Técnico Auxiliar de Enfermería
Maysa Castillo

PROGRAMA CENTRO VIDA
EL OSO

MAYSA CASTILLO MATURANA
AUXILIAR DE ENFERMERIA

PERIODO:
02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
Nit 900415283
Calle 19 7 75 Eb Braulio Londoño
Tel: 3155091607
Pereira - Colombia
asociacionciudadfuturo@gmail.com

Periodo de Pago: **20250401 - 20250430**
Comprobante Número:**1233**
Fecha y hora de generación: **30/04/2025 - 06:09 PM**
Fecha y hora de expedición: **30/04/2025 - 06:10 PM**

Empleado: **Maysa Castillo Maturana**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **1004685798**
Cargo: **Enfermería**
Salario básico: **$2.450.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				29	$ 2.368.333
Aux. de transporte/Aux. de conectividad digital				29	$ 193.333
Provisión de Cesantías*				0	$ 213.387
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 25.606
Provisión de Prima*				0	$ 213.387
Provisión de Vacaciones*				0	$ 98.759
			Total Ingresos		**$ 2.561.666**

*Las provisiones son únicamente de referencia y no hacen parte del valor a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 94.733
Fondo de pensión	4.00	$ 94.733
	Total Deducciones	**$ 189.466**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones) **$ 2.372.200**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 2.372.200

Soporte de pago: DNE1233
CUNE:
a76d819fdb0d2c43e4da01f5743e842faf021499f4a0651b54852bc1fc9b9f98e08c36ceada77e8cdf568b493d07b4ee

Elaborado, impreso y enviado electrónicamente por SIIGO SAS NIT: 830.048.145-8

Comprobante de Nómina



ASOCIACION CIUDAD FUTURO
Nit 900415283

Periodo de Pago: **2025/04/01 - 2025/04/30**
Comprobante Número:**2698**

Nombre: **Maysa Castillo Maturana**
Identificación: **1004685798**
Cargo: **Enfermería**
Salario básico: **$2,450,000.00**

INGRESOS			DEDUCCIONES		
Concepto	**Cantidad**	**Valor**	**Concepto**	**Cantidad**	**Valor**
Sueldo	29.00	$ 2,368,333.00	Fondo de salud	0	$ 94,733.00
Aux. de transporte/Aux. de conectividad digital	29.00	$ 193,333.00	Fondo de pensión	0	$ 94,733.00
Total Ingresos		**$ 2,561,666.00**	**Total Deducciones**		**$ 189,466.00**

NETO A PAGAR **$ 2,372,200.00**

Este comprobante de nómina fue elaborado y enviado a través de Siigo. Si desea esta funcionalidad contáctenos.

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Colaborador/ Contratista	MAYSA CASTILLO MATURANA					
Número del Contrato	***1004685798***					
Tipo de contrato	Prestación de servicios		Apoyo		Contrato Laboral A Término Fijo	X
	Interadministrativos		Suministros		Mínima Cuantía	
Cargo:	*AUXCILIAR EN ENFERMERIA*					
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA***					

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
A. GESTIONAR Y GARANTIZAR ESPACIOS DE (APS) ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD DESARROLLANDO ACTIVIDADES QUE MITIGUEN EL RIEGO (TOMA DE SIGNOS VITALES), APLICAR PROTOCOLOS DE ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS, ACCIDENTE DE RIESGO BIOLÓGICO, CAÍDAS, CUIDADOS DE LA PIEL, QUEMADURAS, LAVADO DE MANOS, REALIZAR MANEJO DE PRIMEROS AUXILIOS EN SITUACIONES QUE LO REQUIERAN.	➢ A.1 Durante el mes de abril se realizaron tomas de signos vitales a (28) veinte y ocho usuarios ya que alguno de ellos tiene control por patología de h.t.a. ➢ A.2 Se realiza promoción y prevención de cuidados frente a temas que se han evidenciado en la población de centro vida el oso	➢ A.1 Evidencia fotográfica que reposa en informe fotos. ➢ A.1.2 Formatos de signos vitales que reposa en informe fotos y en el drive centro vida el oso.	➢ Se logra conocer el estado de salud de los usuarios para realizar un manejo con los que requieran un control.
B.DESARROLLAR CUATRO (4) TALLERES EDUCATIVOS MENSUALMENTE (1 CADA SEMANA) QUE CONTEMPLE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLE, DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ADULTOS MAYORES, DETECCIÓN OPORTUNA DE PATOLOGÍAS RELACIONADAS	➢ En este mes de abril se realizaron dos (2) capacitaciones educativas acerca de temas de su diario vivir donde se enseña las normas impuestas por la ley. ➢ Obstrucción de vía aérea. ➢ Higiene personal y lavado de manos.	➢ Evidencia fotográfica de capacitaciones educativas que reposa en informe fotos. ➢ Diapositivas de taller que se encuentran en el drive de centro vida el oso.	➢ Se logra que los usuarios adquieran hábitos saludables en centro vida el oso y en sus hogares; donde pueden compartir la información que se les brinda en talleres educativos.

CON LA MALNUTRICIÓN, MEDICINA GENERAL PROFILÁCTICA, GERIATRÍA Y ODONTOLOGÍA, APOYADOS EN LOS RECURSOS Y ACTORES DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD VIGENTE EN COLOMBIA, EN LOS TÉRMINOS QUE ESTABLECEN LAS NORMAS CORRESPONDIENTES, CON UNA DURACIÓN DE UNA (1) HORA CON EL GRUPO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA.			
C. REALIZACIÓN VALORACIÓN INTEGRAL EN SALUD DE LA PERSONA ADULTA MAYOR QUE ESTABLEZCA SU CONDICIÓN DE SALUD Y DERIVAR DE ALLÍ LAS ACCIONES DE PREVENCIÓN Y/O SEGUIMIENTO SEGÚN CORRESPONDA.	➢ Se realizaron (6) seis valoraciones de enfermería donde se incluyen prueba de (Barthel y Tinetti). ➢ Se valoran signos vitales de (28) veinte y ocho usuarios ➢ Diagnóstico y plan de intervención	➢ Evidencia fotográfica que reposa en informe fotos. ➢ Carpeta de los usuarios y en drive de centro vida el oso.	➢ Se logra conocer patologías y/o condiciones de cada usuario. ➢ Dar a conocer a los usuarios un buen manejo de acuerdo a patologías y/o condiciones que padezcan.
D. REMISIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A LOS ADULTOS MAYORES A LOS SERVICIOS DE SALUD; CUANDO SE REQUIERA.	➢ Se atiende remisión de la usuaria Celsa ofelmina guzmán. ➢ Se realiza remisión de los usuarios Fabio enrique Gómez y luz Mery álzate.	➢ Evidencia fotográfica que se anexa en formato de fotos. ➢ Formatos de remisiones anexado en drive de centro vida el oso.	➢ Se logra mitigar un riesgo para las personas mayores identificando situaciones.

E. DESARROLLAR ACTIVIDADES PROFILÁCTICAS QUE MITIGUEN EL RIEGO DE LOS PACIENTES CRÓNICOS, EN CASO QUE APLIQUE.	➢ NO REQUERIDO.	➢ NO REQUERIDO.	➢ NO REQUERIDO.
F. ESTABLECER, RETROALIMENTAR Y CUSTODIAR LAS HISTORIAS CLÍNICAS DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS, ADEMÁS DE APOYAR EL SEGUIMIENTO Y CONTROLES MÉDICOS, ACTUALIZACIÓN DE REGISTROS DE PACIENTES, MANEJO Y RETENCIÓN DOCUMENTAL DE LAS REMISIONES ENTRE OTROS, APLICACIÓN DE CARDEX, NOTAS DE ENFERMERÍA	➢ Durante el mes de abril Se realiza Apoyo a los usuarios en la solicitud de citas.	➢ Evidencia fotográfica que es anexada en informe de fotos.	➢ Se logra apoyar a los usuarios en la solicitud y/o asignación de citas.
G. INFORMAR Y SOCIALIZAR LAS CELEBRACIONES Y CAMPAÑAS DEL CALENDARIO DE SALUD PÚBLICA COLOMBIANO, ENFOCADAS EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL PROGRAMA DEL CENTRO VIDA	➢ NO CUMPLIDO	➢ NO CUMPLIDO	➢ NO CUMPLIDO

H. APOYO A LA RECOLECCIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN DE ATENCIÓN DE LOS USUARIOS, LA HISTORIA CLÍNICA Y LOS DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA HOJA DE VIDA DE CADA ADULTO MAYOR.	➢ Se les solicito a los usuarios copia de historias clínicas y fórmulas de medicamentos para confirmar y verificar diagnósticos médicos.	➢ Evidencias fotográficas de todas las historias clínicas obtenidas las cuales se anexan a informe fotos.	➢ Se logra garantizar una mejor atención al conocer sus patologías y/o procedimientos.
I.ACOMPAÑAMIENTO DE LAS RUTAS SEGÚN CRONOGRAMA ESTABLECIDO.	➢ Durante todo el mes de abril se realiza acompañamiento en la ruta de la jornada de la mañana.	➢ Evidencia fotográfica anexada en informe fotos. ➢ Formato de asistencia de ruta anexado en informe fotos y escaneadas en drive de centro vida el oso.	➢ Se logra garantizar un acompañamiento seguro de los usuarios hasta su destino de llegada.
J. APOYAR LA PLANEACIÓN, ORGANIZACIÓN Y EJECUCIÓN DE ENCUENTROS INTERGENERACIONALES.	➢ Se acompañan y apoyan actividades intergeneracionales la cual se dio lugar en la siguiente fecha. ➢ 30 de abril del 2025.	➢ Evidencia fotográfica anexada en informe de fotos.	➢ Se logra participar activamente de todas las actividades desarrolladas en centro vida el oso.

K. REALIZAR ACOMPAÑAMIENTO CONSTANTE EN LOS DIFERENTES ESPACIOS DEL CENTOR VIDA DONDE SE ENCUENTREN LOS BENEFICIARIOS, ESPECIALMENTE EN LA ZONA DEL COMEDOR.	➢ Durante el mes de abril se realiza acompañamiento en todos los espacios donde se encuentran los usuarios en el área del comedor se apoya en la repartición de los alimentos a los usuarios de centro vida el oso.	➢ Evidencia fotográfica anexada en informe de fotos.	➢ Se logra atender a los usuarios con la alimentación oportunamente.
L.ENTREGAR OPORTUNAMENTE INFORME DE ACTIVIDADES DEBIDAMENTE DILIGENCIADO Y CON SUS RESPECTIVAS EVIDENCIAS (FORMATOS, LISTADOS, REGISTRO FOTOGRAFICO, BASE DE DATOS, ENTRE OTRAS.	➢ Se da cumplimiento con la fecha de entrega de los diferentes formatos.	➢ Evidencia fotográfica. ➢ Informe de Word. ➢ Formato de Excel todos anexados en informe de fotos.	➢ Se logra cumplir con las normas y fechas establecidas en centro vida el oso.
M.ASISTIR A REUNIONES Y ACTIVIDADES DE APOYO A LAS QUE SEA CONVOCADO Y OTRAS ACTIVIDADES QUE SE CONCRETEN.	➢ Durante el mes de abril se realizaron (2) reuniones a las cuales se asiste.	➢ Evidencia actas de reuniones. ➢ Evidencia fotográfica las cuales se encuentran anexadas en informe de fotos.	➢ Se logra establecer un seguimiento de todo el equipo de trabajo y/o interdisciplinario.

N. APOYAR ACTIVIDADES DE LAS DEMAS AREAS CUANDO SEA REQUERIDO.	➢ Durante el mes de abril se realiza acompañamiento en todas las áreas donde se encuentran los usuarios, comedor, piscina, gimnasio, actividad física, aula de taller y en los ejercicios en otros espacios.	➢ Evidencia fotográfica anexada en informe de fotos.	➢ Se logra apoyar y afianzar lazos con los usuarios y compañeros de trabajo.

Firma
Nombre: MAYSA CASTILLO MATURANA
CC.1004685798

ANEXOS (CAPTURAS DE PANTALLA)
HORARIO DE COMEDOR.

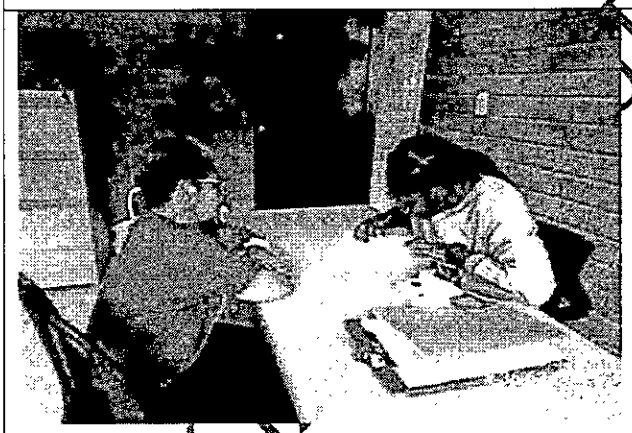
SEMANA 1		
TIEMPO DE COMIDA	HORARIO	EQUIPO
DESAYUNO	8:00 AM	ANA MARIA
		JHOLVI
		ALEXANDER
ALMUERZO 1	11:40 AM	VICTORIA
		LEONARDO
		CLAUDIA
ALMUERZO 2	12:30 PM	GLORIA
		ANGELA
		YAHIR
CENA	4:00 PM	ALEJANDRA
		SANDRA

SEMANA 2		
TIEMPO DE COMIDA	HORARIO	EQUIPO
DESAYUNO	8:00 AM	SARA
		MAYSA
		LAURA
ALMUERZO 1	11:40 AM	JHOLVI
		GLORIA
		ALEJANDRA
ALMUERZO 2	12:30 PM	YAHIR
		ALEXANDER
		CLAUDIA
CENA	4:00 PM	SANDRA
		BIBIANA

SEMANA 3		
TIEMPO DE COMIDA	HORARIO	EQUIPO
DESAYUNO	8:00 AM	ALEXANDER
		JHOLVI
		VICTORIA
ALMUERZO 1	11:40 AM	LEONARDO
		LAURA
		SARA
ALMUERZO 2	12:30 PM	ANGELA
		GLORIA
		YAHIR
CENA	4:00 PM	SANDRA
		BIBIANA

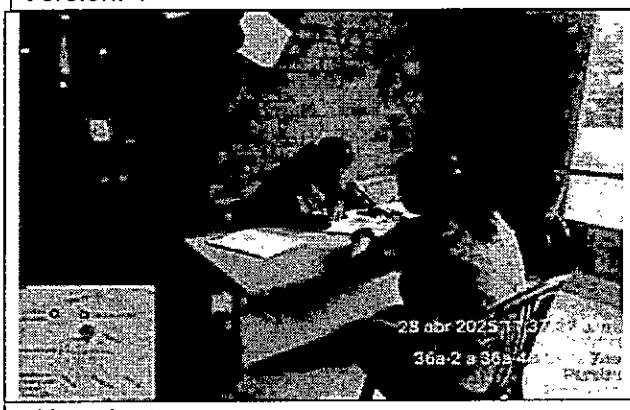
SEMANA 4		
TIEMPO DE COMIDA	HORARIO	EQUIPO
DESAYUNO	8:00 AM	VICTORIA
		SARA
		LAURA
ALMUERZO 1	11:40 AM	LEONARDO
		ANA MARIA
		MAYSA
ALMUERZO 2	12:30 PM	YAHIR
		ALEJANDRA
		ANGELA
CENA	4:00 PM	CLAUDIA
		BIBIANA

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

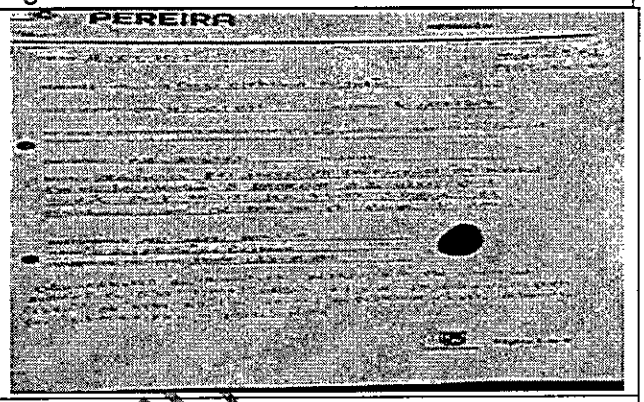
	
Obligación: B Nombre actividad: taller aseo personal Fecha: 25/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: B Nombre actividad: taller aseo personal Fecha: 25/04/2025 Lugar: centro vida el oso
	
Obligación: C Nombre actividad: valoración de enfermería Fecha: 9/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: C Nombre actividad: valoración de enfermería Fecha: 9/04/2025 Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

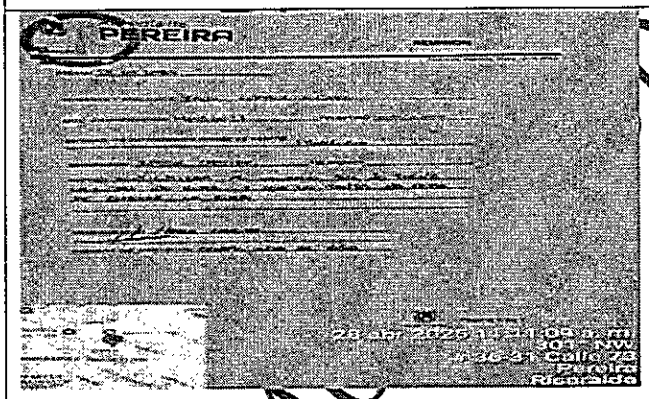
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



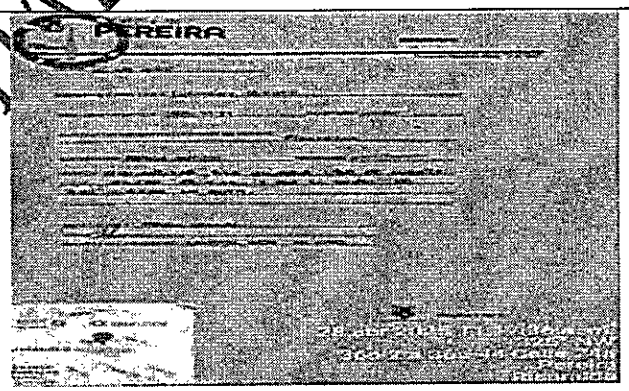
Obligación: C
Nombre actividad: valoración de enfermería
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: D
Nombre actividad: remisión
Fecha: 16/04/2025
Lugar: centro vida el oso



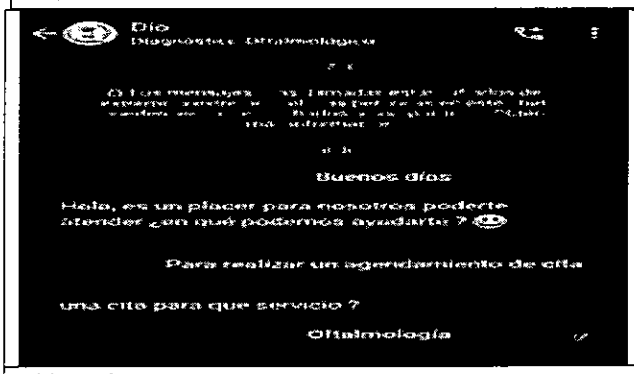
Obligación: D
Nombre actividad: remisión
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso



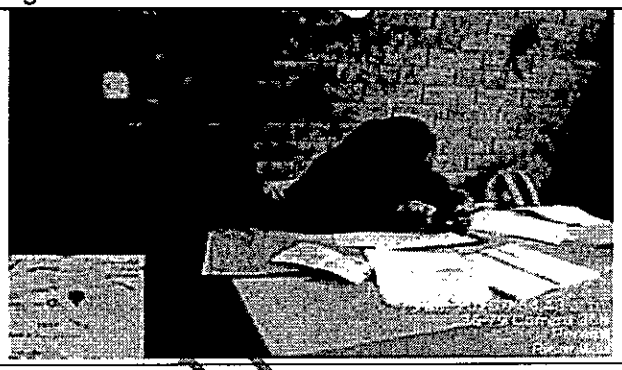
Obligación: D
Nombre de la actividad: remisión
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

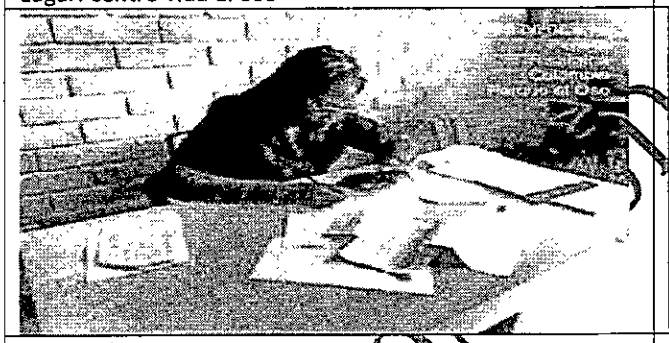
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



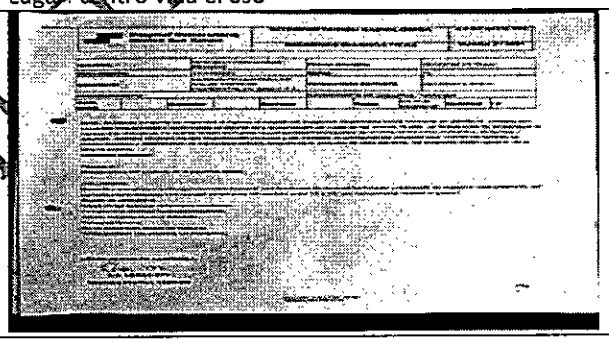
Obligación: F
Nombre actividad: solicitud de citas
Fecha: 15 /04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: F
Nombre actividad: solicitud de citas
Fecha: 15/04/2025
Lugar: centro vida el oso



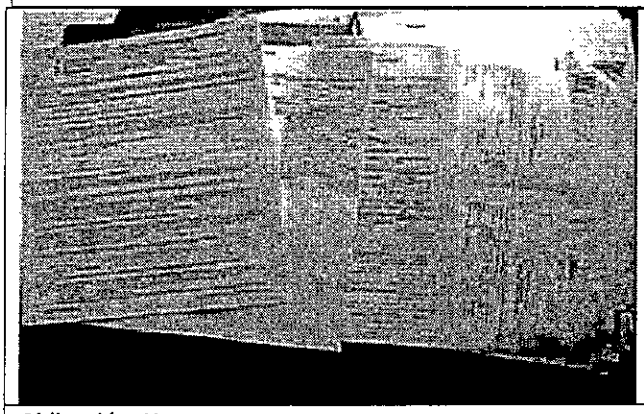
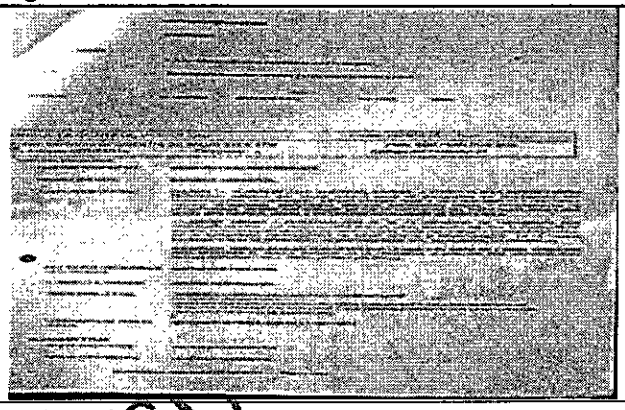
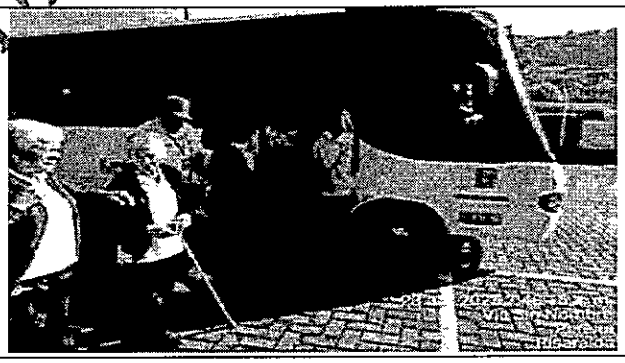
Obligación: F
Nombre actividad: solicitud de citas
Fecha: /04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: H
Nombre actividad: recolección de historias clínicas
Fecha: 16/04/2025
Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: H Nombre actividad: recolección historias clínicas Fecha: 29/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: H Nombre actividad: recolección historias clínicas Fecha: 29/04/2025 Lugar: centro vida el oso
	
Obligación: I Nombre actividad: inicio de ruta Fecha: 23/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: I Nombre actividad: llegada de ruta Fecha: 23/04/2025 Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

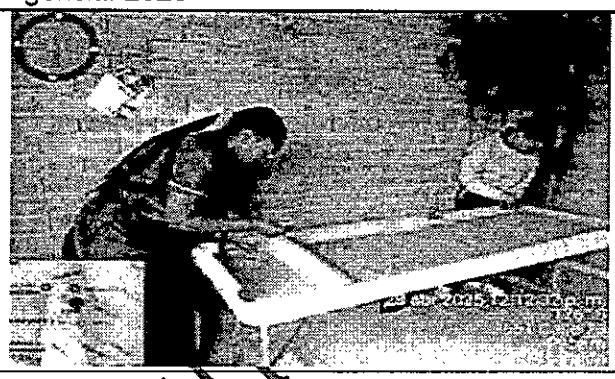
FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.

