2	TIMOTEO SABI SANTILLANA	
3	LUIS HUMBERTO GRAJALES	
4	ROSA ANA JACOBO DE NAVARRETE	
5	MIGUEL ANTONIO HERNANDEZ BERNAL	
6	ESTHER JULIA NARANJO	Florentino
7	JOSE FLORENTINO SANCHEZ ACOSTA	
8	OCTAVIO ARIAS OLAYA	
9	VICENTE JIMENEZ ANACONA	
10	ROMULO VEGA	
11	MAXIMILIANO GARCIA INTER	
12	JESUS MARIA GUTIERREZ PARDO	
13	JOSE PASTOR GUZMAN ECHEVARRIA	

Centro de Bienestar para el adulto mayor
Calle 8a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

LISTADO DE ASISTENCIA

FECHA: 3 de Octubre de 2024

RESPONSABLE Profesional – Alexander Agudelo Barrera

ACTIVIDAD: Charla Psicosocial y Actividad Lúdico, recreativa – Ejercicios físicos

	Nombres	FIRMA / HUELLA
1	BLANCA NUBIA ALMARIO ROJAS	
2	TIMOTEO SABI SANTILLANA	
3	LUIS HUMBERTO GRAJALES	
4	ROSA ANA JACOBO DE NAVARRETE	
5	MIGUEL ANTONIO HERNANDEZ BERNAL	
6	ESTHER JULIA NARANJO	
7	JOSE FLORENTINO SANCHEZ ACOSTA	
8	OCTAVIO ARIAS OLAYA	
9	VICENTE JIMENEZ ANACONA	
10	ROMULO VEGA	
11	MAXIMILIANO GARCIA INTER	
12	JESUS MARIA GUTIERREZ PARDO	
13	JOSE PASTOR GUZMAN ECHEVARRIA	

Centro de Bienestar para el adulto mayor
Calle 8a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

LISTADO DE ASISTENCIA

FECHA: 5 de Octubre de 2024

RESPONSABLE Profesional - Alexander Agudelo Barrera

ACTIVIDAD: Charla Psicosocial y Actividad lúdica y recreativa - Prevención y manejo del abuso emocional, físico, sexual, abandono y explotación.

	Nombres	FIRMA / HUELLA
1	BLANCA NUBIA ALMARIO ROJAS	
2	TIMOTEO SABI SANTILLANA	
3	LUIS HUMBERTO GRAJALES	
4	ROSA ANA JACOBO DE NAVARRETE	
5	MIGUEL ANTONIO HERNANDEZ BERNAL	
6	ESTHER JULIA NARANJO	
7	JOSE FLORENTINO SANCHEZ ACOSTA	
8	OCTAVIO ARIAS OLAYA	
9	VICENTE JIMENEZ ANACONA	
10	ROMULO VEGA	
11	MAXIMILIANO GARCIA INTER	
12	JESUS MARIA GUTIERREZ PARDO	
13	JOSE PASTOR GUZMAN ECHEVARRIA	

PROCEDIMIENTOS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PARA EL ADULTO MAYOR



CENTRO DE BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR -

ACEVEDO HUILA

2024

INTRODUCCIÓN

Unos adecuados estilos de vida marcan nuestra calidad de vivir en la tercera edad, estos juegan un papel fundamental ya que nos garantizan una mejor calidad de vida y acceder a un concepto de envejecer mejor y mantenerse saludable el mayor tiempo posible.

Para un envejecimiento saludable y una buena calidad de vida, las personas mayores necesitan mantenerse en forma mediante ejercicio físico y mental, del mismo modo mantener una buena alimentación y tiempo de descanso, buscando un equilibrio en sentirse bien tanto física como mentalmente para así aprovechar al máximo las habilidades individuales de cada uno.

Es importante cuidar desde temprana edad la salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional fortalecido.



JUSTIFICACIÓN

el tema del envejecimiento es de importancia dentro de las políticas nacionales por lo tanto desde el centro adulto mayor se busca incentivar a fortalecer todos los adecuados hábitos de vida que garanticen una calidad de vida en el adulto mayor, promocionando así la autonomía e independencia, actividad física, Combatir la obesidad, evitar el consumo de alcohol y tabaco, el adecuado uso de ropas y calzado cómodo, evitar situación de estrés, tomar medidas que prevengan las malas posturas, cuidado de los pies, uso de cremas hidratantes, no exposición prolongada al sol, estimular el consumo de alimentos frescos en lugar de los que contienen conservantes y preservativos, incentivar la participación en actividades lúdicas o culturales, expresar su sexualidad, estimular la capacidad de expresar sentimientos y estimular la aceptación de las limitaciones y mejoramiento de autoimagen.

El equipo interdisciplinario conformado por psicología, fisioterapeuta, nutricionista , enfermería, manipuladora de alimentos ,servicios generales y cuidadores tienen un papel central en la atención de la salud del adulto mayor, ya que estos velan por incentivar y fortalecer estos hábitos con el propósito de que utilice todas sus capacidades y potencialidades para la vida mejorando la situación en el proceso salud-enfermedad del individuo, familia o comunidad.



OBJETIVO GENERAL

Inculcar adecuados estilos de vida saludables que permitan mantener una calidad de vida en el adulto mayor del centro de bienestar adulto mayor de Acevedo Huila.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar adecuados hábitos saludables que permitan modificar acciones incorrectas que conllevan a generar enfermedades y lesiones para el adulto mayor.
- Educar al adulto mayor acerca de la importancia de preservar su salud y prevenir la enfermedad mediante adecuados estilos de vida.
- Inculcar la formación de hábitos que mejoren la calidad de vida.



ALCANCE

Todo el personal asistente mayor de 60 años de edad interno del centro de bienestar del adulto mayor de Acevedo Huila.



MARCO TEÓRICO

Composición corporal: “Rama de la biología humana que se ocupa de la cuantificación in vivo de los componentes corporales, las relaciones y cambios de los mismos asociados a factores influyentes. Facilita la comprensión de los efectos que la dieta, el ejercicio físico, la enfermedad, el crecimiento y demás factores del entorno que inciden en el organismo.

Cuidador: “Es aquella persona que asiste, apoya y cuida a otra en situación de dependencia funcional, lo cual afecta el desarrollo normal de sus actividades vitales, proyecto de vida y relaciones sociales. El cuidado puede implicar la realización de tareas de carácter de asistencia, atención y apoyo y generalmente se definen por las relaciones familiares y sociales existentes con predominancia en las de parentesco, aunque pueden extenderse a relaciones afectivas de amistad o comunidad donde se han constituido dichas relaciones y redes primarias”.

Envejecimiento activo y saludable: Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de envejecimiento activo y saludable se aplica tanto a individuos como a grupos de población.

Envejecimiento: “Proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio.”

Estado nutricional: “Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos.”

Persona adulta mayor: “Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad,

con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona adulta mayor es una persona de 60 años o más de edad".

Tratamientos dietoterapéuticos: Son aquellos que se llevan a cabo con alimentos para usos médicos especiales para las personas que padezcan determinados trastornos, se podrían administrar en pacientes afectados de patologías.

Valoración del Estado Nutricional o Valoración Nutricional Completa: es una aproximación exhaustiva a la situación nutricional de un paciente mediante el uso de la historia clínica, farmacológica y nutricional del individuo, el examen físico, las medidas antropométricas y los datos de laboratorio.

Vejez: Según la Ley 1251 de 2008 es el "Ciclo vital de la persona con ciertas características propias que se produce por el paso del tiempo en el individuo". [1] "Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de la vida humana. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas"

MARCO LEGAL Y/O CONCEPTUAL

Ley 1355 DE 2009 Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

Resolución 3803 del 2016 Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones.

Ley 1251 de 2008 por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.



PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA



OBJETIVO GENERAL

Incentivar al adulto mayor a ser independiente y funcional para ejecutar las actividades de la vida diaria que conforman su desempeño ocupacional en su entorno.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Favorecer la funcionalidad e independencia en el adulto mayor con la prescripción de ejercicios dinámicos, de tonificación muscular y de coordinación.
- Prevenir y retardar la aparición de lesiones y enfermedades ocasionadas con el proceso de envejecimiento.
- Incentivar a través del ejercicio actividades y rutinas que favorezcan las actividades básicas y cotidianas de la vida diaria en el adulto mayor.
- Identificar que adultos requieren adaptaciones y /o ayudas externas para su independencia (bastones, Sillas de ruedas, muletas etc.)
- Mejorar los patrones de marcha y equilibrio a través del ejercicio con grados de dificultad.
- Prevenir el riesgo de caídas en el adulto mayor a través de circuitos de coordinación y ejercicios propioceptivos
- Promover buenos hábitos posturales con el fin de prevenir alteraciones a nivel óseo muscular.

METODOLOGÍA

El centro de bienestar cuenta con un equipo interdisciplinar entre ellos el servicio de fisioterapia el cual se encarga de evaluar y tratar a usuarios cuyo movimiento está limitado por algún tipo de lesión, por una enfermedad o por edad avanzada. Utiliza ejercicios, técnicas y agentes físicos, para lograr facilitar el movimiento corporal humano, la independencia, autonomía y funcionalidad de los usuarios. Otra de las áreas más importantes de trabajo con el adulto mayor se destaca la rehabilitación, la promoción de la salud y la enfermedad a través de charlas informativas, entrega de planes caseros de ejercicio, talleres de patologías osteomusculares con enfoque rehabilitador de ejercicios prescritos de acuerdo a las necesidades de la población, recomendaciones de autocuidado, asesoramiento personal para ayudar a contrarrestar las alteraciones psicomotoras que los afectan.



DEFINICIONES

- ***Dependencia:*** se refiere a la persona que depende de algo o alguien. Se relaciona con algún estado de salud que se ha deteriorado y se traduce en dificultades o imposibilidad para realizar ciertas tareas cotidianas.



- ***Independencia:*** Es la capacidad funcional de la persona para realizar las actividades de la vida diaria y realizar las actividades que le permita la vida de manera independiente. Hace referencia a la capacidad de la persona para realizar las actividades de la vida de manera independiente y sin necesidad de tercera persona. En ocasiones, es posible el uso de productos de apoyo, adaptación del entorno y uso de tecnología que posibilite la máxima independe



-
-
- ncia de la persona.
- ***Autonomía:*** Significa la facultad humana para gobernar las propias acciones, la propia vida, se trata de una propiedad mediante la cual la voluntad constituye una ley por sí misma.