Versión: 1

Vigencia: 2025



Obligación: I
Nombre actividad: llegada de ruta
Fecha: 24/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: J
Nombre actividad: desarrollo encuentro intergeneracional
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: J
Nombre actividad: encuentro intergeneracional
Fecha: 30/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: J
Nombre actividad: encuentro intergeneracional
Fecha: 30/04/2025
Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



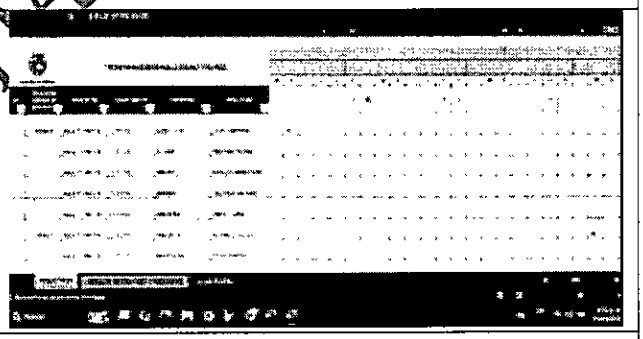
Obligación: k
Nombre actividad: apoyo a comedor
Fecha: 8/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: k
Nombre actividad: apoyo en comedor
Fecha: 10/04/2025
Lugar: centro vida el oso



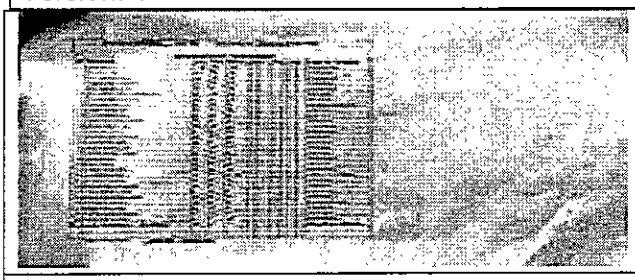
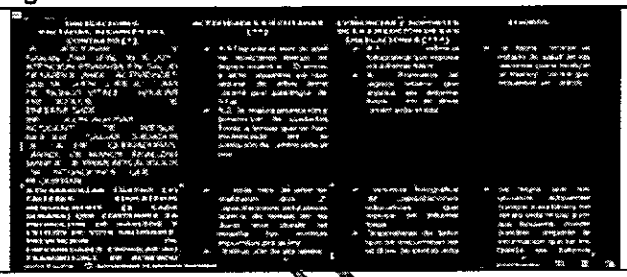
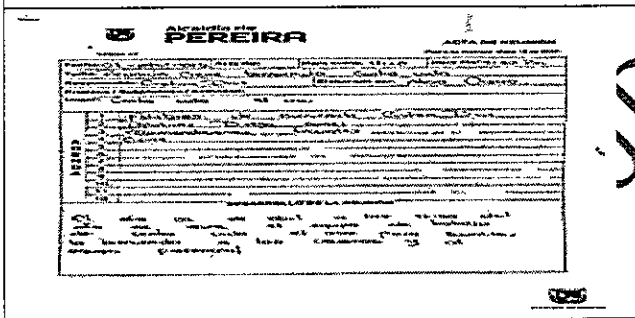
Obligación: k
Nombre actividad: apoyo en comedor
Fecha: 14/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: L
Nombre actividad: entrega de base de datos
Fecha: 30/04/2025
Lugar: centro vida el oso

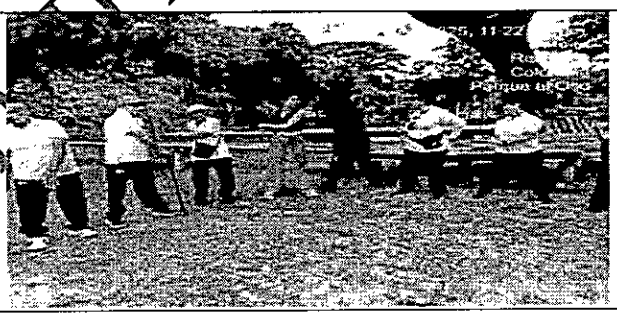
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: L Nombre actividad: entrega de formatos de ruta Fecha: 30/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: L Nombre actividad: entrega de informe Fecha: 1/05/2025 Lugar: centro vida el oso
	
Obligación: M Nombre actividad: reunión cierre de bienvenida Fecha: 02/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: M Nombre actividad: reunión de seguridad y salud en el trabajo Fecha: 9/04/2025 Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: M Nombre actividad: reunión de seguridad y salud en el trabajo Fecha: 9/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: N Nombre actividad: actividad física Fecha: 3/04/2025 Lugar: centro vida el oso
	
Obligación: N Nombre actividad: apoyo en gimnasio Fecha: 11/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: N Nombre actividad: apoyo caminata al parque del oso Fecha: 24/04/2025 Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

Sara Valentina Londoño

PROGRAMA CENTRO VIDA
EL OSO

SARA VALENTINA LONDOÑO JIMENEZ
AUXILIAR DE ENFERMERIA

PERIODO:
02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-F

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
Nit 900415283
Calle 19 7 75 Eb Braulio Londoño
Tel: 3155091607
Pereira - Colombia
asociacionciudadfuturo@gmail.com

Periodo de Pago: **20250401 - 20250430**
Comprobante Número:**1231**
Fecha y hora de generación: **30/04/2025 - 06:09 PM**
Fecha y hora de expedición: **30/04/2025 - 06:09 PM**

Empleado: **Sara Valentina Londoño Jiménez**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **1004679221**
Cargo: **Enfermería**
Salario básico: **$2.450.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				29	$ 2.368.333
Aux. de transporte/Aux. de conectividad digital				29	$ 193.333
Provisión de Cesantías*				0	$ 213.387
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 25.606
Provisión de Prima*				0	$ 213.387
Provisión de Vacaciones*				0	$ 98.759
			Total Ingresos		**$ 2.561.666**

*Las provisiones son únicamente de referencia y no hacen parte del valor a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 94.733
Fondo de pensión	4.00	$ 94.733
	Total Deducciones	**$ 189.466**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones) **$ 2.372.200**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 2,372,200

Soporte de pago: DNE1231
CUNE:
120003b66d5dcfab7c0e0e4180ce4bd5e4eb35a93143b4b51088addfad883e557dd12c9f32ecfe0497b9dbafedf31d0c

Elaborado, impreso y enviado electrónicamente por SIIGO SAS NIT: 830.048.145-8

Comprobante de Nómina



ASOCIACION CIUDAD FUTURO
Nit 900415283

Periodo de Pago: **2025/04/01 - 2025/04/30**
Comprobante Número:**2710**

Nombre: **Sara Valentina Londoño Jiménez**
Identificación: **1004679221**
Cargo: **Enfermería**
Salario básico: **$2,450,000.00**

INGRESOS			DEDUCCIONES		
Concepto	**Cantidad**	**Valor**	**Concepto**	**Cantidad**	**Valor**
Sueldo	29.00	$ 2,368,333.00	Fondo de salud	0	$ 94,733.00
Aux. de transporte/Aux. de conectividad digital	29.00	$ 193,333.00	Fondo de pensión	0	$ 94,733.00
Total Ingresos		**$ 2,561,666.00**	**Total Deducciones**		**$ 189,466.00**

NETO A PAGAR	**$ 2,372,200.00**

Este comprobante de nómina fue elaborado y enviado a través de Siigo. Si desea esta funcionalidad contáctenos.

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Colaborador/ Contratista	**SARA VALENTINA LONDOÑO JIMENEZ**					
Número del Contrato	***1004679221***					
Tipo de contrato	Prestación de servicios		Apoyo		Contrato Laboral A Término Fijo	X
	Interadministrativos		Suministros		Mínima Cuantía	
Cargo:	*AUXILIAR DE ENFERMERIA*					
Próyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA***					

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
a. GESTIONAR Y GARANTIZAR ESPACIOS DE (APS) ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD DESARROLLANDO ACTIVIDADES QUE MITIGUEN EL RIEGO (TOMA DE SIGNOS VITALES), APLICAR PROTOCOLOS DE ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS, ACCIDENTE DE RIESGO BIOLÓGICO, CAÍDAS, CUIDADOS DE LA PIEL, QUEMADURAS, LAVADO DE MANOS, REALIZAR MANEJO DE PRIMEROS AUXILIOS EN SITUACIONES QUE LO REQUIERAN, INYECTOLOGÍA Y PREVENCIÓN DE ESCARAS O CUALQUIER OTRA	• Durante el mes de abril se realizaron tomas de signos vitales a los usuarios ya que alguno de ellos tiene control por patología de h.t.a. • Se realiza toma de signos • Se realizan primeros auxilios en momentos requeridos	Se anexan las siguientes evidencias: • Registro fotográfico Que reposa en informe de fotos • Formato de toma de signos vitales que reposa en el drive centro vida el oso	• Se logra conocer el estado de salud de los usuarios y detectar enfermedades o complicaciones • Se logra ayudar a evaluar la evolución de una enfermedad

PATOLOGÍA QUE LO REQUIERA			
b. DESARROLLAR CUATRO (4) TALLERES EDUCATIVOS MENSUALMENTE (1 CADA SEMANA) QUE CONTEMPLE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLE, DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ADULTOS MAYORES, DETECCIÓN OPORTUNA DE PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON LA MALNUTRICIÓN, MEDICINA GENERAL PROFILÁCTICA, GERIATRÍA Y ODONTOLOGÍA, APOYADOS EN LOS RECURSOS Y ACTORES DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD VIGENTE EN	• En este mes de abril se realizaron dos (2) capacitaciones educativas acerca de temas de su diario vivir donde se enseña las normas impuestas por la ley. • Obstrucción de vía aérea e higiene personal	Se anexa evidencia fotográfica que reposa en el informe de fotos y las diapositivas que reposan en el drive de centro vida el oso	Se logra que los usuarios tengan una vida saludable y sepan sobre la importancia de estar bien saludablemente y puedan compartir la información en sus casas y con persnas allegadas

COLOMBIA, EN LOS TÉRMINOS QUE ESTABLECEN LAS NORMAS CORRESPONDIENTES, CON UNA DURACIÓN DE UNA (1) HORA CON EL GRUPO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA			
c. REALIZACIÓN VALORACIÓN INTEGRAL EN SALUD DE LA PERSONA ADULTA MAYOR QUE ESTABLEZCA SU CONDICIÓN DE SALUD Y DERIVAR DE ALLÍ LAS ACCIONES DE PREVENCIÓN Y/O SEGUIMIENTO SEGÚN CORRESPONDA.	• Se realizó el diligenciamiento de formatos A.P.S. con el objetivo de determinar el estado físico del adulto mayor, si presentaba alguna restricción • Se realizaron valoraciones de enfermería donde se incluyen prueba de (Barthel y Tinetti). • Se valoran signos vitales de usuarios • Diagnóstico y plan de intervención	Evidencia fotográfica que reposa en informe fotos. Carpeta de los usuarios y en drive de centro vida el oso.	Dar a conocer a los usuarios un buen manejo de acuerdo a patologías y/o condiciones que padezcan
d. REMISIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A LOS ADULTOS MAYORES A LOS SERVICIOS DE SALUD; CUANDO SE REQUIERA	• se realizan remisiones • Se le hace acompañamiento a uno de los usuarios por dolor de oído gestionando citas	Se anexa acta de remisión Evidencia fotográfica que se anexa en formato de fotos. Formatos de remisiones anexado en drive de centro vida el oso.	Se logra que los usuarios tengan del centro vida el oso tengan un riesgo identificando situaciones

e. DESARROLLAR ACTIVIDADES PROFILÁCTICAS QUE MITIGUEN EL RIEGO DE LOS PACIENTES CRÓNICOS, EN CASO QUE APLIQUE	• No se cumplio	No se cumplio	No se cumplio
f. ESTABLECER, RETROALIMENTAR Y CUSTODIAR LAS HISTORIAS CLÍNICAS DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS, ADEMÁS DE APOYAR EL SEGUIMIENTO Y CONTROLES MÉDICOS, ACTUALIZACIÓN DE REGISTROS DE PACIENTES, MANEJO Y RETENCIÓN DOCUMENTAL DE LAS REMISIONES ENTRE OTROS, APLICACIÓN DE CARDEX, NOTAS DE ENFERMERÍA	• Se realiza asignacion de citas a usuario del centro vida oso	Se anexa pantallazo de citas	Se logra apoyar a los usuarios en la solicitud de citas

G. INFORMAR Y SOCIALIZAR LAS CELEBRACIONES Y CAMPAÑAS DEL CALENDARIO DE SALUD PÚBLICA COLOMBIANO, ENFOCADAS EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL PROGRAMA DEL CENTRO VIDA.	• No se cumplio	• No se cumplio	• No se cumplio
H. APOYO A LA RECOLECCIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN DE ATENCIÓN DE LOS USUARIOS, LA HISTORIA CLÍNICA Y LOS DOCUMENTOS NECESARIOS PARA LA HOJA DE VIDA DE CADA ADULTO MAYOR	• Se realiza aopoyo en recolección de historia clínica y de los medicamentos para verificar diagnosticos médicos	• Se anexa pantallazo de historia clínica	• Se logra garantizar mejor cuidado y mejor atención y cuidado al saber su diagnostico medico

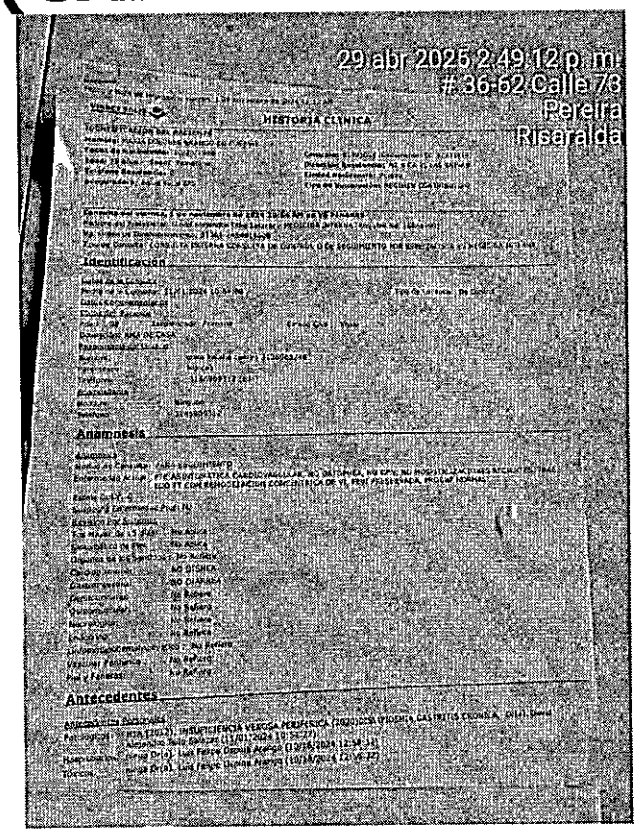
ACOMPAÑAMIENTO DE LAS RUTAS SEGÚN CRONOGRAMA ESTABLECIDO.	• Se realiza acompañamiento de rutas en la jornada mañana durante el mes de abril	• Evidencia fotográfica anexada en informe fotos. • Formato de asistencia de ruta anexado en informe fotos y escaneadas en drive de centro vida el oso	• Se logra un acompañamiento seguro a su destino de llegada
J. APOYAR LA PLANEACIÓN, ORGANIZACIÓN Y EJECUCIÓN DE ENCUENTROS INTERGENERACIONALES.	• Se apoya planeación , organización y ejecución del encuentro intergeneracional que se le da una fecha el 30 de abril de 2025	• Se anexa informe de fotos	• Se logra cumplir con las normas y fechas establecidas en centro vida el oso.
K. REALIZAR ACOMPAÑAMIENTO CONSTANTE EN LOS DIFERENTES ESPACIOS DEL CENTOR VIDA DONDE SE ENCUENTREN LOS BENEFICIARIOS, ESPECIALMENTE EN LA ZONA DEL COMEDOR.	• Durante el mes de abril se realiza acompañamiento en todos los espacios donde se encuentran los usuarios en el área del comedor se apoya en la repartición de los alimentos a los usuarios de centro vida el oso.	• Se anexa informe de fotos • Se anexa formato Excel	• Se logra atender los usuarios con su alimentación

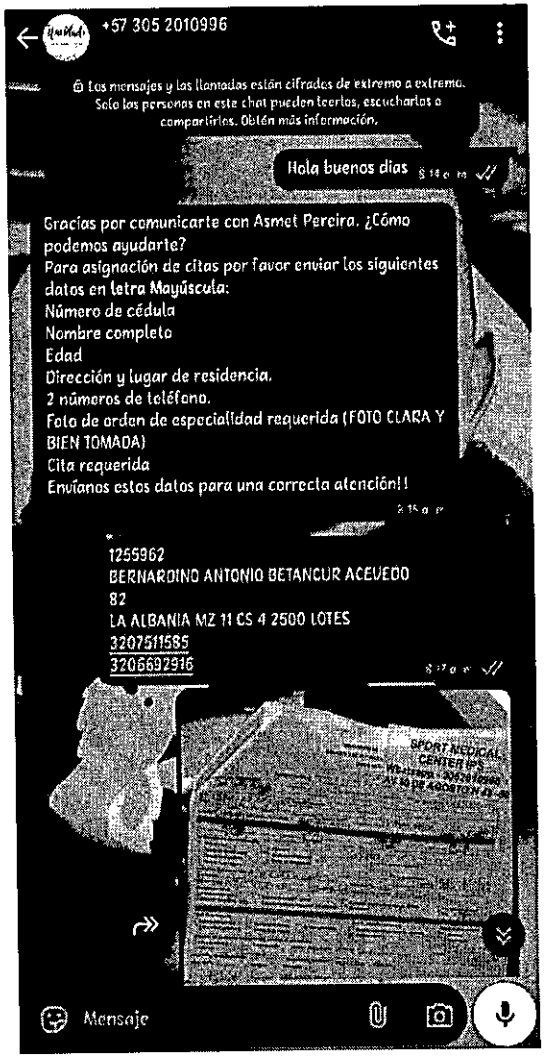
L.ENTREGAR OPORTUNAMENTE INFORME DE ACTIVIDADES DEBIDAMENTE DILIGENCIADO Y CON SUS RESPECTIVAS EVIDENCIAS (FORMATOS, LISTADOS, REGISTRO FOTOGRAFICO, BASE DE DATOS, ENTRE OTRAS.	• Se da cumplimiento con la fecha de entrega de los diferentes formatos.	• Evidencia fotográfica. • Informe de Word.	• Se logra dar cumplimiento a las fechas y actividades del centro vida el oso
M.ASISTIR A REUNIONES Y ACTIVIDADES DE APOYO A LAS QUE SEA CONVOCADO Y OTRAS ACTIVIDADES QUE SE CONCRETEN.	• Durante el mes de abril se realizaron (2) reuniones a las cuales se asiste.	• Evidencia fotográfica que reposa en informe fotográfico	• Se logra dar seguimiento al equipo de trabajo

Sara londoño

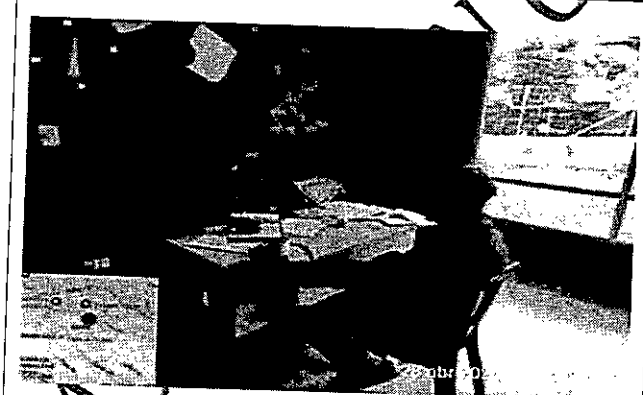
Firma
Nombre: Sara Valentina londoño
CC. 1004679221

ANEXOS (CAPTURAS DE PANTALLA)




+57 305 2010996
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Solo las personas en este chat pueden leerlos, escucharlos o compartirlos. Obtén más información.
Hola buenos días
Gracias por comunicarte con Asmet Pereira. ¿Cómo podemos ayudarte?
Para asignación de citas por favor enviar los siguientes datos en letra Mayúscula:
Número de cédula
Nombre completo
Edad
Dirección y lugar de residencia.
2 números de teléfono.
Foto de orden de especialidad requerida (FOTO CLARA Y BIEN TOMADA)
Cita requerida
Envíanos estos datos para una correcta atención!!
1259962
BERNARDINO ANTONIO BETANCUR ACEVEDO
82
LA ALBANIA MZ 11 CS 4 2500 LOTES
3207511585
3206692916
SPORT MEDICAL CENTER IPS
Mensaje

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

 Obligación: A nombre actividad: toma de signos vitales. Fecha: 11/042025 Lugar: centro vida el oso.	 Obligación: A Nombre actividad: toma de signos vitales. Fecha: 24/04/2025 Lugar: centro vida el oso.
 Obligación: A Nombre de la actividad: toma de signos vitales Fecha: 28/04/2025 Lugar: centro vida el oso	 Obligación: B Nombre actividad: taller obstrucción de vía aérea. Fecha: 11/04/2025 Lugar: centro vida el oso

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 2
	REGISTRO DE ENTREGA DOTACIÓN Y DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.	