CONSEJOS PARA MANTENER LA AUTONOMÍA:

- Mantener el orden en la habitación de la persona a cuidar.
- Mantener un entorno cómodo y tranquilo, con buena iluminación y temperatura.
- Dejar al alcance de la persona los utensilios que pueda utilizar (pasta de dientes, peine…).
- Adaptar la habitación a las necesidades de la persona a cuidar utilizando ayudas técnicas



LAS ESCALAS MÁS UTILIZADAS PARA EVALUAR LA AUTONOMÍA Y FUNCIONALIDAD EN USUARIOS INTERNOS DE LA INSTITUCIÓN SE ENCUENTRA EL ÍNDICE DE BARTHEL.

Valora la autonomía para realizar actividades básicas de la vida diaria. Puede realizarse de manera auto administrada, por observación directa, preguntando al paciente o cuidador, como

se hizo en este estudio. La valoración se realiza según puntuación de 0 a 100 con intervalos de 5 puntos. Si la persona usa silla de ruedas 90 es la puntuación máxima. Para las actividades son 0, 1, 2, o 3 puntos, resultando un rango global entre 0 y 20. Los puntos de corte sugeridos para facilitar la interpretación son: 0-20 dependencia total, 21-60 dependencia severa, 61-90 dependencia moderada, 91-99 dependencia escasa, 100 independencia. Es de gran utilidad el registro de las puntuaciones parciales de cada actividad, para conocer las deficiencias específicas de cada persona.

Otras escalas de valoración implementadas por fisioterapia en la valoración de los usuarios



externos que son funcionales e independientes son los TEST DE MEDICIÓN DEL GRADO DE APTITUD FÍSICA adaptado a los usuarios que en 6 Ítems valora : La capacidad aeróbica con el tes marcha de los 6 minutos, valoración de la flexibilidad de miembros superior con test de Apley, valoración de la flexibilidad en miembros inferiores el cual mide el grado de retracciones musculares de la cadera y el tronco, valoración de la fuerza y resistencia de miembros inferiores con test de sentarse y levantarse de una silla durante 30 segundos, valoración de la fuerza y resistencia de miembros superiores con el test de flexión y extensión de codos con pesas de 2lb durante 30 segundos , valoración de la destreza con el test de caminar ida y vuelta, levantarse, caminar y sentarse. Cada ítem de la escala tiene una puntuación que se mide si hay afectación, describiendo el factor de riesgo en cada prueba.

LAS INTERVENCIONES POR FISIOTERAPIA QUE SE REALIZAN PARA FORTALECER LA INDEPENDENCIA, FUNCIONALIDAD Y PREVENIR EL RIESGO DE CAÍDAS DE LOS USUARIOS ESTÁN:

Circuitos de coordinación, equilibrio y propiocepción

Se ubican tres actividades de trabajo con diferentes tipos de ejercicios llamadas estaciones que tienen por nombre:

- ***ESTACIÓN 1. COORDINACIÓN*:** aquí se trabajan ejercicios de lanzamiento de pelotas en parejas a diferentes distancias. Lanzar y encestar conos de cartón o pelotas en una cesta plástica a diferentes distancias.



- ***ESTACIÓN 2. EQUILIBRIO:*** se indican ejercicios de poyo unipodal con brazos extendidos a 90 grados. Caminar una distancia de 10 metros haciendo referencia al pie; marcha en punta talón, saltar laso, marcha con obstáculos etc.



- ***ESTACIÓN 3. PROPIOCEPCIÓN:*** con la ayuda de un balancín de puyas el usuario se sube descalzo encima del balancín y realiza movimientos en puntas y talones y de apoyo unipodal.



INDICACIONES



- Prevenir lesiones articulares
- favorecer la independencia y autonomía
- Mejorar el patrón de marcha independiente.
- Mejorará el equilibrio dinámico y estático
- Mejorar la capacidad funcional de los pacientes crónicos, especialmente aquellos con trastornos neuromusculares y músculo-esqueléticos.

CONTRAINDICACIONES



Trastornos compulsivos o psiquiátricos (no tratados)

Centro de Bienestar para el adulto mayor
Calle 8a 6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

ACTIVIDAD

CHARLA PSICOSOCIAL, LÚDICA Y RECREATIVA

ACTA de 2024

Lugar: Salón de Capacitación **Fecha:** 26 de noviembre de 2024

Persona que Convoca: YHORIANA CAMILA CASTRO GARCIA

TEMA: AUTOESTIMA

Con el propósito de estimular y fortalecer hábitos de vida saludable a los adultos mayores, por parte del profesional quien dirige dicho proceso de acompañamiento, se convoca a una charla formativa siendo las 10: AM del día 06 de diciembre de 2024.

Se inicia la charla formativa con la intervención del profesional YHORIANA CAMILA CASTRO GARCIA en donde se muestra la temática MANUALIDADES EN VELAS en los adultos mayores que abarca una serie de aspectos y estrategias diseñadas para empoderar a los adultos mayores a vivir de manera autosuficiente, manteniendo su capacidad para tomar decisiones y participar activamente en su vida diaria. Este tema es crucial para garantizar un envejecimiento activo, mejorando la calidad de vida y reduciendo la dependencia de los adultos mayores de sus familiares, cuidadores o instituciones.

PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD SE INICIA EXPLICANDO LOS CONCEPTOS SOBRE AUTOESTIMA que son los siguientes:

- **Autoconcepto**: Es la parte cognitiva de la autoestima. Todas las personas tenemos un concepto o idea sobre las cosas y la gente que nos rodea, pero ¿qué pensamos de nosotros/as mismos/as? ¿nos hemos formado una opinión sobre nosotros/as? La respuesta a estas preguntas da lugar al autoconcepto, la opinión que tenemos sobre nuestra personalidad y nuestro comportamiento.

- **Autoimagen**: Es la representación mental que tenemos de nosotros/as mismos/as. Sería la respuesta a la pregunta ¿Cómo te ves? Por ejemplo, en cuanto a nuestra manera de ser, nos vemos simpáticas o antipáticos, colaboradores, optimista, etc. En cuanto a nuestra imagen personal, nos vemos más atractivos o menos, altas o bajos, rubias, pelirrojo, etc.

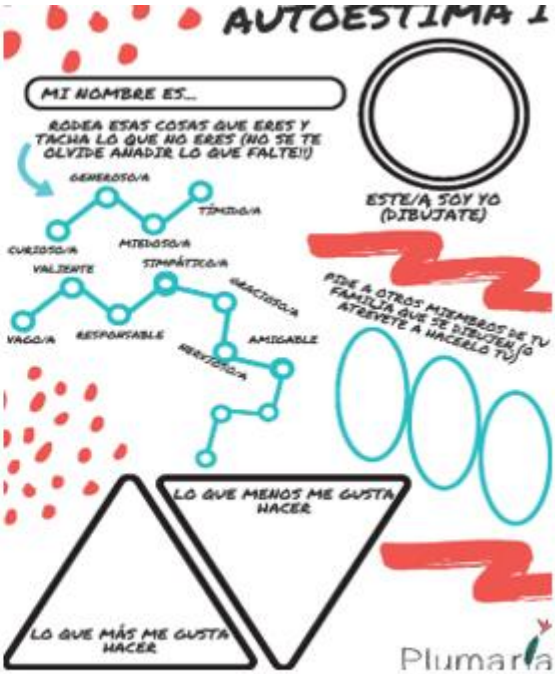
- **Autoaceptación**: De las personas que conoces, ¿Quién es la que se comporta con mayor dureza o quién es la más crítica contigo? Probablemente esa persona seas **tú mismo o tú misma**. Se llama voz crítica, y es muy difícil acallarla. Solemos dejar que los pensamientos como "*es muy difícil, mejor no lo intentes que harás el ridículo*" ó "*nunca llegaras a hacerlo mejor que tal o cual persona*" dirijan nuestros actos. A veces es complicado

identificarlos porque son pensamientos inconscientes. Pero piensa un segundo, si a las personas que más queremos les perdonamos cuando se equivocan o las juzgamos con mayor compasión, **¿por qué no lo hacemos con nosotros/as mismos/as?**

Con el fin de dar nuevos conocimientos a los adultos mayores internos, y ayudarlos a fortalece su autoestima debido a las dificultades obtenidas con los años. Además de darles nuevos conocimientos para y así comprender la etapa de la vida en por la ellos están pasando.

Se utiliza las siguientes ayudas pedagógica, para mejorar la experiencia y así fomentar los conocimientos adquiridos.





la actividad se realiza con el fin de mejorar la coordinación, y estimular el lado lógico y racional junto con el lado creativo de las emociones en los adultos mayores, y darles a comprender nuevos conceptos, nuevas formas de ver la vejez.
muchas veces no sabemos cómo comprender los cambios físicos y psicológicos en la vida, que, con la ayuda de nuevas formas de comprensión, el adulto mayor pueda entender la etapa de la vida en la que se encuentra.

Para ir dando cierre a la actividad se realiza una discusión en grupo sobre la importancia de la toma de decisiones en la vida diaria y cómo los juegos de roles pueden ayudar a prepararse para situaciones reales. Se refuerzan los aprendizajes relacionados con la autonomía y se celebra la capacidad de los adultos mayores para gestionar su vida de manera independiente.

Para concluir, esta actividad no solo es recreativa y estimulante, sino que también permite a los adultos mayores practicar la resolución de problemas y tomar decisiones de forma autónoma, lo que es clave para mantener su independencia en la vida diaria.

No siendo más los temas y actividades para tratar, se da por terminada la sesión.

Se firma la presente acta.

Yoriana Camila Castro

YHORIANA CAMILA CASTRO GARCIA
Profesional de apoyo en coordinación
Centro De Bienestar Para El Adulto Mayor
Acevedo Huila

EVIDENCIA FOTOGRAFÍA







REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN FORMA REGULAR



OBJETIVO GENERAL

- Promover la actividad física y el ejercicio como un habito de vida saludable en el adulto mayor.
- Prevenir en el adulto mayor enfermedades no transmisibles como la enfermedad cardíaca, los accidentes cerebro vasculares, diabetes y otros tipos de cáncer a través del ejercicio físico que permitan favorecer la independencia y funcionalidad en el adulto mayor.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Mantener un adecuado estado nutricional por medio de la actividad de alto gasto energético.
- Prevenir y retardar la aparición de lesiones y enfermedades ocasionadas con el proceso de
- envejecimiento.
- Trabajar la fuerza muscular, resistencia y flexibilidad de diferentes grupos musculares con numero de series y repeticiones a través de circuitos de motricidad gruesa.
- Mejorar el patrón cardio respiratorio a través del ejercicio aeróbico.
- Prevenir el riesgo de caídas en el adulto mayor a través de circuitos de coordinación y ejercicios propioceptivos
- Promover buenos hábitos posturales.
- Favorecer la funcionalidad e independencia con ejercicios dinámicos y de coordinación.
- Favorece el mantenimiento físico y psíquico de las personas mayores.