NOMBRES DE LA EMPRESA:	ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO.
NIT:	900415283-4
ELEMENTO ENTREGADO:	CHALECO INSTITUCIONAL
EL TRABAJADOR SE COMPROMETE CON:	1. Usar de manera adecuada, de acuerdo a la instrucción dada, y cuidar de los elementos entregados. 2. Solicitar la reposición por deterioro, pérdida de la capacidad de proteger la salud, daño o pérdida. 3. En caso de terminación del contrato laboral por cualquier causa, el trabajador se obliga a la entrega de la dotación. Lo anterior por cuanto en ella se estampan los emblemas de la Empresa. El negarse a usar la Dotación y/o Elementos de Protección Personal, puede conducir a la suspensión o terminación del contrato de trabajo, de acuerdo a lo establecido en la ley laboral.

FECHA DE ENTREGA	NOMBRE COMPLETO	CANTIDAD	FIRMA DEL TRABAJADOR
12 de abril	Claudia Milena Andrades Duque	1	
12 de abril	Bibiana Lorena Collazos O.	1	
12 de abril	Yahir Esteban Arejos Aucapa	1	
14 de abril	Adriana Osorio	1	adriana O
14 de abril	LAURA CAROLINA LOPEZ R.	1	
15 de abril	Leonardo Acuña Ibarra		Leonardo Acuña
15 de abril	ANA YAIRA ROJAS A.	1	ANA Y. ROJAS.
22 de abril	[illegible]	1	
[illegible]	[illegible]	1	

Scanned with CamScanner

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REGISTRO DE ENTREGA DOTACIÓN Y DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.	Versión 2

22 de abril	Laura Mayerly Rodriguez Zeque	1	Laura Rodriguez
22 de abril/25	Sandra Milena Villa M.	1	

Scanned with CamScanner

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REGISTRO DE ENTREGA DOTACIÓN Y DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.	Versión 2

NOMBRES DE LA EMPRESA:	ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO.
NIT:	900415283-4
ELEMENTO ENTREGADO:	UNIFORME MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS
EL TRABAJADOR SE COMPROMETE CON:	1. Usar de manera adecuada, de acuerdo a la instrucción dada. y cuidar de los elementos entregados. 2. Solicitar la reposición por deterioro, pérdida de la capacidad de proteger la salud, daño o pérdida. 3. En caso de terminación del contrato laboral por cualquier causa, el trabajador se obliga a la entrega de la dotación. Lo anterior por cuanto en ella se estampan los emblemas de la Empresa. El negarse a usar la Dotación y/o Elementos de Protección Personal, puede conducir a la suspensión o terminación del contrato de trabajo, de acuerdo a lo establecido en la ley laboral.

FECHA DE ENTREGA	NOMBRE COMPLETO	CANTIDAD	FIRMA DEL TRABAJADOR
05 abril 2025	David Duque Herrera	1	x David D.
05 abril 2025	Ana Elvira Hunter	1	

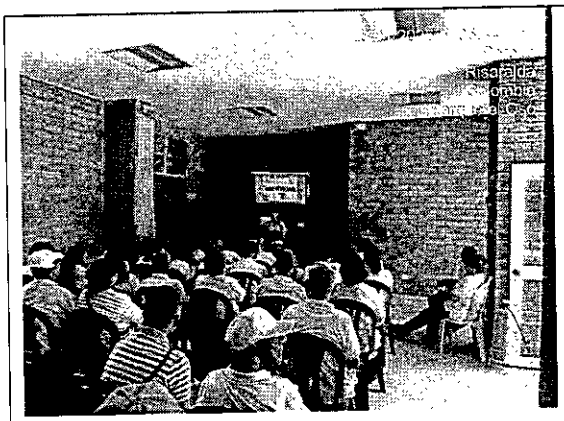
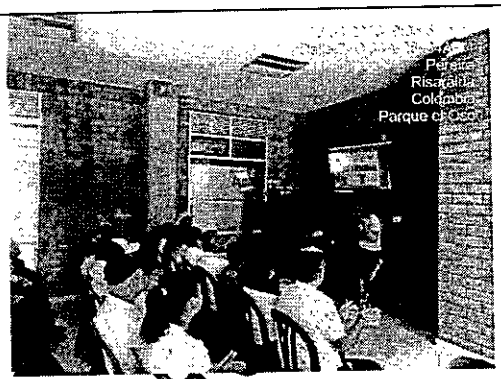
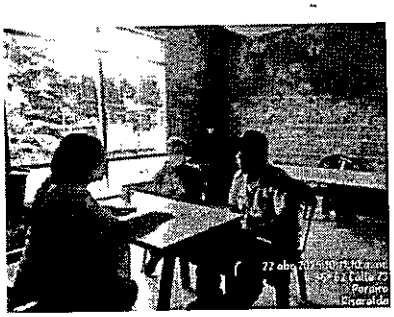
Scanned with CamScanner

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL –01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: A Nombre actividad: Toma de signos Fecha: 10/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: A Nombre actividad: Toma de signos Fecha: 12/04/2025 Lugar: centro vida el oso
	
Obligación: A Nombre de la actividad: toma de signos Fecha: 10/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: B Nombre de la actividad: Obstruccion de vías aéreas Fecha: 11/04/2025 Lugar: centro vida el oso

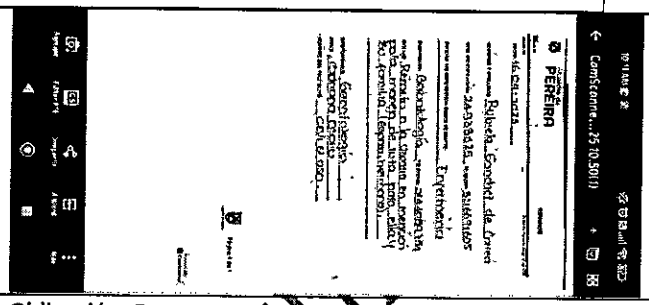
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL –01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: B Nombre actividad: taller aseo personal Fecha: 25/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: B Nombre actividad: taller aseo personal Fecha: 25/04/2025 Lugar: centro vida el oso
	
Obligación: C Nombre actividad: Valorización por enfermería Fecha: 08/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: C Nombre actividad: Valorizacion por enfermería Fecha: 22/04/2025 Lugar: centro vida el oso

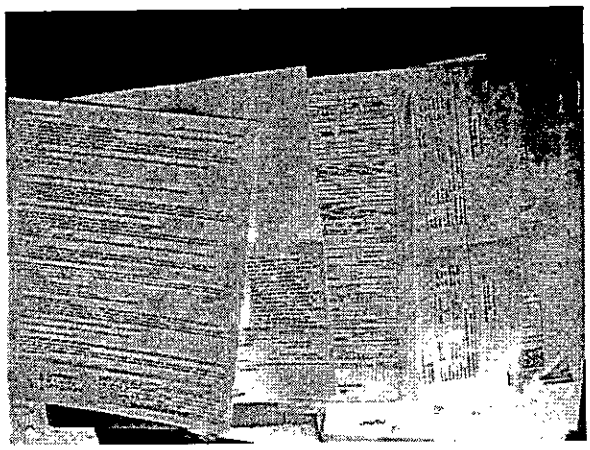
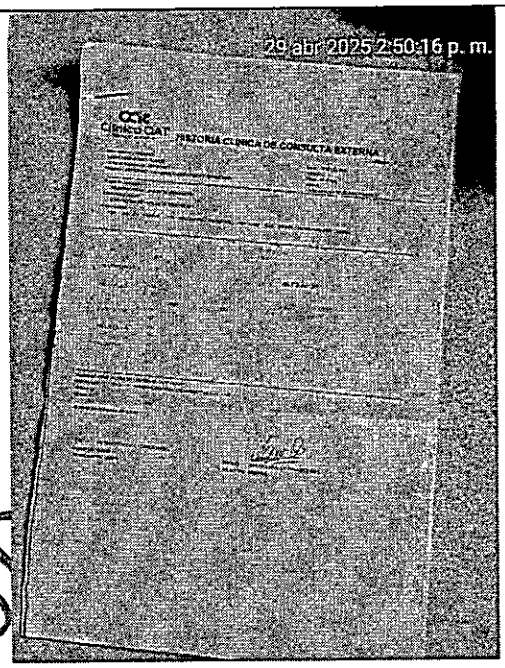
ASOCIACIÓN CIUDAD F

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL –01 DE MAYO DE 2025..**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: D Nombre actividad: remisión d Fecha: Lugar:	Obligación: D Nombre actividad: remisión rubiela sanchez Fecha: 16/04/2025 Lugar: centro vida el oso
	
Obligación: F Nombre actividad:SOLICITUD DE CITAS Fecha: 29 /04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: F Nombre de la actividad: solicitud citas medicas Fecha: 24/04/2025 Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

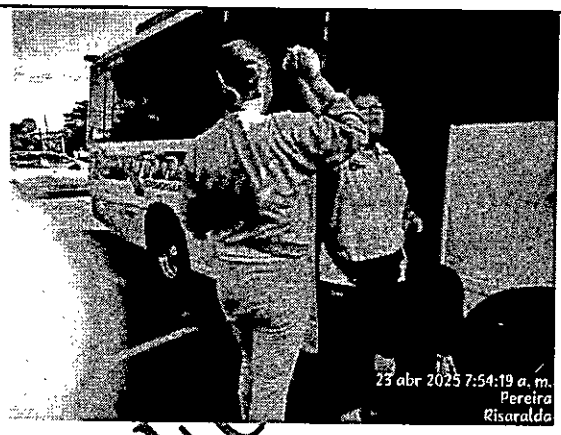
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL –01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: H Nombre de la actividad: Recoleccion historias clínicas Fecha: 29/04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: H Nombre de la actividad: recolección hisorias clínicas Fecha: 29/04/2025 Lugarcentro vida el oso
Obligación: I Nombre de la actividad:acompañamiento ruta Fecha:30 /04/2025 Lugar: centro vida el oso	Obligación: I Nombre de la actividad: Fecha: 23/04/2025 Lugar: centro vida el oso

ASOCIACIÓN CIUD

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL –01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

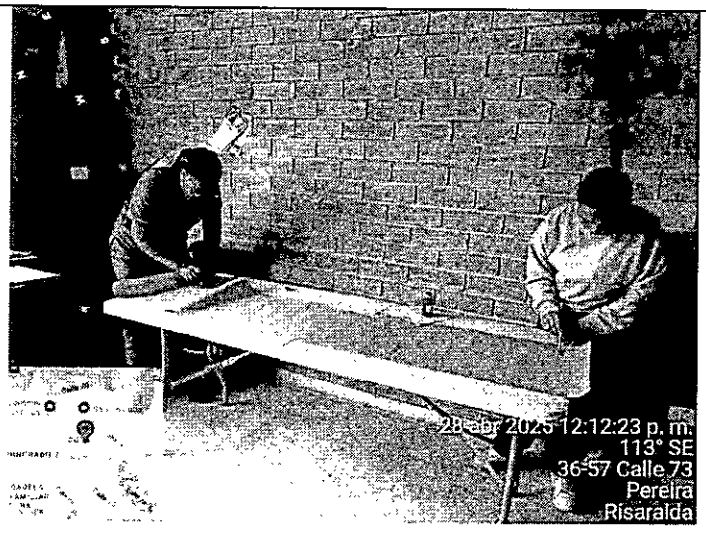




Obligación: J
Nombre de la actividad:Desarrollo encuentro intergeneracional
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso

Obligación: J
Nombre de la actividad:Desarrollo encuentro intergeneracional
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso





ÓN CIUDAD FU

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL –01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2024



Obligación: k
Nombre de la actividad:apoyo a comedor
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: k
Nombre de la actividad:apoyo comedor
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: k

Nombre de la actividad:apoyo a comedor

Fecha: 28/04/2025

Lugar: centro vida el oso



Obligación: k
Nombre de la actividad:apoyo a comedor
Fecha: 26/04/2025
Lugar: centro vida el oso

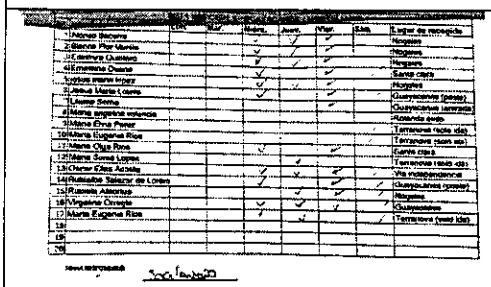
CIUDAD FUT

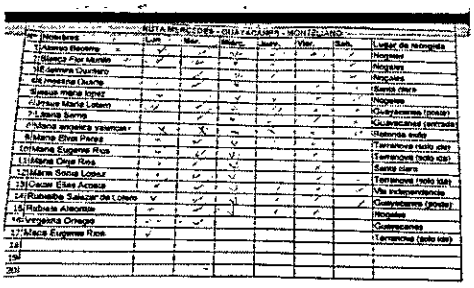
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL –01 DE MAYO DE 2025.

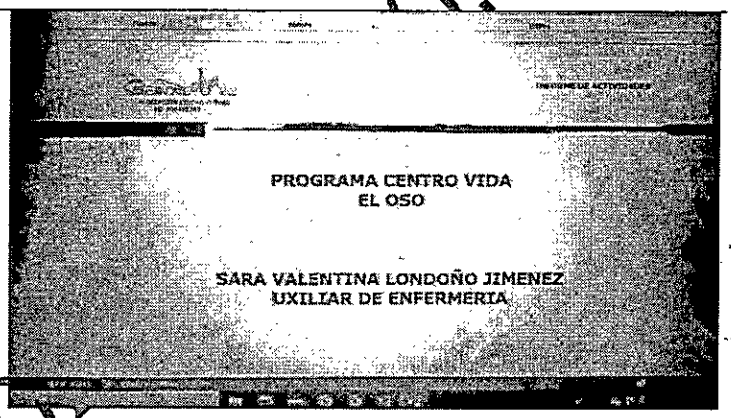
Versión: 1	Vigencia: 2024

Obligación: L
Nombre de la actividad:Entrega apoyo a ruta
Fecha: /04/2025
Lugar: centro vida el oso





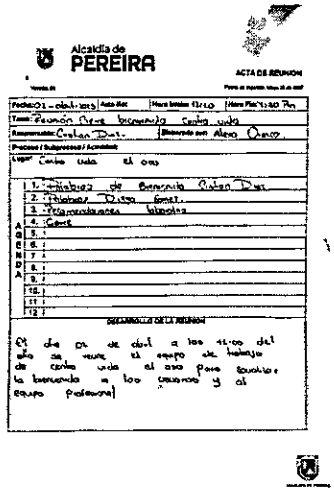
Obligación: L
Nombre de la actividad:entega a informe
Fecha: 28/04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: M
Nombre de la actividad:Reunion seguridad social y ocupacional
Fecha:09 /04/2025
Lugar: centro vida el oso



Obligación: M
Nombre de la actividad: acta reunión de bienvenida
Fecha: 02/04/2025
Lugar: centro vida el oso



ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL –01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2024

Obligación: N

Nombre de la actividad: Apoyo a piscina

Fecha:22 /04/2025

Lugar: centro vida el oso



Obligación: N

Nombre de la actividad:Entrega apoyo a deportes en caminata

Fecha:24 /04/2025

Lugar: centro vida el oso



Obligación: N

Nombre de la actividad: Apoyo a manualidades

Fecha:08 /04/2025

Lugar: centro vida el oso



Profesional SGST
José Néstor Restrepo Arias

vico	Proceso Operativo	Registro de inspecciones

1. Información General			
Empresa	ASOCIACION CIUDAD FUTURO	**NIT**	900.415.283-4
Fecha	2025-04-04	**Hora**	09:04:06
Centro de trabajo	CENTRO VIDA PEREIRA EL OSO	**Inspector**	José Néstor Restrepo Arias

2. Registro de peligros, Valoración y Control

CONSECUENCIA	PROBABILIDAD	GRADO RIESGO	TIEMPO
1 = Lesión sin incapacidad 2 = Lesión con incapacidad inferior a 19 días 3 = Incapacidad permanente parcial, invalidez o muerte	1 = No ha ocurrido pero puede ocurrir 2 = Ha ocurrido o seguro vuelve a ocurrir si se dan las condiciones 3 = Ocurre siempre	1,2,3	Un mes
		4,6	Una semana
		9	Inmediato

Cod Peligro	Ubicación, lugar, persona, equipo o maquina	Descripción Peligro	Valor Peligro			Control	Control Específico	Imagen
			C	P	GR			
	Cuarto de máquinas de piscina	Equipos, áreas de trabajo u otros sistemas energizados, puede transferir o producir descargas de energía en los trabajadores.	2	2	4	Realizar mantenimiento correctivo y/o preventivo	Eliminar humedad por estancamiento de agua	



ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900.415.283-4
Calle 19 7 75 Eb Braulio Londoño
Tel: 3155091607
Pereira - Colombia

Pago

No 936

				Fecha pago	Forma de pago
Pagado a	Néstor Restrepo Arias				
NIT	10.135.842-1	**Teléfono**	(000) 3167438847 - Ext. 000	2025-04-29	Transferencia
Dirección	Carrera 4 # 28 07	**Ciudad**	Pereira - Colombia		

El valor de **Tres millones ochocientos mil pesos m/cte** 3,800,000.00

Concepto				Valor
Abono	DS-950	Cuota 1	29/04/2025	3,800,000.00
			Total COP	3,800,000.00

Observaciones:

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
Nit 900.415.283-4
Calle 19 7 75 Eb Braulio Londoño
Tel: 3155091607
Pereira - Colombia

Documento soporte por compras a sujetos no obligados a facturar
No. ASCF 950

Proveedor	Néstor Restrepo Arias		
Nit	10.135.842-1	**Teléfono**	(000) 3167438847 - Ext. 000
Dirección	Carrera 4 # 28 07	**Ciudad**	Pereira - Colombia

Fecha de compra	Fecha de Vencimiento
2025-04-29	2025-04-29

Ítem	Descripción	Cantidad	Vr. Unitario	Vr. Total
1	Prestar sus servicios como profesional SG-SST en el centro vida el oso del 02 de abril al 01 de mayo de 2025	1.00	3,800,000.00	3,800,000.00

Valor en Letras:
Tres millones ochocientos mil pesos m/cte

Condiciones de Pago:
Crédito proveedores - Cuota No. 001 vence el 2025-04-29 por $ 3,800,000.00

Total Bruto	3,800,000.00
Total a Pagar	3,800,000.00

Observaciones:

A este Documento se le aplican las normas relativas del Documento Soporte en adquisidores efectuadas a sujetos no obligados a facturar (Resolución 167 de 30 de diciembre de 2021).
Número Autorización 18764082942535 aprobado en 20241105 prefijo ASCF desde el número 651 al 1000000 Vigencia: Vigencia: 12 meses.

Elaborado por Siigo S.A.S Nit: 830.048.145-8

aportes en línea

Resumen General de Pago

NERALES DEL APORTANTE

acion	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
		RESTREPO ARIAS JOSE NESTOR	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CARRERA 5 # 30 B 40	PEREIRA-RISARALDA	3367396	SI

NERALES DE LA LIQUIDACION

riodo	Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-03	141107853	94546115	I	2025/04/07	2025/04/15	BANCOLOMBIA	8	$792,700

CION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO		PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALI			
ntificacion	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC		
1012328	RESTREPO JOSE	25-14	30	$2,551,600	$408,300	6725-0	30	$2,551,600	$319,000		0	$0	$0	64-91	30	$2,551,600	$62,200	0	$0		
Afiliados(1)				$2,551,600	$408,300			$2,551,600	$319,000			$0	$0			$2,551,600	$62,200		$0		

EN DE PAGO

	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
NISTRADORAS: 1)				1	$408,300	$1,600	$0	$409,900
NSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$408,300	$1,600	$0	$409,900
NISTRADORAS: 1)				1	$62,200	$300	$0	$62,500
RA	14-11	890,903,790	5	1	$62,200	$300	$0	$62,500
NISTRADORAS: 1)				1	$319,000	$1,300	$0	$320,300
RA (ANTES SUSALUD)	EPS010	800,088,702	2	1	$319,000	$1,300	$0	$320,300
				1	$789,500	$3,200	$0	$792,700





ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REGISTRO DE ASISTENCIA Versión 2	Alcaldía de PEREIRA

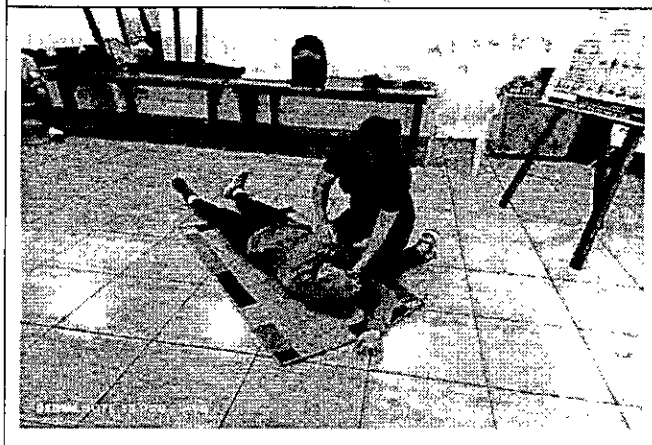
CIUDAD Y FECHA	Pereira. Miércoles 9/Abr/2025	HORA	9 Am 10 Am
ASUNTO	Re-Induccion e Induccion SST 2025		
NOMBRE RESPONSABLE	Nestor Restrepo Arias - Asesor SST.		

N°	CEDULA DE CIUDADANIA	NOMBRE Y APELLIDO	CARGO	FIRMA	NOTA
1	1004685796	MAISA CASTILLO.	AUX ENFERMERIA		
2	1088346899	Alexa Orozco	Aux administrativa		
3	1004679221	Sara Valentina Londoño	Aux Enfermeria		
4	1134644929	Alejandra Amado prada	psicóloga	Alejandra Amadop	
5	1225092595	Gloria Inés Anas Molina	Trabajo Social		
6	1088239055	Leonardo Acevedo Ibarra	Profesional en Deportes		
7	1089348515	LAURA CAROLINA LOPEZ R.	Profesional Deportes		
8	1088348305	Yuhir Esteban Trejos Arcapa	Profesional en Deportes		
9	1225092611	Victoria Santamaria O	tallerista		
10	1010028017	Jhalou Vanesa Piedrahita M.	Prof en deportes		
11	42.134.339	claudia Milena Arnailes	Prof. en Deportes		
12	42131290	Laura Ximena Gonzalez	Manipuladora	Laura Ximena	
13	1225089804	Maricela Batero López	Manipuladora de Alimentos		
14	31.211.078	Ana Elvira Muñoz	Manipuladora de alimentos	Ana Elvira	
15	1003.481.586	Jana Mayerly Rodriguez Z.	Aux. Administrativa	Jana Rodriguez	
16	42.152614	Bibiana Collazos.	tallerista		
17					

OBSERVACIONES	Contenido: (1) Definiciones
(2) Politica actualizada 2025 (3) Responsabilidades	
(4) Procedimientos: AI, EL y Evacuación.	

Powered by CamScanner

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO:** DE 2 abril a 1 mayo DE 2025.
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: B Nombre actividad: Inducción de SST 2025 Fecha: 9/04/2025 Lugar: Comedor	Obligación: Nombre actividad: Inducción de SST 2025 Fecha: 9/04/2025 Lugar: Comedor
	
Obligación: C Nombre de la actividad: Manejo de emergencias Fecha: 21/04/2025 Lugar: Sala capacitación	Obligación: C Nombre de la actividad: Manejo de emergencias Fecha: 21/04/2025 Lugar: Sala capacitación

INCUD

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO:** DE 2 abril a 1 mayo DE 2025.
Versión: 1	Vigencia: 2024

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO.