DEFINICIONES

- ***ACTIVIDAD FÍSICA:*** La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. La OMS (organización mundial de la salud) recomienda que los adultos mayores de 65 años necesitan: Al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. O necesitan 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa, como caminar, trotar o correr



METODOLOGÍA





En base a las alteraciones osteomusculares identificadas dentro de la valoración a la población adulto mayor, la fisioterapeuta prescribe ejercicios de flexibilidad, fuerza muscular, resistencia, ejercicios cardio vasculares a través de rumba aeróbica, ejercicios de equilibrio, coordinación y propiocepción a intensidades moderadas o vigorosas dependientes del nivel de tolerancia de los usuarios, de la siguiente manera.

FASE ACTIVA DE EJERCICIOS

Se reúne a los usuarios en mesa redonda y se les da instrucción de iniciar la fase activa de ejercicios de flexibilidad y de estiramientos de cabeza, cuello, tren superior e inferior, sentados en silla y de pie, se les entrega bandas elásticas o bastones de madera y la fisioterapeuta les dirige el ejercicio haciendo una serie de 5 repeticiones de cada ejercicio con un tiempo de estiramiento de 10 segundos.



Para trabajo de fortalecimiento muscular se traban ejercicios con pesas de 2lb, con el objetivo de fortalecer grandes grupos musculares de tren superior. Se dirigen 2 series de 10 repeticiones y o a tolerancia de cada usuario.

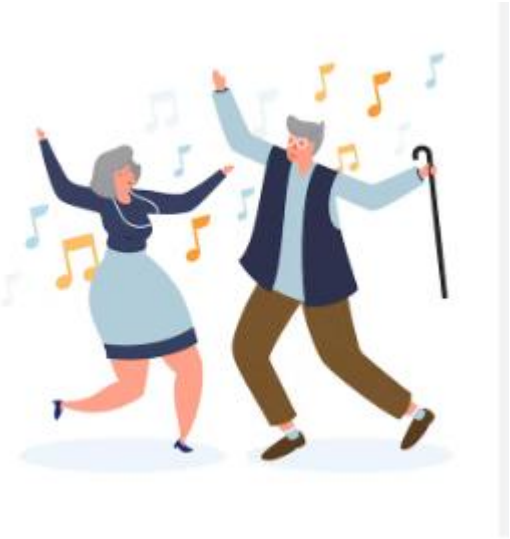
Otras de los ejercicios propuesto en adulto mayor es trabajo activo con balón terapéutico se trabaja lanzamiento, hacer giros de un lado a otro y todo tipo de movimiento con balón terapéutico para miembros superiores e inferiores.



Para realizar los ejercicios resistidos se indican rutina de sentadillas ;1 series de 5 o 10 repeticiones contando hasta 10 segundos o a tolerancia de cada usuario, de pende de su estado de ánimo y condición física.

FASE ACTIVA DE CARDIO RUMBA

Fase de precalentamiento; se inicia con estiramientos y movilidad de cuello de pie, de cintura pélvica y escapular, cuello y cabeza en un tiempo de 5 minutos



Fase central: se inician movimientos (desplazamientos, saltos, ejercicios coordinados de tren superior e inferior) al ritmo de la música de bajo y alto impacto, aumentando los niveles de frecuencia cardiaca y variando el ritmo de la música. Durabilidad 30 minutos en total de la rumba aeróbica haciendo pausas con ritmos musicales suaves y movidos.

Fase final; Se finaliza la sesión con vuelta a la calma haciendo estiramientos en fase de reposo con una durabilidad de 5 minutos.

Ejercicios de motricidad fina; con el objetivo de fortalecer los patrones finos de pinza y agarre, Se realizan talleres de mesa para trabajo de miembro superior a través del moldeamiento de texturas como masa de harina, plastilina, barro, etc.

Cortar con tijeras papel, con las manos hacer ejercicios de digito presión usando pelotas anti estrés, arrancar papel con las manos.

Circuitos de equilibrio, propiocepción y coordinación; se da instrucción de que los usuarios realicen ejercicios en apoyo unipodal, con balancín, marcha punta talón, marcha acelerada y lenta, saltos, marcha con obstáculos



INDICACIONES



Todos los adultos mayores que se encuentren en condiciones de realizar actividad física leve, moderada o vigorosa.

CONTRAINDICACIONES



Personas con indicación médica de reposo total.

Centro de Bienestar para el adulto mayor

Calle 8a 6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

ACTIVIDAD

LUDICA Y RECREACTIVA FECHA 16 DE OCTUBRE 2024

ACTA 01 de 2024

Lugar: Salón de Capacitación **Fecha:** 16 de noviembre de 2024

Persona que Convoca: Breiner Alexis Rodríguez

Entidad: Centro Bienestar Para El Adulto Mayor

TEMA: EJERCICIO Y ESTIRAMIENTO FISICO

Tema: Ejercicio físico

Con el fin de estimular y promover una vida saludable en los adultos mayores a través de actividades grupales, se crea un espacio donde los adultos mayores puedan compartir, interactuar y disfrutar de su proceso de rehabilitación o mantenimiento físico.

La implementación de programas de ejercicio físico en adultos mayores es una estrategia fundamental para mejorar su bienestar integral, ayudando a reducir el riesgo de enfermedades, promoviendo la independencia y favoreciendo una vida más activa y saludable. Por lo tanto, instamos a las autoridades competentes y a las instituciones responsables a tomar las medidas necesarias para llevar a cabo este importante proyecto.

Sin más que tratar, se da por concluida esta propuesta.

Se firma la presente acta.

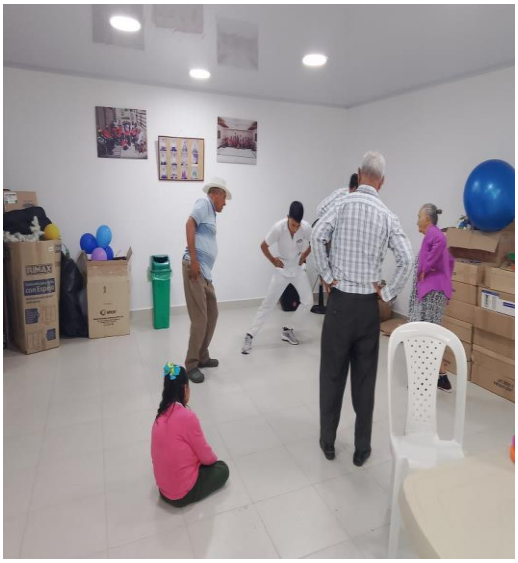
Breiner Rodríguez

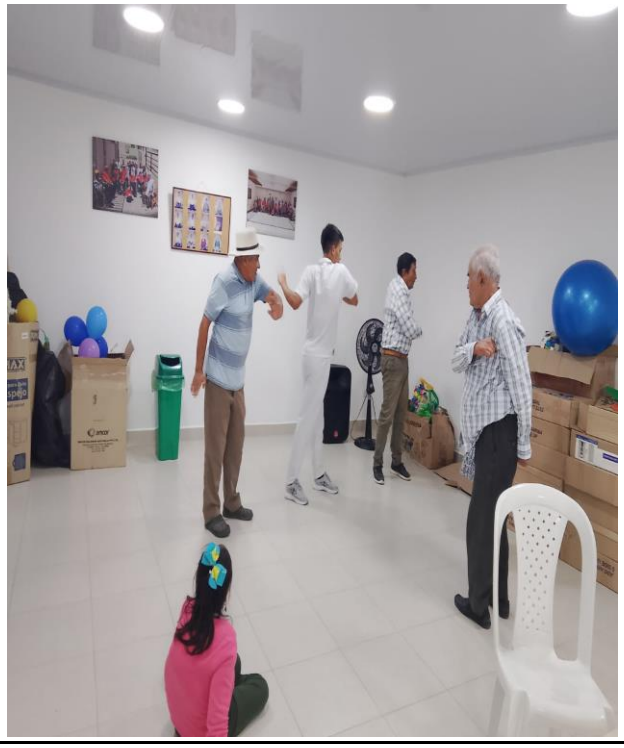
BREINER ALEXIS RODRIGUEZ

AUXILIAR DE ENFERMERIA

CENTRO DE BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR

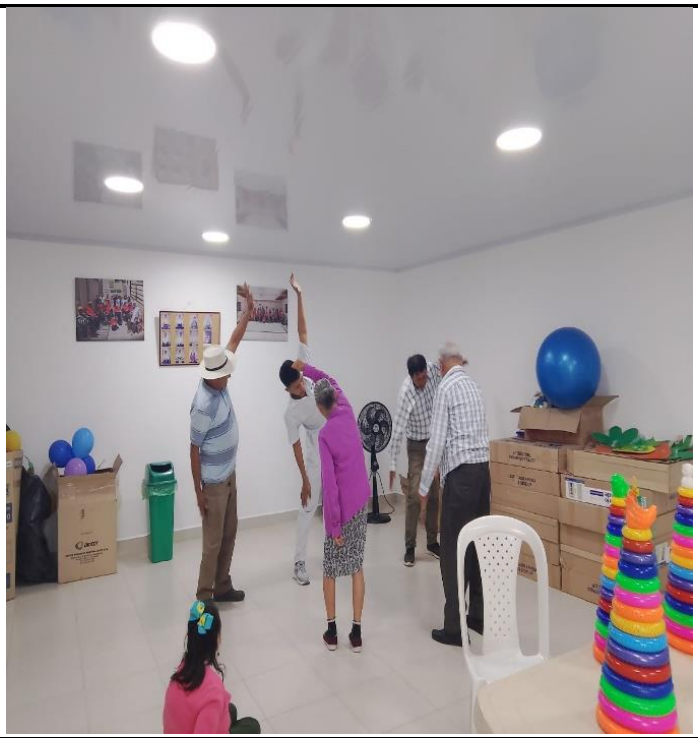
EVIDENCIA FOTOGRAFICA






RIMAX


RIMAX



Centro de Bienestar para el adulto mayor

Calle8a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

ACTIVIDAD

LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA NOVIEMBRE 18 DE 2024

ACTA 21 de 2024

Lugar: Salón principal **Fecha:** Noviembre 18 de 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: MARIANA ORREGO MERA

TEMA: ***ACTIVIDAD FISICA EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN***

Con el propósito de estimular y mejorar las funciones a los adultos mayores, por parte de la Auxiliar Mariana se Quiere promover la importancia de la actividad física para mejorar el equilibrio y la coordinación en el adulto mayor, con el fin de prevenir caídas, mejorar la movilidad y promover la autonomía e independencia en las actividades diarias.