PROGRAMA CENTRO VIDA EL OSO

JOSÉ NÉSTOR RESTREPO ARIAS

PROFESIONAL EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PERIODO:
2 DE ABRIL AL 1 DE MAYO DE 2025

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**JOSÉ NÉSTOR RESTREPO ARIAS**						
Número del Contrato	10.135.842						
Tipo de contrato	Prestación de servicios	**X**	Apoyo		Contrato Laboral A Término Fijo		
	Interadministrativos		Suministros		Mínima Cuantía		
Cargo:	PROFESIONAL EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO						
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA***						

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
a. Realizar inspección de Seguridad	Inspección de seguridad	Informe inspección	Ver anexos
b. Capacitación	Inducción de SST: 1. Definiciones. 2. Política de SST. 3. Responsabilidades de SST. 4. Procedimientos ante un Accidente de Trabajo, Enfermedad Laboral y Evacuación de Emergencias.	Registro de asistencia y Fotos	Ver anexos y fotos
c. Capacitación	Capacitación en Primeros auxilios: Reanimación RCP CARDIO PULMONAR y Posición Lateral de Seguridad	Fotos	Ver fotos
d. Gestión de peligros	Actualización del Manual de Convivencia para los trabajadores.	Documento	Ver anexos
e. Capacitación	Entrega de Manual de Convivencia	Registro de Asistencia	Ver anexos
f. Gestión condiciones de salud.	Registro Ausentismo	Registro de condiciones de salud.	Ver anexos

Firma
Firma autorizada
Centro Vida Pereira
Informe Actividades
Nombre: JOSE NESTOR RESTRPO ARIAS
CC. 10.135.842 DE PEREIRA

ANEXOS

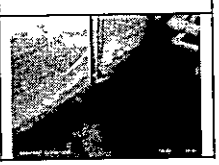
ANEXO 1

VICO	Proceso Operativo	Registro de inspecciones

1. Información General			
Empresa	ASOCIACION CIUDAD FUTURO	NIT	900.415.283-4
Fecha	2025-04-04	Hora	09:04:06
Centro de trabajo	CENTRO VIDA PEREIRA EL OSO	Inspector	José Néstor Restrepo Arias

2. Registro de peligros, Valoración y Control

CONSECUENCIA	PROBABILIDAD	GRADO RIESGO	TIEMPO
1 = Lesión sin incapacidad 2 = Lesión con incapacidad inferior a 19 días 3 = Incapacidad permanente parcial, invalidez o muerte	1 = No ha ocurrido pero puede ocurrir	1,2,3	Un mes
	2 = Ha ocurrido o espero vuelva a ocurrir si no doy las condiciones	4,6	Una semana
	3 = Ocurre siempre	9	Inmediato

Cód Peligro	Ubicación, lugar, persona, equipo o maquina	Descripción Peligro	Valor Peligro			Control	Control Especifico	Imagen
			C	P	GR			
	Cuarto de máquinas de piscina	Equipos, áreas de trabajo u otros sistemas energizados, puede transferir o producir descargas de energia en los trabajadores.	2	2	4	Realizar mantenimiento correctivo y/o preventivo	Eliminar humedad por estancamiento de agua	

ANEXO 2

SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
REGISTRO DE ASISTENCIA
Versión 2

Alcaldía de PEREIRA

CIUDAD Y FECHA:	Cerro Tatacoa 7/10/2025	HORA:	9 AM a 10 AM
ASUNTO:	Re-Induccion e Inducción SST 2025		
NOMBRE RESPONSABLE:	Nidia Restrepo Arias - Asesor SST.		

Nº	CEDULA DE CIUDADANIA	NOMBRE Y APELLIDO	CARGO	FIRMA	NOTA
1	[illegible]	Maria Cosme	Aux Enfermeria		
2	[illegible]	Jaleza Dona	Aux Administrativo		
3	[illegible]	Sara Valentina Londoño	Aux Contabilidad		
4	[illegible]	Alejandra Arcila prada	Psicologa		
5	[illegible]	Liliana Inés Arias Molina	Trabajo Social		
6	[illegible]	Leonardo Andres Duque	Profesional de Apoyo		
7	[illegible]	Sirley Cardona Lopez R.	Profesional Interna		
8	[illegible]	Yuli Alejandra Tapia Arias	Profesional en Derecho		
9	1255041911	Victoria Santamaria O.	Tallerista		
10	[illegible]	Maria Teresa Pachecho M.	Aux en Apoyos		
11	[illegible]	Claudia Milena Arevalo.	Aux en Apoyos		
12	42131240	Laura Teresa Gomez O.	Psicologa		
13	1225[illegible]	Marcela Botero Lopez	Manipuladora de Alimentos		
14	[illegible]	Ana Cristina Muñoz	Manipuladora de Alimentos		
15	1093 [illegible] 586	Jose Manuel Rodriguez F.	Aux Administrativo		
16	42 [illegible] 014	Estefania Gallego S.	Tallerista		
17					

OBSERVACIONES	Contenido: ① Definiciones
	② Política aprobada 2025 ③ Responsabilidades
	④ Procedimientos: AI, EI y Evaluación

Pag__ de__

ANEXO 3

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REGISTRO DE ASISTENCIA Versión 2	Alcaldía de PEREIRA

CIUDAD Y FECHA	Pereira Enero 28/04/2023	HORA	
ASUNTO	Reunión del Mensual de Convivencia actualización - 2023		
NOMBRE RESPONSABLE	Nestor Restrepo. Asesor - Arcon SS		

N°.	CEDULA DE CIUDADANIA	NOMBRE Y APELLIDO	CARGO	FIRMA	NOTA
1	1035851596	Jose Henry Rodriguez Bejarano	Asesor Administrativo		
2	19571553	Carlos Dan Soto	Contador		
3	4570147	Jose Alberto Ortiz Ibarra	Trabajador Social		
4	1.088.263.406	Ana Leidy Rojas	Asistente		
5	42165212	Angela Rebeca Uribe	Auxiliar Enfermeria		
6	1143926928	Daniel Escobar	Oficiales		
7	[illegible]	29381582	Contadora		
8	10000 1013	Jhon Vanegas	Deputado		
9	42.158.339	Claudia Milena Arcila	Deputada		
10	1089548515	Laura Cristina Diaz	Jurista		
11	1088348305	John Edison Tique Arenas	Diputado		
12	1088739055	Camilo Andres Diaz	Diputado		
13	42139796	Thevenet Tique H	Asesor Externo		
14	1004676221	Sara Valentina Londoño	Auxiliar Contable		
15	31.711.128	Ana Maria Arias	Contratista Administrativa		
16	1115091804	Yamileth Patricia Tiria	Manipuladora de Alimentos		
17	42131249	Laura Tatiana Gomez P.	Auxiliar Contable		

OBSERVACIONES	Comporais: Conductor prohibido para prevención Acoso sexual. Protocolo y Gestantes

Pag 1 de 2

ANEO 4

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
REGISTRO DE AUSENTISMO AÑO 2025

MENU

Programar viernes
Incapacidades de abril.

FECHA INCAPACIDAD	C.C.	NOMBRE	TELEFONO	PROCESO	CENTRO DE TRABAJO	TIPO DE VINCULACIÓN	ENFERMEDAD/SMO	# DIAS DE INCAPACIDAD	ACCIDENTES
8/04/2025	1.143.428.558	DEIRE ESCORCIA GONZALEZ	3052973174	AUXILIAR DE OFICIOS VARI	CENTRO PROTECCION LA FLORIDA	EMPLEADO	0	2	0
13/04/2025	1.010.081.617	ZHOLVI VANESA PEDRAHITA MONTOYA	3229178233	MISIONAL	CENTRO VIDA EL OSO	EMPLEADO	0	7	0
16/04/2025	1.225.059.604	MARCELA BOTERO LOPEZ	3229178234	MISIONAL	CENTRO VIDA EL OSO	EMPLEADO	0	2	0
-	-	-	-	-	#N/D	#N/D	-	-	-
-	-	-	-	-	#N/D	#N/D	-	-	-
		-	-	-	#N/D	#N/D	-	-	-

ASOCIACION CIUDAD FUTURO	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO REGISTRO DE ASISTENCIA Versión 2	Alcaldía de PEREIRA

CIUDAD Y FECHA	Pereira. Jueves 28/04/2025	HORA	
ASUNTO	Firmas del Manual de Convivencia actualizado - 2025		
NOMBRE RESPONSABLE	Nestor Restrepo Arias - Asesor SST		

N°	CEDULA DE CIUDADANIA	NOMBRE Y APELLIDO	CARGO	FIRMA	NOTA
1	1003481586	Laura Mayerly Rodriguez Zape	Auxiliar Administrativo	Laura Rodriguez	
2	14571553	Cristian Dario Sanchez	Conductor		
3	4570147	Juan Alberto Uribe Henao	Trabajo Social		
4	1.088267.406	Ana Maria Rojas A	ESTUDIO	A-M-R	
5	42103212	Angela Maria Uribe	Auxiliar enfermeria	Angela Ma. Uribe	
6	1143426588	Decibe Escorcia	Oficios Varios	Decibe Escorcia	
7	adriano	29381564	Barrantobaga	adriano.	
8	1060881017	Jholuri Vanesa Piedrahita	Deportes		
9	42.134.339	Claudia Milena Amariles	Deportes		
10	1088348315.	LAURA CAROLINA LOPEZ.	Deportes.		
11	1088348305	Yahir Esteban Trejos Arcapa	Deportes		
12	1089239055	Leonardo Arredo Isaza	Deportes		
13	42139792	Jhovana Tiqui H	Deportes		
14	1004679221	Sara Valentina Londoño	Auxiliar enfermeria	Sara Londoño	
15	31.711.178	Ana Elvira Hurtado	Manipuladora de alimentos	Ana Elvira Hurtado	
16	1225089809	Maricela Batero Lopez	Manipuladora de Alimentos		
17	42131290	Laura Ximena Gomez R.	Manipuladora de alimentos.		

OBSERVACIONES	Compromiso: Conductas prohibidas por prevención Acoso sexual, Protocolo y Garantías

Powered by CamScanner

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900413283-4

SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

REGISTRO DE ASISTENCIA

Versión 2

Alcaldía de PEREIRA

CIUDAD Y FECHA	Pereira Jueves 28/4/2025	**HORA**	
ASUNTO	Firma del Manual de Convivencia actualizado - 2025		
NOMBRE RESPONSABLE	Nestor Restrepo Arias - Asesor S.S.T		

N°	CEDULA DE CIUDADANIA	NOMBRE Y APELLIDO	CARGO	FIRMA	NOTA
1	1088346899	Alexa Jhilleny Orozco	Aux administrativo		
2	1192762958	Karen Pacheco González	Nutricionista		
3	1004685798	MAYSA CASTILLO.	AUX ENFERMERIA		
4	1225092595	Gloria Inés Arias	Trabajadora Social		
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

OBSERVACIONES	Cambios: Conductas prohibidas por presunto Acoso Sexual. Protocolo y sanción.

Powered by CamScanner



ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

MANUAL DE CONVIVENCIA

Respeto, Tolerancia, Prudencia y Responsabilidad son bases firmes para una buena Convivencia

25 DE ABRIL DE 2025

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
CL 19 7-75 APT 311
Pereira - Risaralda

Contenido

1. PRESENTACIÓN....2
2. OBJETIVO....2
3. ALCANCE....2
4. MARCO LEGAL....2
5. PRINCIPIOS RECTORES DE LA BUENA CONVIVENCIA....3
6. PROHIBICIONES Y NORMAS PARA LA BUENA CONVIEVENCIA....3
6.1. CONDUCTAS PROHIBIDAS PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO LABORAL....3
6.2. CONDUCTAS PROHIBIDAS PARA LA PREVENCIÓN ACOSO SEXUAL, ORIENTACIÓN SEXUAL O DE GENERO....4
7. NORMAS ESPECÍFICAS PARA REUNIONES Y EXPOSICIONES....5
8. NORMAS PARA LA BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL....5
9. NORMAS PARA USO DE BAÑO. CUIDEMOS LA PRIVACIDAD E INTIMIDAD PROPIA Y DE LOS OTROS....5
10. NORMAS ESPECÍFICAS PARA COMUNICACIÓN POR EMAIL....6
11. NORMAS ESPECÍFICAS PARA USO DEL GRUPO DE WHATSAPP....6
12. NORMAS ESPECÍFICAS PARA EL USO DE COCINAS....7
13. NORMAS EN PUESTO DE TRABAJO....7
14. NORMAS DE LA COMUNICACIÓN....7
15. NORMAS DE CORTESÍA EN LA COMUNICACIÓN....7
16. NORMAS PARA MANEJO DEL CONFLICTO ENTRE COMPAÑEROS....8
17. NO SE CONSIDERA ACOSO LABORAL....8
18. COMITÉ DE CONVIVENCIA....9
19. PROCEMIENTO PARA EL MANEJO DE LA QUEJA POR ACOSO LABORAL, SEXUAL Y VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO CONTRA LAS MUJERES Y PERSONAS DE LOS SECTORES SOCIALES LGBTIQ+ EN EL ÁMBITO LABORAL....9
20. RUTA POR VIOLENCIA SEXUAL....10
21. GARANTÍAS DE PROTECCIÓN. LAS VÍCTIMAS O TERCEROS QUE CONOZCAN DEL HECHO DE ACOSO SEXUAL, TENDRÁN DERECHO A SER PROTEGIDAS DE EVENTUALES RETALIACIONES POR INTERPONER QUEJA Y DAR A CONOCER LOS HECHOS DE ACOSO, POR MEDIO DE LAS SIGUIENTES GARANTÍAS:....11
22. SANCIONES....12
23. COMUNICACIÓN....12
24. RESPONSABLES....12

"Para que tu sepas que esperar de mí, y yo sepa que esperar de ti".

1. PRESENTACIÓN

La normatividad colombiana requiere como medida preventiva del acoso que todas las empresas en Colombia elaboren, comuniquen y vigilen el cumplimiento del Manual de Convivencia Laboral. Este documento contiene las normas de comportamiento acordadas por los trabajadores a la luz de la normatividad colombiana y los requerimientos particulares de convivencia de la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO.

2. OBJETIVO

Suministrar normas de comportamiento que permitan prevenir y corregir el acoso laboral, sexual y violencia basada en género contra las mujeres y personas de los sectores sociales LGBTIQ+ en el ámbito laboral.

3. ALCANCE

Este documento es de estricto cumplimiento para los empleados, trabajadores independientes, contratistas, trabajadores en Misión y estudiantes practicantes en la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO.

4. MARCO LEGAL

- **Ley 1010 de 2006**. Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo.
- **Resolución 2646 de 2008**. Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.
- **Resolución 652 de 2012.** Por la cual se establece la conformación y funcionamiento del Comité de Convivencia Laboral en entidades públicas y empresas privadas y se dictan otras disposiciones
- **Resolución 1356 de 2012**. por la cual se modifica parcialmente la Resolución 652 de 2012
- **Ley 2365 de 2024**. por medio de la cual se adoptan medidas de prevención, protección y atención del acoso sexual en el ámbito laboral y en las instituciones de educación superior en Colombia y se dictan otras disposiciones
- **Circular 26 de 2023**. ASUNTO: Prevención y atención del acoso laboral y sexual, violencia basada en género contra las mujeres y personas de los sectores sociales LGBTIQ+ en el ámbito laboral.

- **Circular 055 de 2024.** ASUNTO: prevención, identificación y atención del acoso laboral, acoso sexual y discriminación contra las personas de los sectores sociales LGBTIQ+ en el ámbito laboral

5. PRINCIPIOS RECTORES DE LA BUENA CONVIVENCIA.

Los principios de convivencia en la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO son directrices que guían el comportamiento, estos principios se pueden concretar a través de las normas generales y especificas las cuales regulan y permiten juzgar los comportamientos de los miembros que participan en la relación laboral.

- **RESPETO:** Miramiento, consideración, deferencia.
- **TOLERANCIA:** Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.
- **PRUDENCIA:** Templanza, cautela, moderación.
- **RESPONSABILIDAD:** Habilidad para satisfacer los compromisos asumidos de manera oportuna y precisa.

6. PROHIBICIONES Y NORMAS PARA LA BUENA CONVIEVENCIA

6.1. CONDUCTAS PROHIBIDAS PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO LABORAL

1. Los actos de agresión física, independientemente de sus consecuencias.
2. Las expresiones injuriosas o ultrajantes sobre la persona, con utilización de palabras soeces o con alusión a la raza, el género, el origen familiar o nacional, la preferencia política o el estatus social o creencias religiosas.
3. Los comentarios hostiles y humillantes de descalificación profesional expresados en presencia o no de los compañeros de trabajo.
4. Las injustificadas amenazas de despido expresadas en presencia de los compañeros de trabajo.
5. Las múltiples denuncias disciplinarias de cualquiera de los sujetos activos del acoso, cuya temeridad quede demostrada por el resultado de los respectivos procesos disciplinarios.
6. La descalificación humillante y en presencia de los compañeros de trabajo de las propuestas u opiniones de trabajo.
7. Las burlas sobre la apariencia física o la forma de vestir, formuladas en público.
8. La mención pública a hechos pertenecientes a la intimidad de la persona.
9. La imposición de deberes ostensiblemente extraños a las obligaciones laborales, las exigencias abiertamente desproporcionadas sobre el cumplimiento de la labor encomendada y el brusco cambio del lugar de trabajo o de la labor contratada sin

ningún fundamento objetivo referente a la necesidad técnica de la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO.

10. La exigencia de laborar en horarios excesivos respecto a la jornada laboral contratada o legalmente establecida, los cambios sorpresivos del turno laboral y la exigencia permanente de laborar en dominicales y días festivos sin ningún fundamento objetivo en las necesidades de la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO, o en forma discriminatoria respecto a los demás trabajadores o empleados.
11. El trato notoriamente discriminatorio respecto a los demás empleados en cuanto al otorgamiento de derechos y prerrogativas laborales y la imposición de deberes laborales.
12. La negativa a suministrar materiales e información absolutamente indispensables para el cumplimiento de la labor.
13. La negativa claramente injustificada a otorgar permisos, licencias por enfermedad, licencias ordinarias y vacaciones, cuando se dan las condiciones legales, reglamentarias o convencionales para pedirlos.
14. El envío de anónimos, llamadas telefónicas y mensajes virtuales con contenido injurioso, ofensivo o intimidatorio o el sometimiento a una situación de aislamiento social.
15. Promover discordias, incitar al desconocimiento de órdenes impartidas, creando un mal ambiente de trabajo.

6.2. CONDUCTAS PROHIBIDAS PARA LA PREVENCIÓN ACOSO SEXUAL, ORIENTACIÓN SEXUAL O DE GENERO.

16. Observaciones sugerentes y/o desagradables, comentarios sobre la apariencia, aspecto o condición sexual de la persona trabajadora y abusos verbales deliberados de contenido libidinoso.
17. Formas denigrantes u obscenas de dirigirse a una persona,
18. Bromas sexuales.
19. Preguntas, descripciones o comentarios sobre fantasías, preferencias y habilidades/capacidades sexuales.
20. Gestos obscenos, silbidos o miradas impúdicas.
21. Arrinconar o buscar deliberadamente quedarse a solas con la persona de forma innecesaria.
22. Contacto físico no solicitado y deliberado, o acercamiento físico innecesario con connotaciones sexuales.
23. Invitaciones persistentes para participar en actividades sociales o lúdicas, aunque la persona objeto de estas haya dejado claro que resultan no deseadas e inoportunas.
24. Invitaciones o presiones para concertar citas o encuentros sexuales.
25. Demandas o peticiones de favores sexuales, relacionadas o no, de manera directa o indirecta, a la carrera profesional, la mejora de las condiciones de trabajo o a la conservación del puesto de trabajo.

26. Comunicaciones o envío de mensajes por cualquier medio, físico o virtual, de carácter sexual y ofensivo.
27. Usar y/o mostrar imágenes, gráficos, viñetas, fotografías, dibujos de contenido sexualmente explícito o sugestivo.
28. Difusión de rumores sobre la vida sexual de las personas.
29. Preguntar sobre historias, fantasías o preferencias sexuales o sobre la vida sexual.
30. Manifestar preferencias indebidas con base al interés sexual hacia una persona
31. Obligar a la realización de actividades que no competen a sus funciones u otras medidas disciplinarias por rechazar proposiciones de carácter sexual,
32. Agresiones físicas de carácter sexual.

7. NORMAS ESPECÍFICAS PARA REUNIONES Y EXPOSICIONES.

33. No se debe hacer uso de celulares cuando se encuentra algún compañero, jefe u otra persona exponiendo o presentando informes.
34. Llegar a la hora indicada o acordada a las reuniones y capacitaciones.
35. Evite realizar comentarios en voz baja que distraiga al expositor y el auditorio.

8. NORMAS PARA LA BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL.

21 Lávese las manos antes y después de usar el baño o consumir las comidas. Cada dos horas bajo estados gripales.
22 Báñese diariamente, utilizando abundante jabón.
23 Seque bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
24 Cámbiese a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
25 Lave la ropa con jabón.
26 Lave frecuentemente el cabello utilizando champú.
27 Mantenga las uñas limpias.
28 Séquese cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
29 Acuda al médico, en caso de enfermedad
30 No es conveniente auto medicarse.
31 Lave bien las zonas de la piel de mayor sudoración, séquelas, use desodorantes no irritable y talco que permita mantenerlas secas.
32 Cepille correctamente los dientes después de cada comida

9. NORMAS PARA USO DE BAÑO. CUIDEMOS LA PRIVACIDAD E INTIMIDAD PROPIA Y DE LOS OTROS.

33. Cierra la puerta del baño y asegúrese que está cerrada.

34. Evita las salpicaduras de orina.
35. No entre con comida o bebidas.
36. No haga reuniones en los baños.
37. No bote en la cesta de basura sobras o empaques de alimentos.
38. Si se maquilla o peina recuerde limpiar el lavamanos, el piso si se genera algún tipo de residuos.
39. Solo use el papel higiénico necesario y recuerde botarlo en la cesta de la basura.
40. Nunca tire papel, tollas higiénicas, papel desechable u otros residuos sólidos de este tipo en el inodoro.
41. Baje la cisterna después de usar el inodoro. Si es necesario utilice la escobilla después del uso del inodoro.
42. Nunca se pare en la tasa del inodoro. No apoye los pies sobre el inodoro o paredes.
43. Si se cepilla los dientes, deje el lavamanos limpio.
44. Reporte cualquier fuga, reguero que pueda generar un incidente o un mal aspecto del baño.
45. No lleves el celular, una revista, un libro o el periódico como entretenimiento o trabajo.
46. No fume en los baños.

10. NORMAS ESPECÍFICAS PARA COMUNICACIÓN POR EMAIL.

47. Toda la comunicación oficial de la Organización será por correo electrónico, no incluye memorandos, registros, novedades, circulares impresas.
48. En este tipo de comunicados no se utilizarán adjetivos, adverbios, ironías y o sarcasmos
49. No se utilizarán letras de color rojo y/o mayúsculas sostenidas, no incluye para títulos, en cartas circulares para exponer el remitente y el receptor.
50. Se debe dar respuesta a todo comunicado sobre el mismo correo para dar continuidad al trámite.
51. Dar respuesta a todo comunicado indicando el recibido. No incluye publicidad.