La actividad comenzó con una breve charla sobre la importancia del equilibrio y la coordinación en la salud del adulto mayor, destacando que estas habilidades son fundamentales para prevenir accidentes y mejorar la calidad de vida. Se explicaron los beneficios de realizar ejercicios específicos para trabajar estas habilidades, tales como la mejora en la estabilidad, el aumento de la fuerza muscular y el refuerzo de la confianza en el movimiento.

Ejercicios de Calentamiento: Se inició la sesión con una serie de ejercicios suaves de calentamiento que incluyeron estiramientos y movimientos articulares, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física y evitar lesiones.

Ejercicios de Equilibrio: Se llevaron a cabo una serie de ejercicios para trabajar el equilibrio estático y dinámico. Entre los ejercicios realizados estuvieron:

Equilibrio en un pie: Los participantes se pararon sobre un solo pie durante 10 segundos, con apoyo de una barra o silla para mayor seguridad, alternando entre las piernas.

Marcha sobre una línea recta: Los adultos mayores caminaron sobre una línea recta marcada en el suelo, levantando bien los pies para mejorar la coordinación y evitar tropezones.

Para finalizar la actividad, se realizó una breve sesión de estiramientos y respiración profunda con el objetivo de reducir la tensión muscular y favorecer la recuperación.

Tras los ejercicios, se abrió un espacio para que los participantes compartieran sus sensaciones y comentarios sobre la actividad realizada. Muchos expresaron sentirse más seguros al moverse y mencionaron que la actividad les permitió mejorar su concentración y control sobre los movimientos. Se destacó la importancia de realizar estos ejercicios de manera constante.

Mariana Orrego Mera

MARIANA ORREGO MERA

AUXILIAR

Evidencia fotográfica









Centro de Bienestar para el adulto mayor
Calle 8a 6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

ACTIVIDAD

LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA 05 DE DICIEMBRE DE 2024

ACTA 21 de 2024

Lugar: Salón principal **Fecha:** 10 DE DICIEMBRE DE 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: Breiner Alexis Rodríguez

TEMA: **EJERCICIOS FISICOS**

Con el fin de estimular y promover una vida saludable en los adultos mayores a través de actividades grupales, se crea un espacio donde los adultos mayores puedan compartir, interactuar y disfrutar de su proceso de rehabilitación o mantenimiento físico.

La implementación de programas de ejercicio físico en adultos mayores es una estrategia fundamental para mejorar su bienestar integral, ayudando a reducir el riesgo de enfermedades, promoviendo la independencia y favoreciendo una vida más activa y saludable. Por lo tanto, instamos a las autoridades competentes y a las instituciones responsables a tomar las medidas necesarias para llevar a cabo este importante proyecto. Sin más que tratar, se da por concluida esta propuesta…

se firma la presente acta:

Breiner Rodríguez

BREINER ALEXIS RODRIGUEZ
AUXILIAR DE ENFERMERIA
CENTRO DE BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR

EVIDENCIA FOTOGRAFICA








RIMAX
RIMAX
Armario

COMBATIR LA OBESIDAD



OBJETIVO GENERAL

Prevenir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas, hipertensión, diabetes y apnea del sueño debido a que se asocian al incremento excesivo de peso.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Mantener un adecuado estado nutricional por medio de una dieta balanceada.
- Fomentar los hábitos de alimentación saludable y así evitar la ingesta alta de azucares simples y grasas.
- Fomentar la práctica de actividad física.
- Evitar la aparición o complicación de enfermedades crónicas (hipertensión arterial, diabetes que generan deterioro físico y dependencia total.



METODOLOGÍA

- Dietas balanceadas establecidas por la nutricionista.

- Sesiones educativas direccionadas por la nutricionista.
- Talleres de alimentación saludable.
- Actividad física dirigida por la fisioterapeuta.



DEFINICIÓN



Obesidad: Enfermedad crónica común que se caracteriza por una acumulación anormal de grasa en el cuerpo, que no es saludable.

INDICACIONES



Todos los adultos mayores con IMC en sobrepeso u obesidad.

CONTRAINDICACIONES

Personas con Sarcopenia.



Centro de Bienestar para el adulto mayor

Calle8a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

ACTIVIDAD

LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA NOVIEMBRE 25 DE 2024

ACTA 22 de 2024

Lugar: Salón de Capacitación **Fecha:** noviembre 25 de 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: MARIANA ORREGO MERA

TEMA: *CHARLA HABITOS TOXICOS*

Se realiza esta actividad con el fin de concientizar a los adultos mayores sobre los riesgos asociados al consumo de cigarrillos y otros hábitos tóxicos que pueden perjudicar su salud física y mental, promoviendo la importancia de adoptar hábitos saludables a esta edad. Se explicó cómo el tabaquismo afecta gravemente al sistema respiratorio, cardiovascular y otros sistemas orgánicos, siendo aún más perjudicial en la vejez debido a la disminución natural de la capacidad pulmonar y el sistema inmunológico.

Enfatizamos que fumar aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedades cardíacas y cáncer. Se presentó información basada en estudios recientes sobre cómo los adultos mayores que fuman tienen una esperanza de vida reducida y experimentan un deterioro más rápido de su salud en comparación con quienes no fuman.

1. Se discutieron los efectos del tabaco en la memoria y las capacidades cognitivas, que pueden ser particularmente perjudiciales para los adultos mayores.
Estrategias para dejar el cigarrillo:

2. Se proporcionaron recomendaciones sobre cómo abandonar el hábito de fumar, destacando la importancia del apoyo emocional y la consulta médica.
Se discutieron los beneficios inmediatos de dejar de fumar, como la mejora de la circulación sanguínea, la reducción de la tos y la dificultad para respirar, y el aumento de la energía.

La charla finalizó con un agradecimiento a todos los participantes por su asistencia y participación activa. Se les entregaron materiales educativos sobre hábitos saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con el tabaco.

Mariana Orrego Mera

Mariana Orrego Mera
AUXILIAR

Evidencia fotográfica







EVITA SITUACIONES DE ESTRÉS



OBJETIVO GENERAL

Promocionar la salud mental con el fin de evitar situaciones de estrés que generan subidas de tensión y alteres el sistema vascular o nervioso.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Evitar situación de tensión, dolores de cabeza o de cuerpo, presión arterial alta o pérdida de sueño.
- Realizar actividades lúdicas que disminuyan los niveles de estrés.



METODOLOGÍA

Realizar actividades de respiración, yoga, actividad física o deporte, actividades de entretenimiento dirigidas por la fisioterapeuta.

Escuchar al adulto mayor acorde a sus necesidades físicas, afectivas y mentales a cargo de la psicóloga o acudiente.

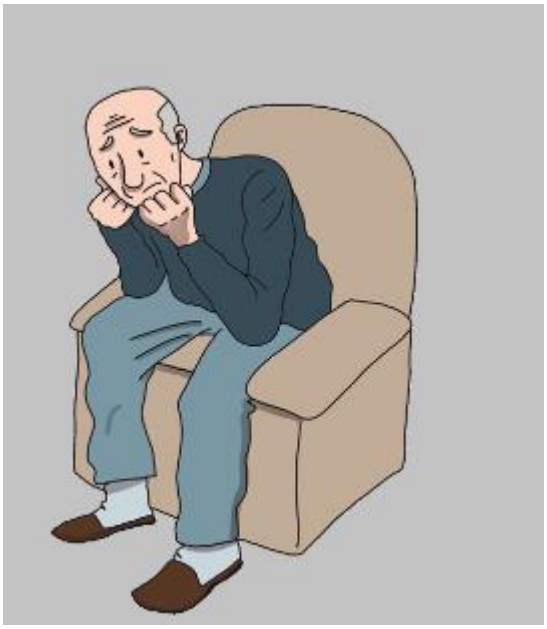
Compartir actividades de ocio como juegos de mesa con la persona adulta mayor por parte del cuidador.

Sesión para dar manejo a los diferentes tipos de estrés ya sea por los factores económicos, sobrecarga de trabajo, falta de satisfacción laboral, relaciones personales, atención a la familia, presión en vacaciones, no decir nunca “no”, no tener tiempo libre a cargo de la psicorientadora.



DEFINICIÓN

Estrés: proceso que se desencadena cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante a sus recursos, exigiendo un sobreesfuerzo que afecta a su bienestar



INDICACIONES



Todos adultos mayores.

CONTRAINDICACIONES



Personas con conductas psiquiátricas diagnosticadas.

Centro de Bienestar para el adulto mayor
Calle8a6-25 Barrio Centro, Acevedo Huila

ACTIVIDAD

LÚDICA Y RECREATIVA DE FECHA 22 DE NOVIEMBRE DE 2024

ACTA 21 de 2024

Lugar: Salón principal **Fecha:** 22 de noviembre de 2024

Entidad: Centro de Bienestar para el Adulto Mayor

Persona que Convoca: Breiner Alexis Rodríguez

TEMA: SESIÓN DE JUEGOS DE EQUILIBRIO Y MOTRICIDAD PARA ADULTOS MAYORES

se llevó a cabo la sesión de juegos de equilibrio y motricidad para adultos mayores en el salón de capacitación con el objetivo de fomentar la actividad física, mejorar la coordinación motriz y promover el bienestar integral de los participantes.

El propósito de la actividad fue trabajar en el desarrollo de la motricidad gruesa, el equilibrio y la coordinación a través de una serie de juegos diseñados específicamente para esta población. Además, se buscó crear un ambiente lúdico entre los participantes, promoviendo la interacción social y el disfrute.

Durante la actividad, se observó una alta participación de los adultos mayores, quienes mostraron un buen nivel de compromiso y adaptaron bien las actividades a sus capacidades físicas. En general, se destacó el buen ambiente generado por los juegos, y se evidenció un incremento en la confianza de los participantes en sus habilidades motrices.


RIMAX
con Espejo
adidas



se firma la presente acta:

Breiner Rodriguez

BREINER ALEXIS RODRIGUEZ
AUXILIAR DE ENFERMERIA
CENTRO DE BIENESTAR PARA EL ADULTO MAYOR