11. NORMAS ESPECÍFICAS PARA USO DEL GRUPO DE WHATSAPP.

OBEJETIVO DE ESTE MEDIO: Comunicar de manera oportuna y precisa información exclusiva del trabajo. Por este medio no se tratan temas personales.

52. Comunique información confirmada.
53. Solo se comunica lo estrictamente necesario para el sano y correcto desempeño del equipo de trabajo.

"Para que tu sepas que esperar de mí, y yo sepa que esperar de ti".

54. Mantenga respeto y tolerancia con los miembros del grupo.
55. No sostenga conversaciones individuales con miembros del grupo.
56. En este tipo de comunicados no se utilizarán adjetivos, adverbios, ironías y/o sarcasmos
57. No se utilizarán letras mayúsculas sostenidas, no incluye para títulos.
58. Dar respuesta a todo comunicado indicando el recibido sobre el mensaje. No incluye publicidad.

12. NORMAS ESPECÍFICAS PARA EL USO DE COCINAS.

51. Cumpla con los tiempos asignados para el consumo de alimentos
52. Deje los utensilios para la toma de los alimentos en su lugar y limpios.
53. No dejar sobras de comidas en los lavaplatos o mesas, déjelos limpios.
54. No arroje papeles o residuos al piso

13. NORMAS EN PUESTO DE TRABAJO

55. No tome elementos de otros puestos sin autorización o informar.
56. Cuando utilice un elemento de otra área, debe volverse en buenas condiciones y en el mismo lugar de donde haya sido tomado.
57. Mantenga el puesto ordenado y aseado.
58. No comer en el puesto de trabajo ningún tipo de alimento sin excepción alguna. Solo se debe consumir bebidas.

14. NORMAS DE LA COMUNICACIÓN

59. Controle el volumen de su voz, gestos y tono.
60. Entregue la información de la manera más clara posible, evite los excesos de palabras. Sea directo, sin bromear.
61. Verifique que el otro comprendió el mensaje entregado.
62. Evite las suposiciones, pregunte.
63. Evite al máximo los intermediarios para transmitir un mensaje.
64. Si siente gravemente alterado por razones laborales o extra laborales, sea por tristeza, ira, miedo, frustración, informe a su jefe inmediato.

15. NORMAS DE CORTESÍA EN LA COMUNICACIÓN.

65. Preste **atención** a la persona que habla.
66. Cuando llegue **salude**, cuando alguien salude responda.
67. Para pedir algo, hágalo diciendo **hágame el favor**.
68. **Agradezca** el servicio prestado.

69. **Nunca** utilice ironías, sarcasmos en la comunicación, evite palabras o argumentación burlesca para temas de trabajo.
70. Pida **permiso** para el uso de herramientas, equipos, insumos o entrar a espacios no autorizados.

16. NORMAS PARA MANEJO DEL CONFLICTO ENTRE COMPAÑEROS

71. Nunca grite o haga pública las inconformidades relacionadas con un compañero, lidere o en la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO, hágalo con la mejor intención en privado, nunca en medio de la agitación, y si el compañero no mejora, escale la inconformidad al jefe inmediato.
72. Si discute con un compañero y siente que su nivel de ira en una escala del 1 al 10, se acerca a los niveles 7,8 o 9, suspenda inmediatamente la discusión y no vuelvan a tratar el tema de discusión antes de 24 horas. Pueden tratar otros temas.

17. NO SE CONSIDERA ACOSO LABORAL

73. Los actos destinados a ejercer la potestad disciplinaria que legalmente corresponde a los superiores jerárquicos sobre sus subalternos.
74. La formulación de exigencias razonables de fidelidad laboral o lealtad hacia la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
75. La formulación de circulares o memorandos de servicio encaminados a solicitar exigencias técnicas o mejorar la eficiencia laboral y la evaluación laboral de subalternos conforme a indicadores objetivos y generales de rendimiento.
76. La solicitud de cumplir deberes extras de colaboración con la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO, cuando sean necesarios para la continuidad del servicio o para solucionar situaciones difíciles en la operación de la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
77. Las actuaciones administrativas o gestiones encaminadas a dar por terminado el contrato de trabajo, con base en una causa legal o una justa causa, prevista en el Código Sustantivo del Trabajo o en la legislación sobre la función pública.
78. La solicitud de cumplir los deberes de la persona y el ciudadano, de que trata el artículo 95 de la Constitución.
79. La exigencia de cumplir las obligaciones o deberes de que tratan los artículos 55 a 57 del C.S.T, así como de no incurrir en las prohibiciones de que tratan los artículos 59 y 60 del mismo Código.
80. Las exigencias de cumplir con las estipulaciones contenidas en los reglamentos y cláusulas de los contratos de trabajo.
81. La exigencia de cumplir con las obligaciones, deberes y prohibiciones de que trata la legislación disciplinaria aplicable a los servidores públicos.

18. COMITÉ DE CONVIVENCIA

El Comité de Convivencia es un organismo legalmente constituido por representantes del empleador y de los trabajadores, cuyo objetivo es el de prevenir las conductas de acoso laboral.

El comité se reúne ordinariamente cada 3 meses y está constituido por 2 años a partir de la fecha de constitución. Se reúne extraordinariamente cuando se presente una queja por parte de los trabajadores.

El Comité de Convivencia Laboral no podrá conformarse con trabajadores a los que se les haya formulado una queja de acoso laboral, o que hayan sido víctimas de acoso laboral, en los últimos seis (6) meses anteriores a su conformación.

19. PROCEMIENTO PARA EL MANEJO DE LA QUEJA POR ACOSO LABORAL, SEXUAL Y VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO CONTRA LAS MUJERES Y PERSONAS DE LOS SECTORES SOCIALES LGBTIQ+ EN EL ÁMBITO LABORAL.

Si un trabajador se siente afectado por el comportamiento mal intencionado de un jefe o compañero o colaborador, tiene el derecho a que el Comité de Convivencia intervenga y colabore en la resolución del conflicto, la solicitud debe realizarse por escrito y se seguirá el siguiente procedimiento:

PROCEDIMIENTO	RESPONSABLE	FECHA LIMITE
1. Entregar por **escrito** la queja con los soportes correspondientes al secretario (a) del comité de convivencia.	Trabajador	**6 meses** a partir de ocurridos los hechos que llevaron a poner la queja.
2. Recibir y dar trámite a las quejas presentadas en las que se describan situaciones que puedan construir acoso laboral, así como las pruebas que las soporten y convocar al comité.	**Secretario** del Comité	3 días hábiles

PROCEDIMIENTO	RESPONSABLE	FECHA LIMITE
3. Examinar de manera confidencial los casos específicos o puntuales en los que se formule queja o reclamo, que pudieran tipificar conductas o circunstancias de acoso laboral, al interior de la institución.	Comité de Convivencia	1 día hábil
4. Escuchar a la parte que presenta la queja sobre los hechos que dieron lugar al evento.	Comité de convivencia	2 días hábiles
5. Escuchar a la contraparte involucrada en el evento.	Comité de convivencia	1 días hábiles
6. Adelantar reuniones con el fin de crear un espacio de diálogo entre las partes involucradas, promoviendo compromisos mutuos para llegar a una solución efectiva de las controversias	Comité de convivencia	3 días hábiles
7. Primer seguimiento a compromisos de las partes.	Comité de convivencia	1 mes a partir de la fecha en la que se establecieron los compromisos
8. Segundo seguimiento a compromisos de las partes.	Comité de convivencia	2 mes a partir de la fecha del primer seguimiento
9. En aquellos casos en que no se llegue a un acuerdo entre las partes, no se cumplan las recomendaciones formuladas o la conducta persista, el Comité de Convivencia Laboral, informará a la alta dirección de la ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO, cerrará el caso, y el trabajador puede presentar la queja ante el inspector de trabajo o demandar ante el juez competente.	Comité de convivencia	8 días calendario a partir de la fecha del segundo seguimiento.

20. RUTA POR VIOLENCIA SEXUAL

a. Acudir a un servicio de salud (hospitales públicos o privados, clínicas, centrales de urgencias, centros de salud) para:
   - Atención médica y apoyo psicológico especializado.

- Medicamentos para prevenir infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.
- Anticoncepción de emergencia para prevenir un embarazo no deseado. • Toma de muestras para obtener evidencias del hecho.
- Si la víctima es niño, niña o adolescente, el personal del sector salud reporta a la Policía Nacional.

b. Denunciar ante la Fiscalía General de la Nación a través de la línea 122 o en el sitio web www.fiscalia.gov.co sistema de denuncia virtual. Asimismo, reciben denuncias en Centros de Atención e Investigación Integral a las Víctimas de Delitos Sexuales (CAIVAS) para:
   - Ordenar valoraciones a medicina legal.
   - Realizar visitas al lugar donde ocurrieron los hechos.
   - Ordenar medidas de protección a las víctimas y/o a los testigos.
   - Dispone captura del agresor.

c. Acudir a alguna de las siguientes entidades para que le garanticen las medidas de restablecimiento de derechos y medidas de protección:
   - ICBF: cuando haya menores de edad. Línea de atención 141 o puntos de atención.
   - • Comisarías de familia: para el restablecimiento de derechos. Línea telefónica 601- 3808400 • Secretaría de la mujer: para orientación y casas refugio, donde pueden permanecer hasta por 4 meses en caso de ser víctimas de violencia intrafamiliar

21. GARANTÍAS DE PROTECCIÓN. LAS VÍCTIMAS O TERCEROS QUE CONOZCAN DEL HECHO DE ACOSO SEXUAL, TENDRÁN DERECHO A SER PROTEGIDAS DE EVENTUALES RETALIACIONES POR INTERPONER QUEJA Y DAR A CONOCER LOS HECHOS DE ACOSO, POR MEDIO DE LAS SIGUIENTES GARANTÍAS:

a. Trato libre de estereotipos de género, orientación sexual o identidad de género.
b. Acudir a las Administradoras de Riesgos Laborales para recibir atención emocional y psicológica.
c. Pedir traslado del área de trabajo.
d. Permiso para realizar teletrabajo si existen condiciones de riesgo para la víctima.
e. Evitar la realización de labores que impliquen interacción alguna con la persona investigada.

f. Terminar el contrato de trabajo, o la vinculación contractual existente, por parte del trabajador o contratista, cuando así lo manifieste de forma expresa, sin que opere ninguna sanción por concepto de preaviso.
g. Mantener la confidencialidad de la víctima y su derecho a la no confrontación.
h. Las medidas contempladas en los numerales 3, 4, 5 y 6 deberán ser adoptadas por los empleadores y las entidades contratantes de prestación de servicios, a solicitud de la víctima, en un término no superior a cinco (5) días hábiles, tomando en consideración la organización operativa de la entidad.

22. SANCIONES

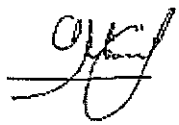
Los trabajadores deberán acogerse a todas normas de convivencia establecidas en el presente manual como medida de prevención del acoso laboral.

La práctica de conductas **prohibidas** que se encuentren dentro de este manual de convivencia de la **ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO** y que se le hayan comunicado, facultan al empleador para realizar llamados de atención hasta la terminación del vínculo o relación laboral por justa causa.

23. COMUNICACIÓN

- Este manual debe ser entregado y explicado a todo trabajador nuevo.
- Anualmente el Comité de Convivencia debe recordar los contenidos de este manual.
- Cuando se presenten modificaciones a este documento, estas deben ser comunicadas a todos los trabajadores.

24. RESPONSABLES

ELABORÓ	APROBÓ
	
JOSÉ NÉSTOR RESTREPO ARIAS	**ANDRÉS IBAÑEZ MENDEZ**
PROFESIONAL SST	**GERENTE**

"Para que tu sepas que esperar de mí, y yo sepa que esperar de ti".

Auxiliar para atención de emergencias
Sandra Patricia Agudelo Romero
Angela María Uribe Perez

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900115203-6	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	Acreditación en Salud
Versión: 0		Vigencia: 05

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.C	F. R	SATURACION (%)	PROFESIONAL
Luis Arturo Calle	89	09-4-25	12:54	117/73	36.2	85	18	92	Sara Valentina Londoño
Edgar A. Tirado	70	10-4-25	11:49	158/88	36.2	73	17	93	Sara Londoño.
Maria Lucely Mesa	64	12-4-25	9:00	100/57	36.1	84	16	93	Sara Londoño
Maria del Pilar	63	11-4-25	11:26	91/57	36.	88	16	91	Sara Londoño
Maria gabriela L.	69	23-4-25	10:15	154/66	36.	59		93	Sara Londoño

Sara Londoño

Powered by CamSc

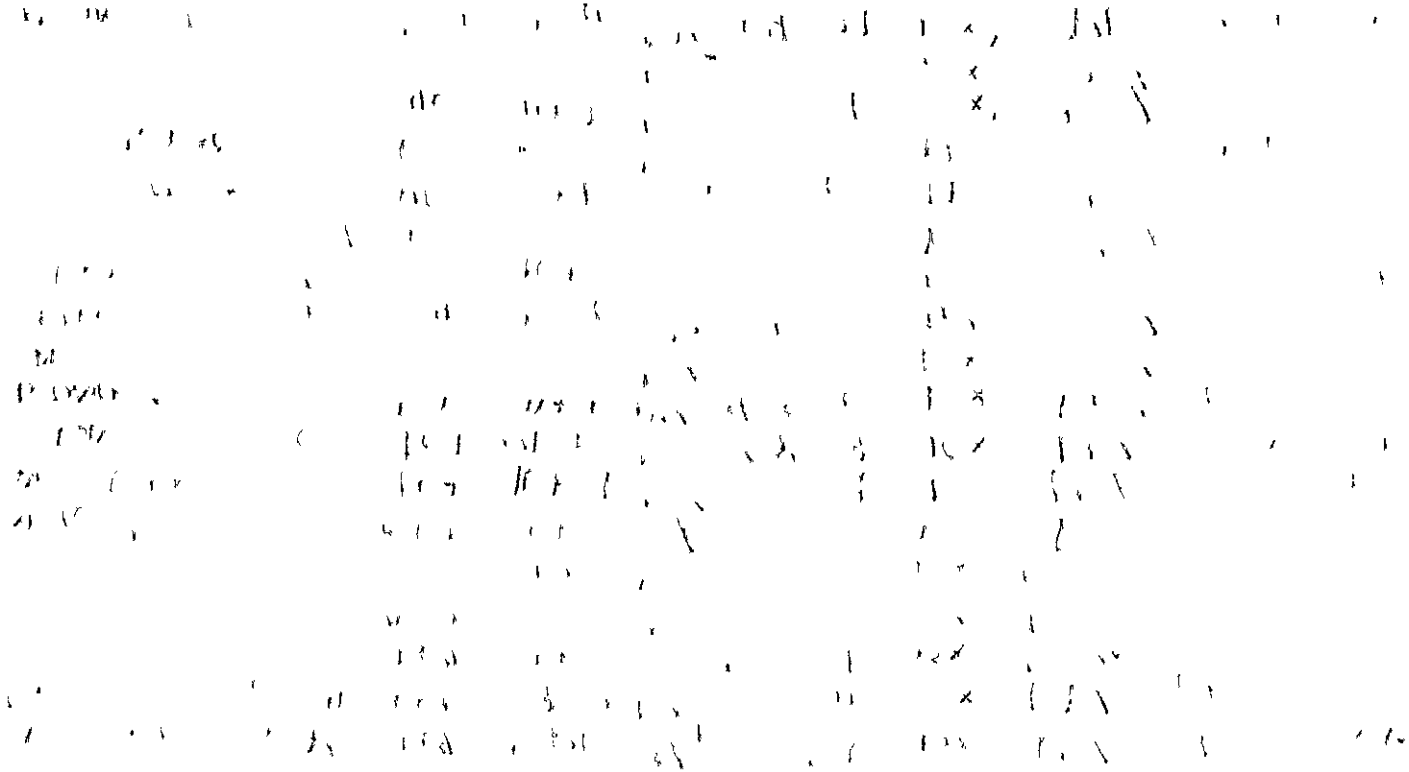
Powered by CamSc

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900115203-4	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	Área Social FT-PSA
Versión: 0	ABRIL	Vigencia: 05 2

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.C	F. R	SATURACION DE OXIGENO	PROFESIONAL
PEDRO NEL MURIO	73.	4.04.25	8+40	128/61	36.0°	80	15 x"	92 %	MAYSA CASTILLO.
LIBARDO CERVERA	84	4.04.25	9+02.	118/63	36.2°	54	16 x"	97 %	MAYSA CASTILLO.
LUZ DARY ARIAS	73.	4.04.25	9+30	136/62	36.5°	81	15 x"	90 %	MAYSA CASTILLO.
JOSE UBALDO HENAO	86.	4.04.25	10+20	142/61	36.7°	72	17 x"	98 %	MAYSA CASTILLO.
GERMAN CHAVERRA	77	4.04.25	10+50	112/67	36.3°	67	17 x"	100 %	MAYSA CASTILLO.
VIRGELINA ORREGO	75.	8.04.25	10+01	109/57	35.8°	87	16 x"	95 %	MAYSA CASTILLO.
ALBA LEON	66.	9.04.25	10+09	124/68	35.7°	69	16 x"	97 %	MAYSA CASTILLO.
CELSA GUSMAN	68	9.04.25	11+13.	120/68	36.7°	67.	16 x"	97 %	MAYSA CASTILLO.
LUZMILA GARCIA	62.	9.04.25	11+47	116/62	36.5°	62.	17 x"	97 %	MAYSA CASTILLO.
FABIO GOMEZ.	84.	9.04.25	12+44	154/91	36.2°	55.	16 x"	96 %	MAYSA CASTILLO.
OFELIA DIAZ.	72.	9.04.25	12+50	119/81	36.4°	82.	17 x"	92 %	MAYSA CASTILLO.
CELINA LONDOÑO.	87	10.04.25.	10+35.	36.2°	178/80	62.	16 x"	90 %	MAYSA CASTILLO.
ALDEMAR OSPINA	84.	12.04.25.	12+06.	145/74	36.1	61	16 x"	99 %	MAYSA CASTILLO.
BRIGIDA MORENO.	78.	14.04.25	8+45.	148/79	36.3°	78.	17 x"	95 %	MAYSA CASTILLO.
JESUS LOTERO.	85.	14.04.25	10+58	124/66	36.2°	82.	14 x"	89 %	MAYSA CASTILLO.
FABIO GOMEZ.	82.	14.04.25	11+17	147/64	36.3°	49	16 x"	95 %	MAYSA CASTILLO.
EDGAR TRIANA	70.	14.04.25	11+39	141/82	36.2°	72.	15 x"	92 %	MAYSA CASTILLO.
MARIA GOMEZ.	70.	14.04.25	11+41	117/62	36.4°	79.	16 x"	94 %	MAYSA CASTILLO.

Powered by CamSc

Powered by Cam



ASOCIACION CIUDAD FUTURO	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	Alcaldía de FLORIDA
Versión: 0	ABRIL	Vigencia: 05 2

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.C	F. R	SATURACION DE O	PROFESSIONAL
ARACELI HERNANDEZ		16.04.25.	12+11	142/74	36.2°	69.	16x"	95. %	MAYSA CASTILLO.
BRIGIDA MORENO.	78.	16.04.25	12+45.	126/62	36.0°	66	16x"	93. %	MAYSA CASTILLO.
LOURDES ZAPATA		24.04.25	11+50	140/65	36.3°	67	17x"	213 /95 %	MAYSA CASTILLO.
LUZMERY ALZATE	59	28.04.25	11+40	109/57	36.2°	77	16x"	98 %	MAYSA CASTILLO.
HUMBERTO. RUIZ.	78	28.04.25	12+02.	130/59	36.4°	71	17x"	94 %	MAYSA CASTILLO.
ANA DELIA ALVAREZ	78.	29.04.25	10+11	134/63	36.5°	68	19x"	96 %	MAYSA CASTILLO..
MARIA D VALENCIA	94	29.04.25	11+36.	153/65	36.3°	68	16x"	95 %	MAYSA CASTILLO.
FABIO GOMEZ	82.	29.04.25	12+17	148/74	36.7°	82	17x"	97 %	MAYSA CASTILLO.
LUZ ARBELAEZ	78	30.04.25	9+22.	126/63	36.0°	68	17x"	93 %	MAYSA CASTILLO.
		30.04.25						%	MAYSA CASTILLO

Powered by CamSc

Powered by Cam



ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900115203-4	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	Página [illegible] de [illegible]
Versión: 0		Vigencia: 05 [illegible]

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.C	F. R	SATU[illegible] DE [illegible]	PROFESIONAL
Gloria Perea	67	7-0425	12:40	147/67	36	60	19	92%	Sandra A
Dilia Perea	79	7-04-25	12:45	165/67	36	64	20	95%	Sandra A
Martela Bedoya	74	7-0425	12:55	141/67	36	63	19	91%	Sandra A
Maria Aura Diaz	74	7-0425	1:05	100/62	36	00	20	93%	Sandra A
Rosa maria	82	7-0425	1:25	136/61	36	79	22	95%	Sandra A
Otilia Diaz	79	7-0425	1:40	99/55	36	84	20	92%	Sandra A
Mercedes Duque	80	7-0425	2:00	143/71	36	96	23	90%	Sandra A
Martela Gaviria	83	7-04-25	2:45	131/54	36	88	21	92%	Sandra A
merida Agudelo	80	7-04-25	3:20	113/54	36	80	20	92%	Sandra A
Luis Arturo Ramirez	90	7-04-25	3:50	121/70	36	82	20	91%	Sandra A
Maria dilia M	79	8-04-25	12:50	140/90	36	60	18	94%	Sandra A
Mercedes Duque	80	8-0425	1:30	133/78	36	89	17	88%	Sandra A
Edgar Ancizar	70	9-0425	1:30	120/70	36	89	18	92%	Sandra A
Gustavo Lopez	80	9-0425	1:20	112/79	36	72	17	98%	Sandra A
Jose arley F.	68	9-0425	1:40	108/70	36	71	18	91%	Sandra A
Ramon Cortes	68	9-0425	1:50	118/66	36	76	17	94%	Sandra A
Jorge E Loaiza	76	9-0425	1:55	180/88	36	62	18	97%	Sandra A
Amparo Quintero	72	9-0425	3:50	128/72	36	83	17	97%	Sandra A

Sandra Agudelo

Powered by CamSc

Powered by Cam

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 890115203-4	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	Vigencia: 05
Versión: 0		

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.C	F. R	SATUR...	PROFESIONAL
melida Aguirre	80	10-04/25	13:30	108/53	36.	79	18	79%	Sandra AGUDELO
Alvaro Correa	83	10-04/25	13:50	96/71	36	60	17.	97%	Sandra AGUDELO
luzbeira patiño	61	10-04/25	13:55	96/60	36	82	18.	91%	Sandra AGUDELO
marleny bedoya	74	10-04/25	13:58	134/72	36	81	19	89%	Sandra AGUDELO
inocencia muñoz	64	10-04/25	14:20	100/53	36	79	18	93%	Sandra AGUDELO
maria ermida	79	10-04/25	14:25	126/72	36	80	17	93%	Sandra AGUDELO
alba mar manrique	84	10-04/25	2:40	147/85	36	53	18	90%	Sandra AGUDELO
Maria nubelia P.	84	10-04/25	2:55	125/79	36	83	16	94%	Sandra AGUDELO
lorraine posada	82	14-04/25	13:25	149/90	36	69	17	93%	Sandra AGUDELO
Germania Ramos	66	14-04/25	13:35	117/74	36	64	18	93%	Sandra AGUDELO
mariela grisales	83	14-04/25	2:30	123/75	36	81	17	94%	Sandra AGUDELO
Luis Carlos Grisales	68	14-04/25	2:50	124/66	36	77	18	94%	Sandra AGUDELO
maria olga gomez	70	14-04/25	2:55	133/48	36	80	17	93%	Sandra AGUDELO
Rosa maria urrego	73	14-04/25	2:58	149/51	36	76	18	92%	Sandra AGUDELO
Amanda Gonzales	68	14-04/25	2:55	98/56	36	61	17	95%	Sandra AGUDELO
Consuelo Bonilla	70	14-04/25	3:00	109/49	36	88	18	92%	Sandra AGUDELO
Amparo fernandez	97	14-04/25	3:30	122/81	36	89	17	94%	Sandra AGUDELO
Amparo fernandez	77	14-04/25	4:00	194/88	36	79	18	98%	Sandra AGUDELO

Sandra AGUDELO

Powered by CamS

Powered by Cam

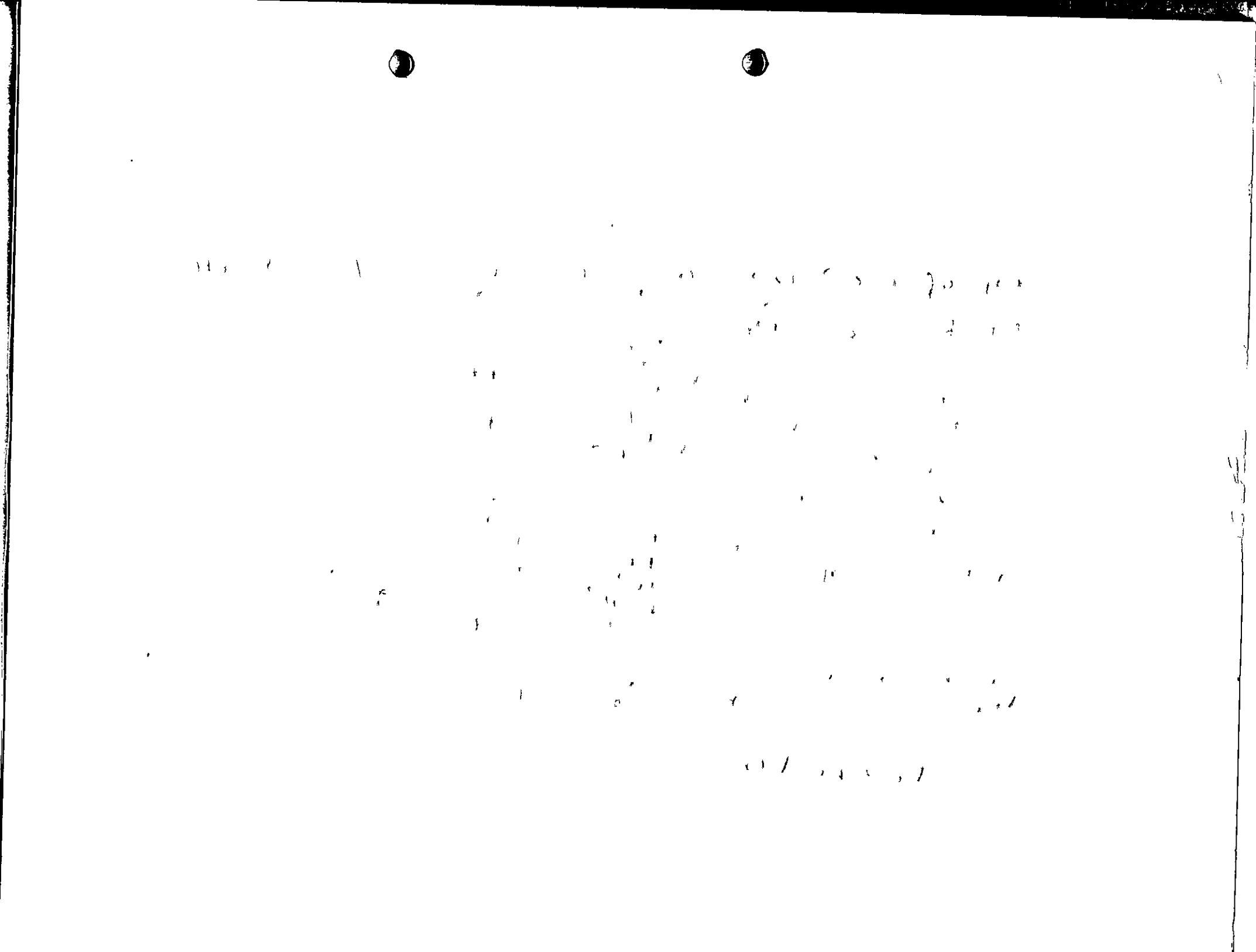
ASOCIACION CIUDAD FUTURO RUT 900415203-4	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	
Versión: 0		Vigencia: 05

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.C	F. R	SATU	PROFESIONAL
Amparo fernandez	77	140425	4:25	218/75	36	78	18	98%	Sandra P. AGudelo
Amparo Fernand	77	15-0425	7:50	101/52	36	71	17	95%	Sandra AGudelo
Lucrecia Posada	82	15-0425	2:00	120/67	36	68	17	95%	Sandra AGudelo
maria Aura D	74	15 0425	2:30	136/80	36	80	18		Sandra AGudelo
Blanca Zamora	82	15 0425	2:50	156/92	36	86	17	92%	Sandra P. AGudelo
Rosa Elena mam	82	15 0425	2:55	156/85	36	92	18	96%	Sandra P. AGudelo
merida AGuirre	80	15 0425	3:20	100/62	36	103	17	92%	Sandra P. AGudelo
maria ofelia B	70	15-0425	3:25	111/66	36	79	18	83%	Sandra P. AGudelo
luis Hernan V.	75	15-0425	3:40	94/56	36	82	17	96%	Sandra P. AGudelo
octavio Soto	82	16 0425	2:20	136/75	36	64	18	87%	Sandra P. AGudelo
Edgar Ancizar	70	16 0425	2:30	124/84	36	69	17	98%	Sandra P. AGudelo
flor Eliso Correa	77	16-0425	3:00	130/61	36	64	18	93%	Sandra P. AGudelo
marleny Suarez	69	21-04-25	13:40	151/101	36	75	17	91%	Sandra P. AGudelo
Ana maria P.	92	21-0425	2:30	146/4	36	83	18	93%	Sandra P. AGudelo
mariela Bedoya	74	22 0425	2:50	128/73	36	61	19	94%	Sandra P. AGudelo
Carlos Cardona	81	220425	3:00	134/70	36	67	18	89%	Sandra P. AGudelo
Aurora Soto	90	2204/25	3:20	123/58	36	76	17	93%	Sandra P. AGudelo
Noelba bedoya	76	2204/25	3:30	142/69	36	71	18		

Sandra P. AGudelo

Powered by CamSc

Powered by Cam



ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900415203-4	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	
Versión: 0		Vigencia: 05

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.C	F.R	SATURACION	PROFESIONAL
Carlos Albertolopez	63	23 abril	1:35	95/58	36	80	18	93%	Sandra Agudelo
norberto Arango	74	23 abril	1:40	131/65	36	92	17	95%	Sandra Agudelo
Alberto Cortes	64	23 abril	1:50	129/88	36	89	18	91%	Sandra Agudelo
morela Grisale	83	23 abril	12:00	98/77	36	89	17	95%	Sandra Agudelo
Pilar Rolcan	63	23 abril	14:25	101/56	36	90	18	97%	Sandra Agudelo
marta Olga Gomez	70	24 abril	12:20	122/67	36	84	17	92%	Sandra Agudelo
Edgar Ancizar	70	24 abril	1:50	117/78	36	71	18	93%	Sandra Agudelo
elvia Rosa Gomez	66	24 abril	2:50	125/73	36	72	17	92%	Sandra Agudelo
Edgar ancizar	70	25 abril	11:00	108/74	36	88	18	89%	Sandra Agudelo
marta margarita	71	28 abril	7:50	170/82	36	78	17	96%	Sandra Agudelo
Jorge Enrique E.	77	29 abril	2:20	129/85	36	93	18	93%	Sandra Agudelo
Rosalba Pescador	80	30 abril	12:20	146/24	36	92	17	95%	Sandra Agudelo
Edgar ancizar	70	30 abril	12:40	139/80	36	96	18	92%	Sandra Agudelo
melida Agudelo	71	30 abril	1:20	92/64	36	92	17	93%	Sandra Agudelo
maria dilia perez	79	30 abril	1:40	152/73	36	96	18	92%	Sandra Agudelo
martela Bedoya	74	30 abril	2:00	162/73	36	89	19	96%	Sandra Agudelo
Otilia Diaz	79	30 abril	2:30	96/64	36	79	16	92%	Sandra Agudelo
Gustavo lopez	80	30 abril	3:20	120/80	36	70	18	89%	Sandra Agudelo

Sandra P. Agudelo

Powered by CamScanner

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900115203-4	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	Vigencia:
Versión: 0		

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.R	SATU	REGIONAL
Carmen Acosta	78	07/04/25	12:46	147/70	36	81	20	91% Angela Uribe
Hernan Cifuentes	66	07/04/25	13:41	119/68	34.4	76	19	91% Angela Uribe
July Alba Posada	82	07/04/25	13:41	111/58	34.9	64	20	94% Angela Uribe
Maria Elpidia Duque	61	07/04/25	13:41	125/68	35.2	84	24	93% Angela
Olga Gomez	70	07/04/25	13:56	117/66	36	85	25	95% Angela Uribe
mercedes Duque	80	07/04/25	16:06	155/80	34.9	70	30	90% Angela Uribe
Celina Taban	81	07/04/25	16:40	135/71	36	74	20	96% Angela Uribe
Rosa Helena Marin	82	09/04/25	13:00	195/97	35.1	86	25	92% Angela Uribe
Mercedes Duque	80	10/04/25	12:30	137/68	35	98	18	88% Angela Uribe
Margarita Hernandez	71	10/04/25	12:30	126/56	36	86	20	95% Angela Uribe
Mª Dolores Arango	78	10/04/25	13:30	98/58	36	73	24	94% Angela Uribe
Blanca Aurora Samora	85	10/04/25	13:30	144/52	35	73	20	98% Angela Uribe
Mª Consuelo Diez	72	10/04/25	13:30	132/69	34.9	92	18	89% Angela Uribe
Edgar Triana	70	10/04/25	13:30	116/88	34	74	23	95% Angela Uribe
Aldemar Maruland	84	10/04/25	15:48	188/78	36	108	20	99% Angela Uribe
Eibardo Cervera	84	12/04/25	8:30	95/51	35	38	20	94% Angela
Rosa Helena Marin	82	12/04/25	10:00	123/51	34.8	75	21	94% Angela Mª
Aldemar Maryland	84	12/04/25	10:00	167/81	35	55	22	99% Angela Mª Uribe

Angela Mª Uribe

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900415203-4	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	
Versión: 0		Vigencia: 0

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.C	F. R	SAT O2	PROFESIONAL
Edgar Triana	70	12/04/25	10:20	129/66	36	91	22	91%	Angela
Mª Erminda Gonzalez	79	12/04/25	10:20	106/66	36	69	19	96%	Angela
Bertulbo Lopez	90	12/04/25	10:20	124/71	34	65	20	87%	Angela
Alvaro H Olguin	66	12/04/25	10:20	112/73	38	87	21	90%	Angela
Bernardino Betancur	82	12/04/25	10:20	138/77	36	60	20	93%	Angela
Aldemar Maroland	84	14/04/25	12:30	138/66	36	71	20	94%	Angela
Mª Olga Gómez	70	15/04/25	13:45	113/63	35	82	19	94%	Angela
Fabiola Jaramillo	73	15/04/25	13:51	106/58	35	104	19	94%	Angela
Ramiro Franco	87	15/04/25	14:40	129/47	34	66	20	87%	Angela
Ana Maria Rojas	92	15/04/25	15:00	139/71	35	94	20	96%	Angela
Carlos Alberto Gómez	67	19/04/25	9:00	115/71	36	61	20	95%	Angela
Margarita Hernandez	71	19/04/25	9:00	145/63	35	81	20	94%	Angela
Martha Vinasco	73	19/04/25	10:00	128/85	34	85	19	94%	Angela
Alba Rosa Gomez	66	22/04/25	14:20	146/76	36	64	19	94%	Angela
Jose Manuel Sarria	92	22/04/25	14:30	101/63	36	92	18	83%	Angela
Bertulfo Lopez	89	22/04/25	14:30	133/68	35	77	19	91%	Angela
Mª Celina Tobon	81	23/04/25	14:30	105/54	36	78	19	97%	Angela
Mª Olga Gomez	70	24/04/25	3:00	139/72	36	85	18	91%	Angela

Angela Mª Uribe

ASOCIACION CIUDAD FUTURO NIT 900115203-4	PROGRAMA ADULTO MAYOR ASOCIACION CIUDAD FUTURO CENTRO VIDA EL OSO CONTROL DE SIGNOS VITALES	
Versión: 0		Vigencia: 0[illegible]

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F.A	F. R	SATU[illegible] P	PROFESIONAL
Luis Carlos Gallardo	68	24-4-25	3:00	116/63	36	85	19	94%	Angela
Raisa María Vinasco	73	24-4-25	3:00	122/68	34	74	20	95%	Angela
Germania Ramos	66	24-4-25	3:00	110/70	35	80	20	91%	Angela
Melva Bedoya	76	24-4-25	3:00	123/59	35	62	20	94%	Angela
Marleny Bedoya	74	24-4-25	3:00	133/68	36	53	18	94%	Angela
Fernando Riaño	81	25-4-25	M.25	125/[illegible]	36	77	19	94%	Angela
Fabiola Jaramillo	73	28-4-25	12:45	115/65	36	70	19	95%	Angela
Mª Teresa Arenas	73	30-4-25	2:00	108/48	36	61	20	98%	Angela

Angela Mª Uribe

Powered by CamSc[illegible]

Powered by CamSc[illegible]

PROGRAMA CENTRO VIDA
EL OSO

SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO
AUXILIAR ATENCION EMERGENCIAS

PERIODO:
02 DE ABRIL AL 01 MAYO DE 2025

1. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO







ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900.415.283-4
Calle 19 7 75 Eb Braulio Londoño
Tel: 3155091607
Pereira - Colombia

Pago

No 937

Pagado a	Sandra Patricia Agudelo			**Fecha pago**	**Forma de pago**
NIT	52.165.949-1	**Teléfono**	(606) 305261926 - Ext. 000	2025-04-29	Transferencia
Dirección	poblado 2 mz6- cs8	**Ciudad**	Pereira - Colombia		

El valor de **Dos millones de pesos m/cte** 2,000,000.00

Concepto				**Valor**
Abono	DS-951	Cuota 1	29/04/2025	2,000,000.00
			Total COP	2,000,000.00

Observaciones:

Elaborado por Sligo S.A.S Nit: 830.048.145-8

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
Nit 900.415.283-4
Calle 19 7 75 Eb Braulio Londoño
Tel: 3155091607
Pereira - Colombia

Documento soporte por compras a sujetos no obligados a facturar
No. ASCF 951

Proveedor	Sandra Patricia Agudelo		
Nit	52.165.949-1	**Teléfono**	(606) 305261926 - Ext. 000
Dirección	poblado 2 mz6- cs8	**Ciudad**	Pereira - Colombia

Fecha de compra	Fecha de Vencimiento
2025-04-29	2025-04-29

Item	Descripción	Cantidad	Vr. Unitario	Vr. Total
1	Prestar sus servicios como auxiliar de atención de emergencias en el centro vida el oso del 02 de abril al 01 de mayo de 2025	1.00	2,000,000.00	2,000,000.00

Valor en Letras:
Dos millones de pesos m/cte

Condiciones de Pago:
Crédito proveedores - Cuota No. 001 vence el 2025-04-29 por $ 2,000,000.00

Total Bruto	2,000,000.00
Total a Pagar	2,000,000.00

Observaciones:

A este Documento se le aplican las normas relativas del Documento Soporte en adquisidores efectuadas a sujetos no obligados a facturar (Resolución 167 de 30 de diciembre de 2021).
Número Autorización 18764082942535 aprobado en 20241105 prefijo ASCF desde el número 651 al 1000000 Vigencia: Vigencia: 12 meses.

Elaborado por Siigo S.A.S Nit: 830.046.145-8

fomag

Número de generación: AP20240125062114509 17
Fecha generación: 2025-02-04 18:21:14

EL SUSCRITO VICEPRESIDENTE DEL FONDO DE PRESTACIONES

CERTIFICA

Que el (la) Señor(a) **SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO** identificado(a) con Cédula de Ciudadanía No. **52165949** se encuentra afiliado(a) al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio por vinculación al Servicio Educativo Estatal. Actualmente es docente **INACTIVO** pensionado y el servicio de salud se lo presta la entidad contratista **FONDO DE PRESTACIONES SOCIALES DEL MAGISTERIO**

Adicionalmente le informo que de acuerdo al decreto 1703 de 2002, la persona afiliada como cotizante a un régimen de excepción que tenga una relación laboral o ingresos adicionales sobre los cuales esté obligado a cotizar al Sistema General de Seguridad Social en Salud, su empleador o administrador de pensiones deberá efectuar la respectiva cotización a Adress (Anteriormente Fosyga), igualmente los servicios asistenciales serán prestados exclusivamente a través del régimen de excepción; las prestaciones económicas a cargo del Sistema General de Seguridad Social en Salud serán.

Dada a solicitud del(a) interesado(a) a los 04 días del mes de febrero del año **2025 18:21:14PM**

"Defensoría del Consumidor Financiero: Dr. JOSÉ FEDERICO USTÁRIZ GÓNZALEZ. Carrera 11 A No 96-51 - Oficina 203, Edificio Oficity en la ciudad de Bogotá D.C. PBX 6108161 / 6108164, Fax: Ext. 500. E-mail: defensoriafiduprevisora@ustarizabogados.com de 8:00 am - 6:00 pm, lunes a viernes en jornada continua". Las funciones del Defensor del Consumidor son: Dar trámite a las quejas contra las entidades vigiladas en forma objetiva y gratuita. Ser vocero de los consumidores financieros ante la institución. Usted puede formular sus quejas contra la entidad con destino al Defensor del Consumidor en cualquiera agencia, sucursal, oficina de corresponsalía u oficina de atención al público de la entidad, asimismo tiene la posibilidad de dirigirse al Defensor con el ánimo de que éste formule recomendaciones y propuestas en aquellos aspectos que puedan favorecer las buenas relaciones entre la Fiduciaria y sus Consumidores. Para la presentación de quejas ante el Defensor del Consumidor no se exige ninguna formalidad, se sugiere que la misma contenga como mínimo los siguientes datos del reclamante: 1. Nombres y apellidos completos 2. Identificación 3. Domicilio (dirección y ciudad) 4. Descripción de los hechos y/o derechos que considere que le han sido vulnerados. De igual forma puede hacer uso del App "Defensoría del Consumidor Financiero" disponible para su descarga desde cualquier smartphone, por Play Store o por App Store.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

CamScanner

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO**					
Número del Contrato	***012-2025***					
Tipo de contrato	Prestación de servicios	**X**	Apoyo		Contrato Laboral A Término Fijo	---
	Interadministrativos	---	Suministros		Mínima Cuantía	----
Cargo:	*AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS PARA BRINDAR ATENCIÓN INTEGRAL EN EL CENTRO VIDA EL OSO*					
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA***					

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
a. ALCANCE A: Gestionar y garantizar espacios de (APS) Atención Primaria en Salud desarrollando actividades que mitiguen el riego (toma de signos vitales), aplicar protocolos de enfermedades infectocontagiosas, accidente de riesgo biológico, caídas, cuidados de la piel, quemaduras, lavado de manos, realizar manejo de primeros auxilios en situaciones que lo requieran, inyectología y prevención de escaras o cualquier otra patología que lo requiera	A1Se realiza diariamente toma de signos vitales dando prioridad y haciendo seguimiento a los usuarios crónicos, hipertensos, diabéticos, con las dos patologías y los usuarios en general. A2- A los usuarios con síntomas gripales se les suministra tapabocas con el fin de prevenir un contagio masivo A3-Se les da apoyo en el desplazamiento para prevenir caídas a los pacientes con movilidad reducida A4-Se realiza primeros auxilios durante el periodo informado a usuarios por diferentes eventos dolor general mareos nauseas vomito diarrea. malestar general, hemorragia nasal usuaria Celina calambres fuertes, dolor en el pecho fuerte, debilidad muscular. A5Se atiende usuaria debilidad muscular diaforesis y dolor intenso de cabeza se le realizan paliativos se toman signos vitales A6-se atiende usuaria con escalofrío y fiebre se le da hidratación se le realizan paliativos. A7-Se atiende usuaria por dolor muy fuerte de piernas y cadera secuela de caída se le coloca frio y calor se administra analgésico y se estabiliza. A8-Se realiza seguimiento permanente a los usuarios incapacitados por enfermedad para saber evolución	A1-Formato de signos de vitales A2-bitácora de enfermería A3 Fotos en diferentes procedimientos anexo en formato de fotos	A1-Se logro que los usuarios que no estaban tomando medicamentos por falta que los entregaran en la EPS se los dispensaran, o que la familia se los comprara. A2-Se logro hacer seguimiento a casos especiales y darle el manejo pertinente con el fin de estabilizar los signos vitales A3- se han atendido todos los casos de usuarios que manifiestan dolor general mareos nauseas vomito diarrea, - malestar general. hemorragia nasal calambres fuertes, dolor en el pecho fuerte, debilidad muscular, dolores de cabeza, en piernas espalda rodillas dermatitis, alergias inflamaciones, irritaciones y quemaduras por el sol con irritación se hace curación en todos los casos se deja con crema sulfa plata y se estabilizan con paliativos.

	A9-Se realiza revisión de historias clínicas de ingreso a usuarios que terminan la incapacidad verificando que el medico autorice el ingreso A10 usuarios con dermatitis, alergias inflamaciones, irritaciones y quemaduras se hace curación en todos los casos se deja con crema sulfa plata y se estabilizan con paliativos.		
b. ALCANCE B. Desarrollar cuatro(4) talleres educativos mensualmente (1 cada semana) que contemple la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, prevención de enfermedades crónicas no transmisible, de acuerdo con las características de los adultos mayores, detección oportuna de patologías relacionadas con la malnutrición, medicina general profiláctica, geriatría y odontología, apoyados en los recursos y actores de la Seguridad Social en Salud vigente en Colombia, en los términos que establecen las normas correspondientes, con una duración de una (1) hora	B1. Se realiza dos (2) talleres educativos mes de abril la primera semana no se capacito por actividades de bienvenida y adaptación y la tercera semana por la semana mayor cada semana con énfasis en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable,	B1-Fotos B2-cuadro Excel enviado a la ingeniera con el registro de asistentes.	B1. Semana 1 actividades de bienvenida y adaptación B2 **prevención de obstrucción de la vía aérea** **para prevenir atoramientos** B3- semana mayor festivo B4 **Aseo personal y lavado de manos**





con el grupo de adultos mayores del Centro Vida			
c. ALCANCE C. Realización valoración integral en salud de la persona adulta mayor que establezca su condición de salud y derivar de allí las acciones de prevención y/o seguimiento según corresponda.	C1-Se realiza gestión de citas para sacar turno con especialistas C2-seguimiento por equipo multidisciplinario de casos especiales	C1-Fotos C2-control en horarios de toma de medicamentos y control glucometrías y presión arterial usuarios del programa crónicos C3formatos de evaluación valoración enfermería Tinetti y Barthel	C1-se realizan con los usuarios nuevos valoración por enfermería tineti y barthel C2-se solicitan historias clínicas actualizada completar la documentación. C3-se toman pruebas post para control de signos en usuarios con patologías crónicas o que se le han detectado signos vitales muy elevados o bajos C4-seguimiento vía telefónica a usuarios que se le encontró los signos vitales en escala muy altos o bajos seguimiento vía telefónica

d. ALCANCE D. Remisión y acompañamiento a los adultos mayores a los servicios de salud; cuando se requiera	D1Se realiza un seguimiento minucioso de algunos usuarios que presentaban descontrol de sus signos vitales D2-Blanca aurora Zamora y maría Ofelia Buitrago se atendieron varias veces por malestar general D3clara rosa muñoz se atiende por dolor D4 se solicita a instituto de audiología audiocom revisión de audífono por tercera vez a Luis Arturo Ramírez se solicita que le colaboren explicando como lo debe usar y sed remite a trabajo social para que le colaboren diligenciando documento para que el cambien el dispositivo.	D1 Imagen de solicitud de cita para programación de cirugía D2 FOTO	D1 -Se realizan Remisiones internas individuales para atención a psicosocial psicología, gerontología y trabajo social, profesional pedagogía y deportes D2se sugirió que Luis Arturo grabara la explicación de cómo debe graduar su audífono y el uso correcto ya que se le dificulta y lo ha descalibrado en tres ocasiones en los 15 días que lleva de uso se le saca cita con documento que el trabajador social diligencia para cambio del dispositivo
e. ALCANCE E. Desarrollar actividades profilácticas que mitiguen el riego de los pacientes crónicos, en caso que aplique.	E1Se les colabora a algunos usuarios para sacar citas médicas prioritarias algunos para programar cirugía otros con especialista para control de patologías como es la especialidad en medicina interna y a otro usuario para retinologo, medicina interna, oftalmología, rayos x mamografía, tac, resonancia magnética terapia ocupacional, medicina general, odontología. E2 Se saca cita médica para gestionar terapias por Eps	E1 foto	E1Se logro que les dieran las citas algunas después de mucha insistencia unos pocos con la colaboración del programa el alcalde resuelve y un usuario con la colaboración de la personería otros casos con colaboración de la familia
F. ALCANCE F. Acompañamiento y seguimiento de la adherencia al tratamiento farmacológico, durante el tiempo de permanecía en el Centro Vida	F1Algunos usuarios se les ha realizado acompañamiento permanente con la toma de los medicamentos recordando los horarios y con el control de los signos vitales. F2. Se reviso medicamentos de algunos usuarios encontrando en tres usuarios que toman el medicamento en horarios y dosis diferentes ala que el medico indico.		F1Se evidencia que los pacientes se adhieren bien a los tratamientos F2se hace control estricto de toma de medicamentos del usuario Alfredo Echeverry Osorio, Gabriel ángel gallego, Martha vinasco

	F3 Seguimiento de tratamiento de fármacos a usuario Gabriel ángel gallego que menciona malestar por un medicamento que toma en la noche recién le mando el medico		Se le recomienda a la hija sacar cita de control urgent para que el medico tome decisión de cambiar o suspender el medicamento que no tolera
ALCANCE G. Establecer, retroalimentar y custodiar las historias clínicas de los adultos mayores usuarios, además de apoyar el seguimiento y controles médicos, actualización de registros de pacientes, manejo y retención documental de las remisiones entre otros, aplicación de cardex, notas de enfermería	G1-Las historias clínicas se están recopilando y archivando en la carpeta para gestionar las citas llamando a las eps de igual manera para solicitud de certificado de discapacidad por la secretaria de salud G2-Sacan citas médicas de control con especialistas , medicina general y odontologia G3-Remisión interna de casos especiales G4--se llena diariamente la bitácora	G1. Pantallazo de cita asignada a usuaria por gestión de citas G2Documento con imagen de historias clínicas G3-Evidencia de Registro de ruta G4 reunión equipo con coordinación	G1. Se logro que los profesionales de deportes en el gimnasio tengan en cuenta casos remitidos y los profesionales en pedagogía.
ALCANCE H. Informar y socializar las celebraciones y campañas del calendario de salud pública colombiano, enfocadas en la calidad de vida de los usuarios del programa del centro vida	H1Los días viernes se están socializando al inicio de los talleres las fechas relevantes en salud que hay, teniendo en cuenta el calendario de la secretaria de salud vigencia 2025.	H1 Foto calendario con las fechas especiales en salud H2 se socializa el día de los talleres que son los viernes H3 Calendario en salud vigencia 2025	H1Se le ha compartido las siguientes fechas -07/04/2025 Dia mundial de la salud -25/04/2025 Dia mundial de la malaria -28/04/2025 Dia mundial de la seguridad y salud en el trabajo

ALCANCE I. Apoyo a la recolección de la documentación de atención de los usuarios, la historia clínica y los documentos necesarios para la hoja de vida de cada adulto mayor.	I1. Se le solicito a cada usuario tanto de jornada mañana como en la tarde traer los documentos faltantes en las historias clínicas para actualizar hoja de vida 2Se realizo gestión cita a usuario de la jornada de la mañana y tarde que requiere ser visto por médico	I1Foto I2Documento con Historias clínicas I3Formato de atenciones I4 foto Revisión de documentación y recepción de documentos para expedir certificado de discapacidad	I1-Las historias clínicas se recopilaron y archivaron para entregar a la funcionaria de la secretaria de salud I2se revisa la historia clínica de los usuarios diabéticos insulinodependientes y no insulinodependientes para analizar dosis y ajustes de medicamentos verificando que se los estén aplicando con los correctos y mirando vencimientos de acuerdo a las historias clínicas de los especialistas que envían los medicamentos de control .
ALCANCE J. Realización y entrega de un informe mensual cualitativo en medio físico y digital, con cada uno de los soportes de seguimiento y las certificaciones del pago de las obligaciones de seguridad social. Acompañamiento a las rutas y recorridos según cronograma.	J1-Diariamente se realiza registro de los usuarios de la ruta. J2-archivo los días viernes formatos diligenciados de los acompañamientos a la ruta de la tarde . J3-Se entrega el informe a la administracion y a la ingeniera el formato de base de datos de la alcaldía, consolidado de googlee de las atenciones diarias	J1Foto J2-formato de registro de actividades de Google para registrar las atenciones a los adultos mayores J3-Formato base de datos de la alcaldía J4-registro de ruta diario J5-cronograma actividades	J1Se archiva en la oficina los formatos de asistencia de ruta y toma de signos vitales J2Se socializa con la oficina las personas que no van a asistir por diferentes motivos.





ALCANCE K. Apoyar las actividades realizadas por cada uno de los profesionales, asistir a los diferentes espacios de interacción a que sea convocado, además de las requeridas por la asociación Ciudad Futuro.	K1-Se realiza acompañamiento en diferentes eventos programados K2-Se realiza acompañamiento en el área social en actividades deportivas el área de las capacitaciones con los diferentes profesionales. K3-la zona de alimentación se apoya entrega de cena K4 se hace acompañamiento en estiramientos ejercicios con profesional de deporte K5 se apoya manualidades K6se hace acompañamiento a caminata al parque el oso	K1Fotos K2Remisiones K3Reunión equipo psicosocial diferentes eventos K4acompañamiento actividad deportiva K5 remisión a pedagogía K6apoyo capacitación de la ingeniera K7apoyo caminata y ejercicios dirigidos de estiramiento	K1Se apoya los eventos masivos de los otros profesionales K2 se apoya cena K3 reunión con gerontólogia para tratar casos especiales y activar ruta de atencion
ALCANCE L. psicosocial de intervención individual, familiar, comunitaria en el Centro Vida el Oso.	L1Se realizan remisiones de usuarios a la psicóloga del programa y a trabajo social y gerontología por abandono aparente de la familia, enfermedad depresión situaciones generales y estrés evidente usuarios con situaciones precarias, estrés, ansiedad. L2 se reciben casos remitidos por gerontología para paliativos por diferentes patologías para sacare citas médicas, y odontológicas seguimiento de medicamentos activación de ruta medica con apoyo de la familia para el acompañamiento	L1Fotos L2 remisión de gerontología para activar ruta de atención L3 Remisión a psicosocial trabajo social psicología y gerontología L4 remisión trabajo social a enfermería para activar ruta de atención medica L5 Foto reunión con psicosocial y gerontología para	L1.se remiten usuarios con diferentes situaciones, estrés, ansiedad. L2-bajar el nivel de estrés de algunos usuarios referente a su situación clínica y económica se les administra aromática y se dejan con las profesionales para manejo de la situación.





		atender caso martha vinasco	

Sandra P. Agudelo

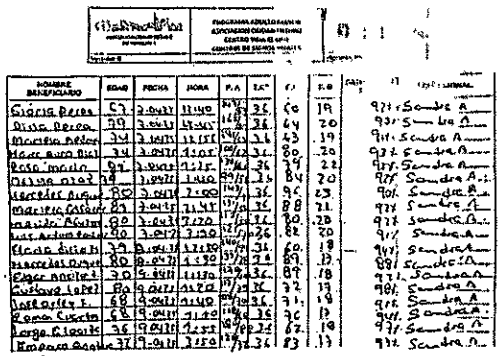
Firma
Nombre: SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO
CC. 52165949

10. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO

ANEXOS

ALCANCE A

Registro signos vitales noviembre



NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P/A	FC	FR	T°	OBSERVACIONES
Gloria Rocha	57	3-04-21	11:40	110/70	75	16	36	
Rosa Rocha	79	3-04-21	11:45	120/70	78	16	36	
Marina Rodriguez	34	3-04-21	11:55	120/70	78	16	36	
Maria Rosa Diaz	34	3-04-21	12:05	120/70	78	16	36	
Rosa Maria	94	3-04-21	12:15	120/70	78	16	36	
Marina Rios	74	3-04-21	1:40	120/70	78	16	36	
Heredia Angel	80	3-04-21	2:00	140/90	102	16	36	
Marina Castaño	83	3-04-21	2:45	120/70	78	16	36	
Maria Agudelo	80	3-04-21	3:20	120/70	78	16	36	
Luz Arbeláez	90	3-04-21	3:30	120/70	78	16	36	
Elena Ortiz	79	3-04-21	3:40	120/70	78	16	36	
Heredia Angel	80	8-04-21	1:30	120/70	78	16	36	
Edgar Agudelo	30	5-04-21	11:30	120/70	78	16	36	
Gustavo Lopez	80	9-04-21	11:20	120/70	78	16	36	
Isabel Ortiz	68	9-04-21	11:40	120/70	78	16	36	
Rosa Castaño	68	9-04-21	11:50	120/70	78	16	36	
Jorge Giraldo	36	9-04-21	12:00	120/70	78	16	36	
Ximena Agudelo	37	17-04-21	3:50	120/70	78	16	36	

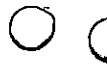
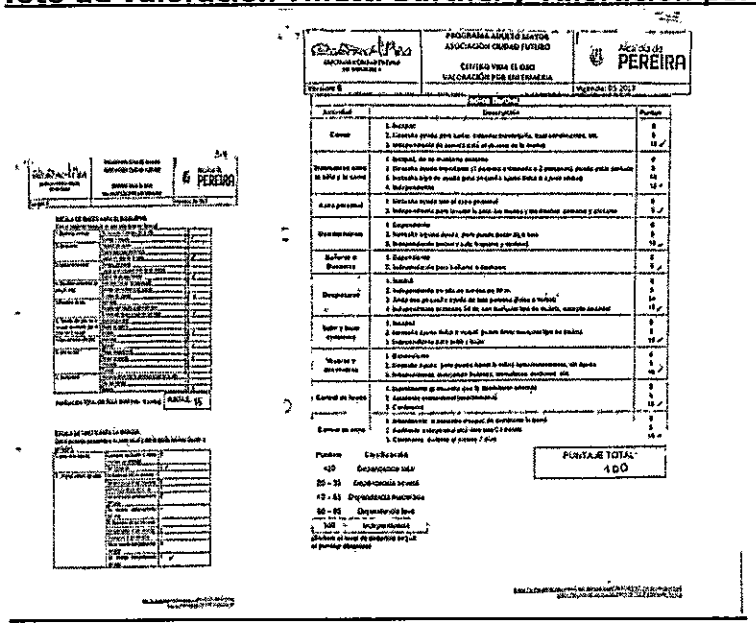
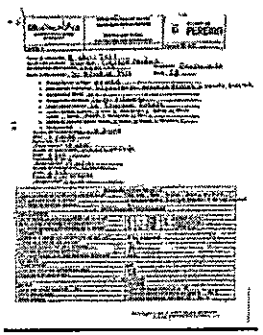


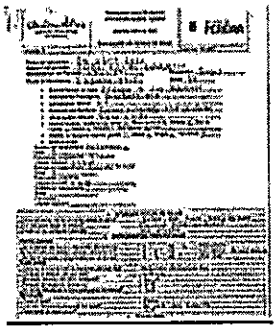


foto de valoración Tinetti Barthel y valoracion por enfermería



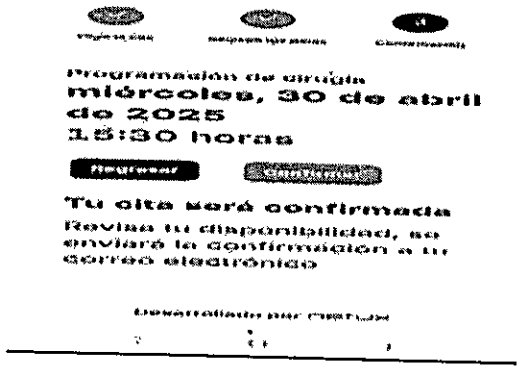
13. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO





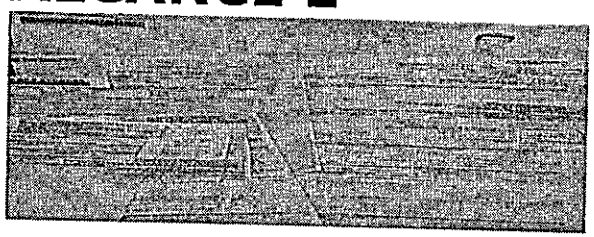
ALCANCE D

SOLICITUD DE CITA PARA PROGRAMAR CIRUGIA



Historias clínicas con Autorización para sacar citas especialistas

ALCANCE E



15. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO

Registro diario de ruta samaria

16. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO

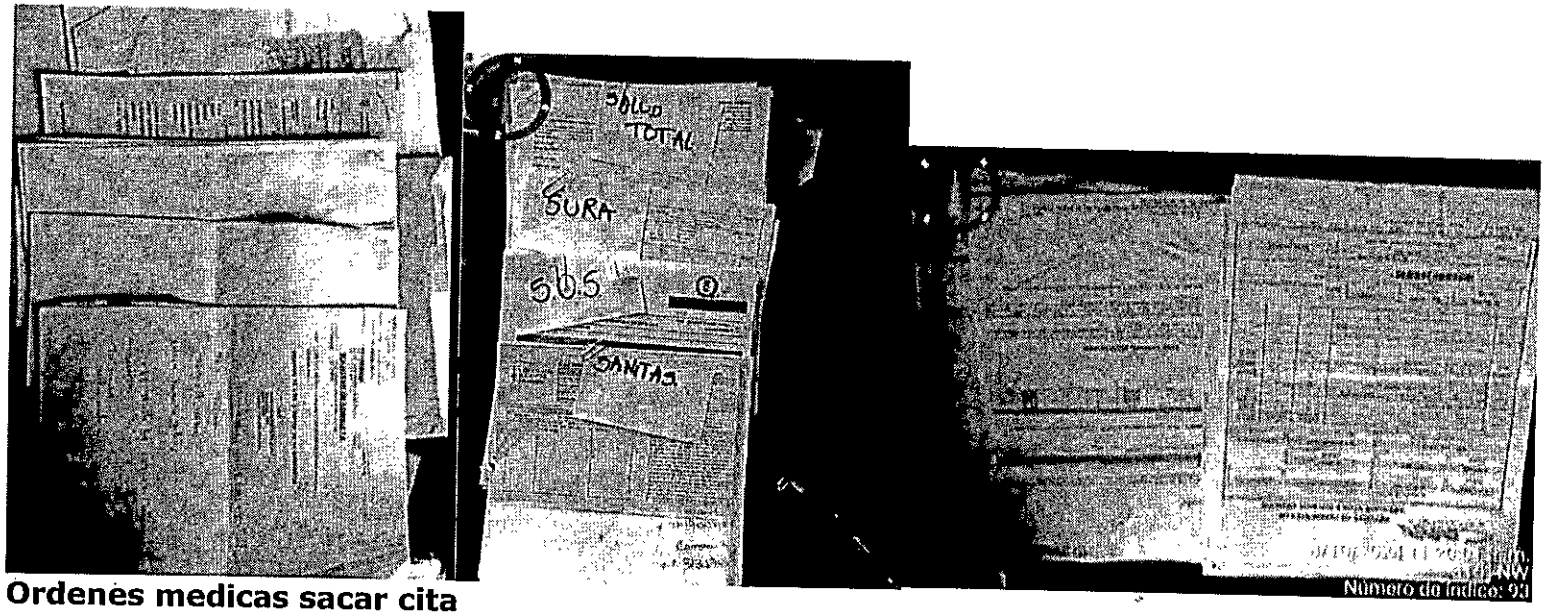
Semana del 7 al 11 del mes de Abril 2025

RUTA SAMARIA - DORADO

Nº	Nombres	Lun.	Mar.	Miére.	Juev.	Vier.	Sáb.	Lugar de recogida	Telefonos de acudiente
1	Alba Rosa Cruz				—	✓	—	Samaria	3208107466
2	Alvaro Holguin				✓	✓	✓	Entrada a naranjito	3157356741
3	Amparo Arenas				—	✓	✓	Samaria	3128942772
4	Ana Berta Agudelo Bedoya				✓	✓	✓	El pueblado	3133364409
5	Bertulfo Lopez				✓	✓	✓	Puesto de salud - Panorama	3113859083
6	Blanca Aurora Zamora				—	✓	—	El cafetal	3102531463
7	Carmen Acosta				✓	✓	—	Samaria	3100066668
8	Clara Rosa Muñoz				✓	✓	—	Samaria	3123561194
9	Gabriel Angel Gallego				✓	✓	—	Samaria	3044123573
10	Germania Ramos Arias				—	✓	—	Villa del Prado	3136721144
11	Gloria Montoya				✓	✓	✓	Samaria	3112207545
12	Gloria Perea				✓	—	—	Dorado	3103612308
13	Ines Emilia Ramos				—	—	—	Dorado	3227626609
14	Jesus Maria Ortiz				—	✓	✓	Puesto de salud - Panorama	3218276431
15	Leandro Machado				—	—	—	Dorado	3133779116
16	Lucila de Jesus Vinasco				—	—	—	Dorado	3207484763
17	Luis Carlos Grisales				—	—	—	Villa del Prado	3136221144
18	Luz Mila Tabares				—	—	—	Dorado	3116222211
19	Maria Aura Diaz				✓	✓	—	Samaria	3228277905
20	Maria Celina Tobon				—	✓	✓	Samaria	3113960423
21	Maria Consuelo Diez				✓	✓	✓	Dorado	3178460460
22	Maria Dilia Hosquera				✓	—	—	Dorado	3103845139
23	Maria Dora Martinez				—	—	✓	Samaria	3146673570
24	Maria Olga Gomez Tamayo				—	✓	✓	Padre Valencia (CAI)	3184081958
25	Maria Neubelli Prieto				✓	✓	✓	Samaria 2	3147727242
26	Maria Rubiela Melchor				✓	✓	✓	Dorado	3113436940
27	Mariela Bedoya				—	—	✓	Padre Valencia	3206796196
28	Marleny Suarez				✓	✓	✓	Dorado	3242928313
29	Martha Vinasco				✓	✓	✓	Dorado	3147786560
30	Rosa Maria Vinasco				✓	✓	✓	Dorado	3218348130
31	Rosalba Pescador				✓	✓	✓	Dorado	3016251200
34									
35									
36									

Firma Responsable

17. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO



Ordenes medicas sacar cita

ALCANCE H

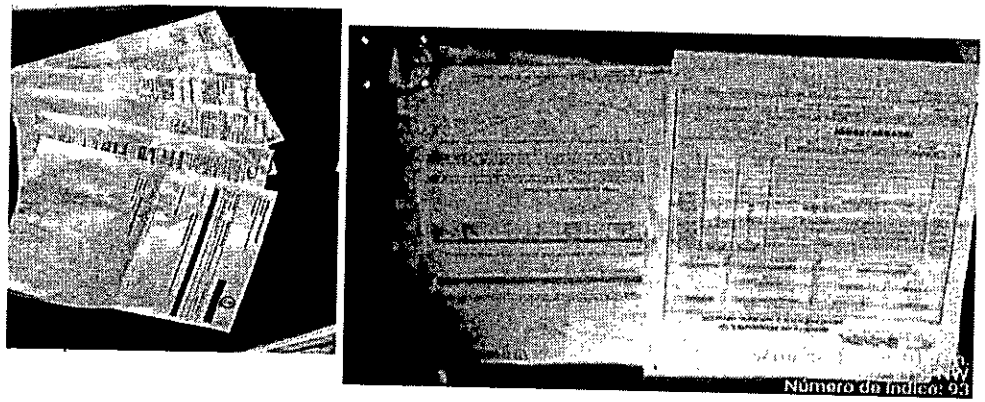
FECHAS EN SALUD CAMPAÑA CALENDARIO



A

19. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO

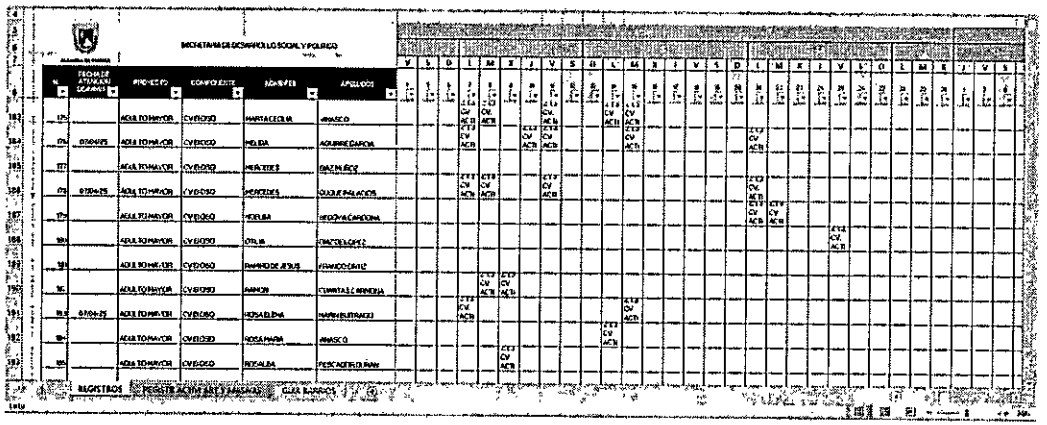
LCANCE I



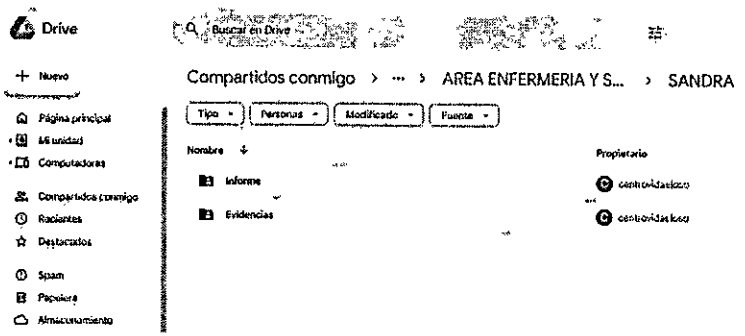
ALCANCE J

20. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO

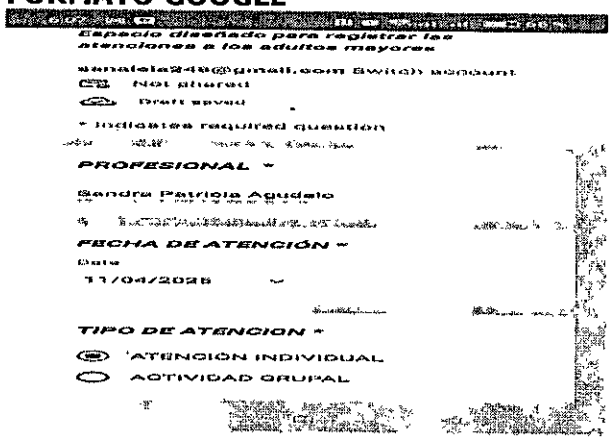
FORMATO ATENCIONES REPORTADO SEC DE DESARROLLO SOCIAL



Formato drive de entrega de informe



FORMATO GOOGLE


Espacio diseñado para registrar las atenciones a los adultos mayores

senalela248@gmail.com Switch account

Not shared

Draft saved

* Indicates required question

PROFESIONAL *

Sandra Patricia Agudelo

FECHA DE ATENCIÓN *

Date

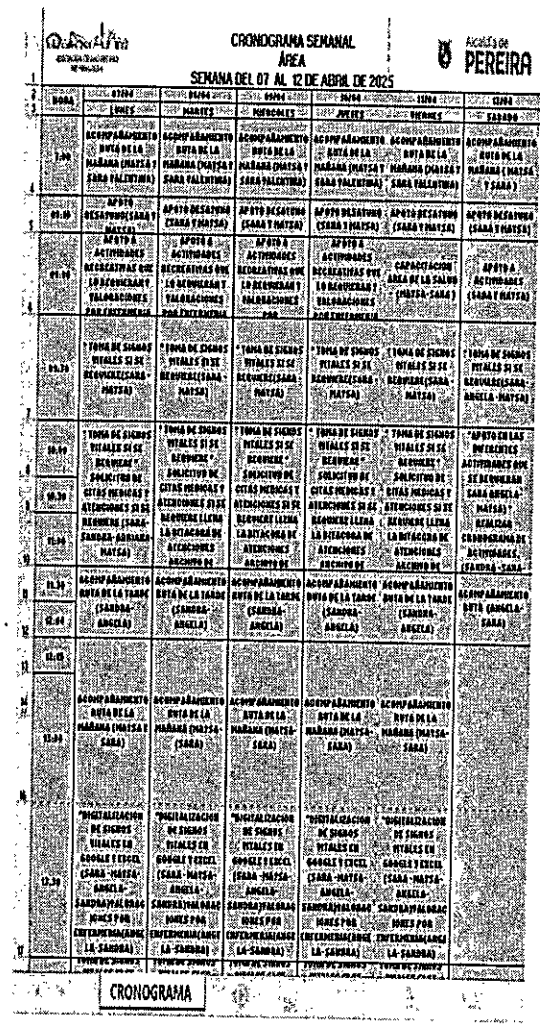
11/04/2025

TIPO DE ATENCION *

ATENCION INDIVIDUAL

ACTIVIDAD GRUPAL

Cronograma de actividades



CRONOGRAMA SEMANAL
ÁREA
SEMANA DEL 07 AL 12 DE ABRIL DE 2025

Alcaldía de PEREIRA

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA Y SARA VALENTINA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA Y SARA VALENTINA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA Y SARA VALENTINA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA Y SARA VALENTINA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA Y SARA VALENTINA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA Y SARA)
09:00	APOYO DESAYUNO (SARA Y MATSA)	APOYO DESAYUNO (SARA Y MATSA)	APOYO DESAYUNO (SARA Y MATSA)	APOYO DESAYUNO (SARA Y MATSA)	APOYO DESAYUNO (SARA Y MATSA)	APOYO DESAYUNO (SARA Y MATSA)
09:30	APOYO A ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE LO REQUIERAN Y VALORACIONES POR ENFERMERIA	APOYO A ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE LO REQUIERAN Y VALORACIONES POR ENFERMERIA	APOYO A ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE LO REQUIERAN Y VALORACIONES POR	APOYO A ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE LO REQUIERAN Y VALORACIONES POR ENFERMERIA	CAPACITACION AREA DE LA SALUD (MATSA-SARA)	APOYO A ACTIVIDADES (SARA Y MATSA)
10:30	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE(SARA-MATSA)	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE(SARA-MATSA)	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE(SARA-MATSA)	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE(SARA-MATSA)	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE(SARA-MATSA)	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE(SARA-ANGELA-MATSA)
10:30	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI ES REQUERIDO (SARA-SANDRA-ADRIANA-MATSA)	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI ES REQUERIDO LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI ES REQUERIDO LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI ES REQUERIDO LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE	*TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI ES REQUERIDO LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE	*APOYO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE SE REQUIERAN (SARA ANGELA-MATSA) * REALIZAR CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES (SANDRA-SARA-)
11:30	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA (ANGELA-SARA)
12:44						
12:00						
12:30	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA Y SARA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA-(SARA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA-SARA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA-SARA)	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MATSA-SARA)	
17:30	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA -MATSA-ANGELA-SANDRA)FALDAS HORAS POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA -MATSA-ANGELA-SANDRA)FALDAS HORAS POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA -MATSA-ANGELA-SANDRA)FALDAS HORAS POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA -MATSA-ANGELA-SANDRA)FALDAS HORAS POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA -MATSA-ANGELA-SANDRA)FALDAS HORAS POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	

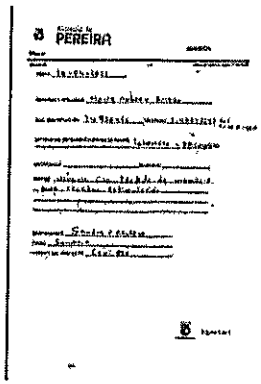
CRONOGRAMA

23. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO

ALCANCE K

Apoyo en cena

Remisión a pedagogia

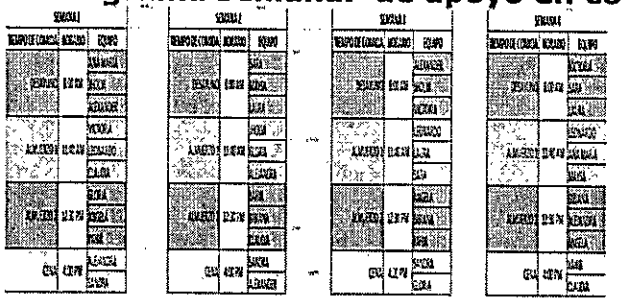

PEREIRA

ACOMPAÑAMIENTO ACTIVIDAD DEPORTIVA

APOYO EN DECORACION DEL CENTRO VIDA

24. CARGO (AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS CENTRO VIDA EL OSO)
NOMBRE:SANDRA PATRICIA AGUDELO ROMERO

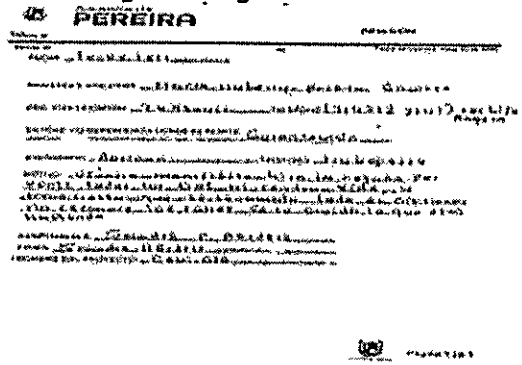
cronograma semanal de apoyo en comedor con cena



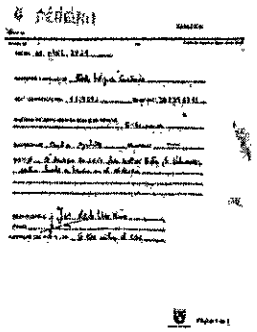
Apoyo caminata a usuarios con movilidad reducida y en actividad de estiramientos

ALCANCE L

Remisión a gerontologia



REMISION TRABAJO SOCIAL A ENFERMERIA PARA ACTIVAR RUTA DE ATENCION MEDICA



ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



Obligación: Alcance A
Nombre actividad: se toma glucometría de control por mareo
Fecha: 5 abril 2025
Lugar: Enfermería



Obligación: Alcance A
Nombre actividad: toma de signos vitales de control
Fecha: 07 de abril 2025
Lugar: área comedor

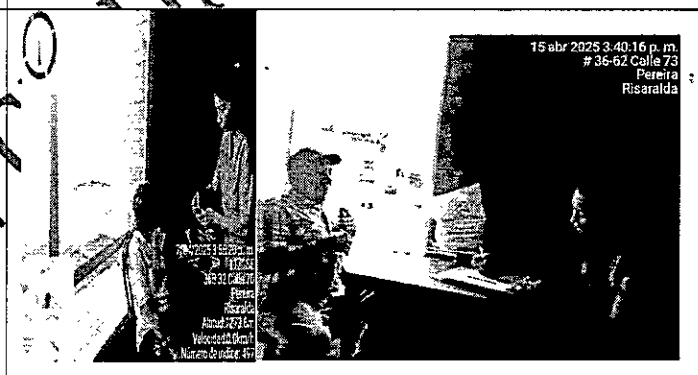


Obligación: Alcance A
Nombre actividad: se toman signos vitales de control
Fecha: 8/04/2025
Lugar: Enfermería



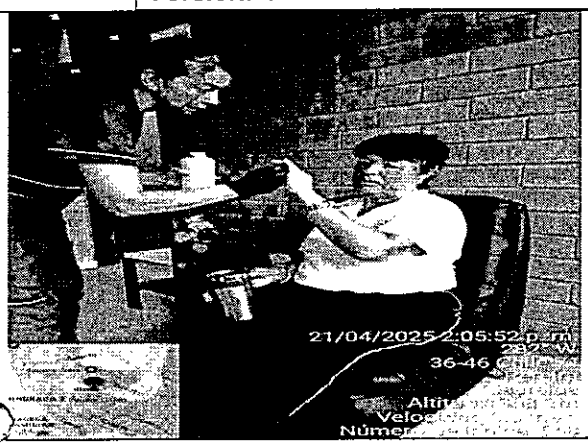
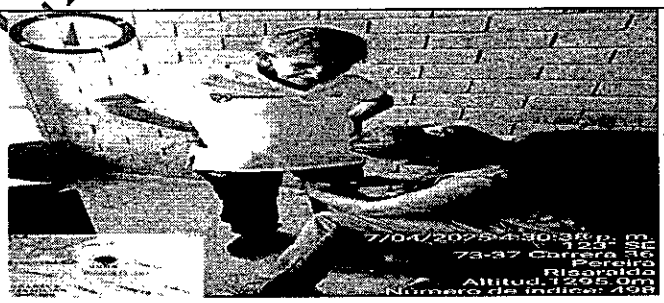
Obligación: Alcance A
Nombre actividad: usuario con vértigo
Fecha: 9 abril 2025
Lugar: pasillo entrada

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: se atiende usuaria por malestar general Fecha: 21 de abril 2025 Lugar: sala contigua a la enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: se toma signos vitales a usuaria que se le acabo el medicamento de alto costo para HTA no se lo dispensa la farmacia Fecha: 14 abril de 2025 Lugar: sala contigua a la enfermería
	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: curación paliativo calor y frio y se le aplica crema medicada por dolor fuerte en brazo y antebrazo por secuela de fractura por caída se pone parche medicado Fecha:21 abril 2025 Lugar: sala contigua a la enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: toma de signos vitales de control Fecha: 07 y 15 abril de 2025 Lugar: enfermería

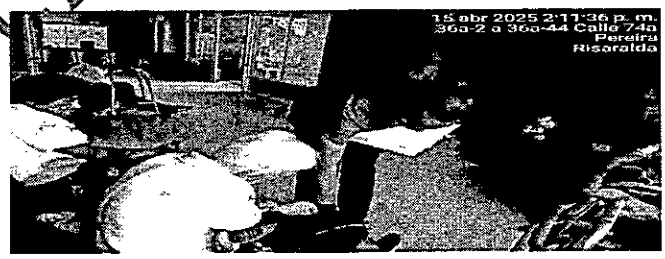
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: usuaria con reflujo gastroesofágico vomito dolor abdominal muy fuerte se le administra antiácido y medicamento de control Fecha: 21 abril de 2025 Lugar: sala contigua a la Enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: toma de signos vitales a usuarias con malestar general Fecha:15 abril 2025 Lugar: sala contigua a la Enfermería
	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: atención a usuaria con vertigo Fecha: 07/04/2025 Lugar: sala contigua a la Enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: calambre y rigidez pierna izquierda Fecha:07/04//2025 Lugar: sala contigua a la enfermería

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: usuaria con mucho dolor ocular se aplican gotas medicadas post cirugía se coloca compresa fría y caliente Fecha:15 abril 2025 Lugar: sala contigua a la enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: curación por quemadura /alergia Fecha:15 abril 2025 Lugar: enfermería y área contigua a la enfermería
	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: atención a usuaria con dolor fuerte en la mano cadera y pierna secuela de caída en casa Fecha:15 abril 2025 Lugar: sala contigua a la enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: usuaria con vena inflamada dolor fuerte y sangrado Fecha:15 abril de 2025 Lugar: área contigua a la enfermería

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

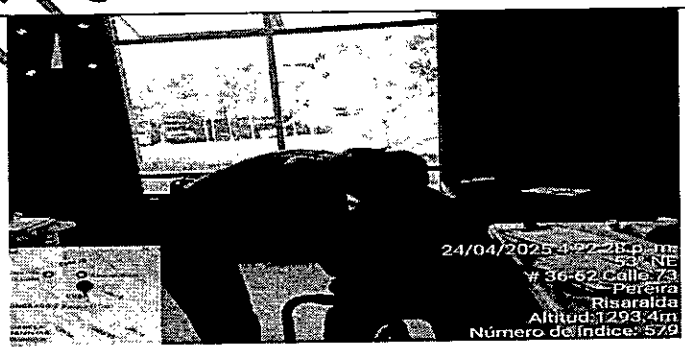




Obligación: Alcance A
Nombre actividad: toma de signos vitales
Fecha:23 de abril de 2025
Lugar: comedor

Obligación: Alcance A
Nombre actividad: toma de signos vitales por malestar general
Fecha:21 abril 2025
Lugar: sala contigua Enfermería





Obligación: Alcance A
Nombre actividad: se presta primeros auxilios a usuaria con asfixia y atragantamiento
Fecha:23 y 24 abril de 2025
Lugar: comedor

Obligación: Alcance A
Nombre actividad: usuario con alergia debajo de la hernia manifiesta ardor y dolor se le aplica crema medicada.
Fecha:24 abril 2025
Lugar: Enfermería

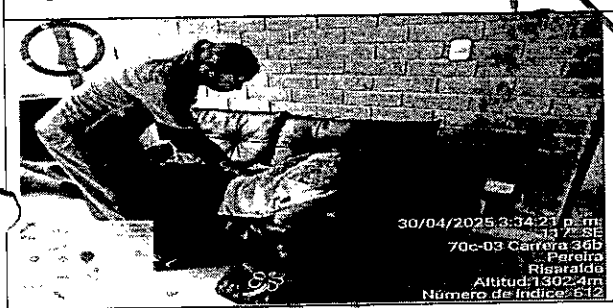
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO.

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: se atiende usuaria con irritación en los brazos y rasquiña se le coloca crema medicada Fecha:29 abril 2025 Lugar: sala contigua a la Enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: toma de signos vitales y glucometría por malestar general y mareo Fecha: 25 de abril de 2025 Lugar: Enfermería
	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: usuario con entumecimiento facial malestar se estabiliza los signos vitales Fecha:25 abril 2025 Lugar: sala contigua a la Enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: se dan instrucciones de como debe tomar los medicamentos de acuerdo a formula medica Fecha: 29 abril 2025 Lugar: Enfermería

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: usuario con alergia inguinal se aplica crema medicada Fecha:29 abril 2025 Lugar: sala contigua a la Enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: usuaria con inflamación en antebrazo y dolor se aplica crema medicada y se hacen páliativos Fecha:30 abril 2025 Lugar: sala contigua a la Enfermería
	
Obligación: Alcance A Nombre actividad: usuaria con dolor abdominal fuerte vomito con sangre se hacen paliativos se estabiliza Fecha:30 abril 2025 Lugar: sala contigua a la Enfermería	Obligación: Alcance A Nombre actividad: se realiza toma signos vitales de control y se revisa dosis correcta de medicamento HTA y vértigo Fecha:30 abril 2025 Lugar: comedor

COPIA CONTROLADA ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO.

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.

Versión: 1

Vigencia: 2025



Obligación: alcance B
Nombre de la actividad taller obstrucción de la vía aérea
Fecha: 11/04/2025
Lugar: sala capacitación



Obligación: Alcance B
Nombre actividad: Taller aseo personal y lavado de manos
Fecha:25-04- 2025
Lugar: Salón social



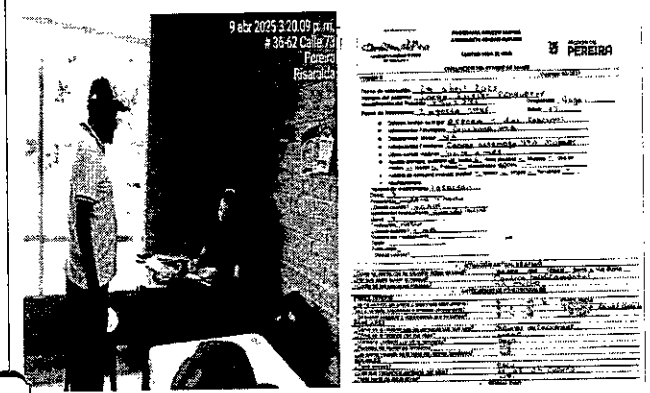
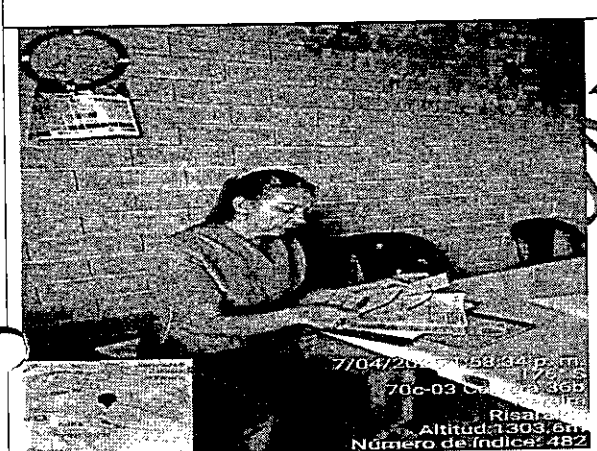
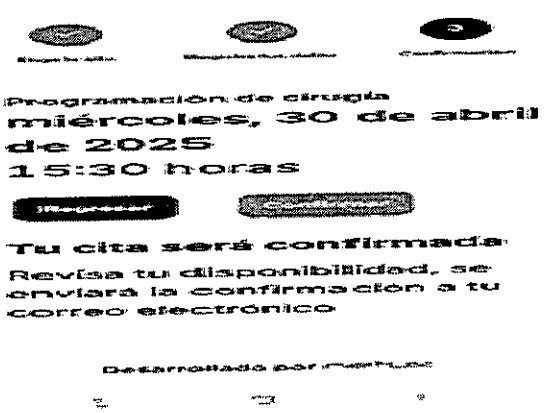
Obligación: Alcance c
Nombre actividad: Valoración Tineti y Barthel Valoracion por enfermeria
Fecha: 08/04/2025
Lugar: Enfermeria



Obligación: Alcance c
Nombre actividad: prevención y seguimiento a usuario con patología crónica
Fecha: 28-04-2025
Lugar: enfermeria

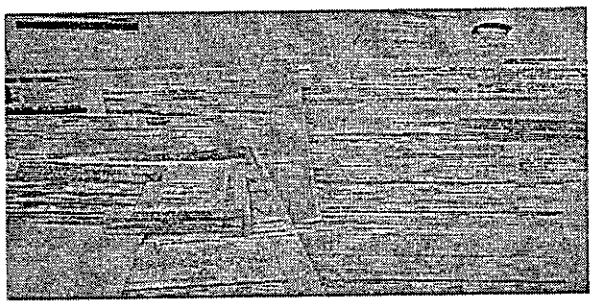
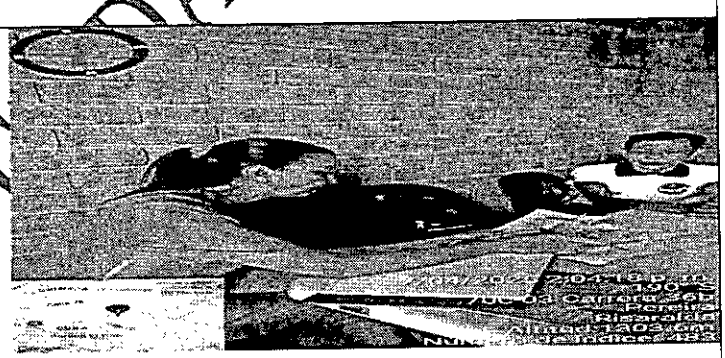
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance c Nombre actividad: Valoración por enfermería Tinetti y Barthel Fecha: 09Y 29 /04/2025 Lugar: Enfermería	Obligación: Alcance c Nombre de la actividad: activa ruta de usuario con la familia via telefónica para control mediso por vértigo y visión borrosa se administra medicamento de control Fecha: 28 abril 2025
	
Obligación: Alcance D Nombre actividad: gestión de cita médica con especialista con diferentes servicios de salud Fecha: 07/04/2025 Lugar: enfermería	Obligación: Alcance D Nombre actividad: gestión de cita para cirugía con especialista Fecha: 14 abril 2025 Lugar: Enfermería

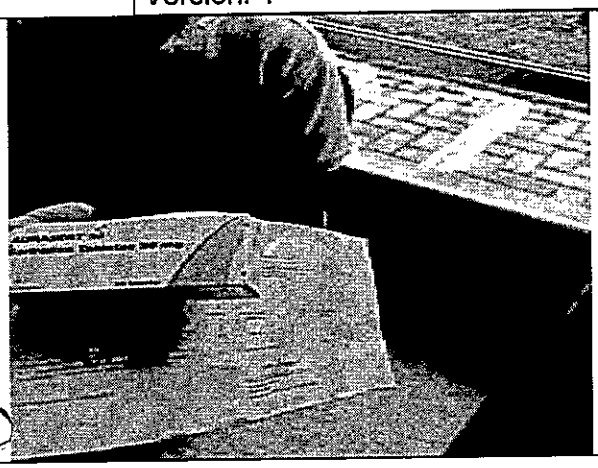
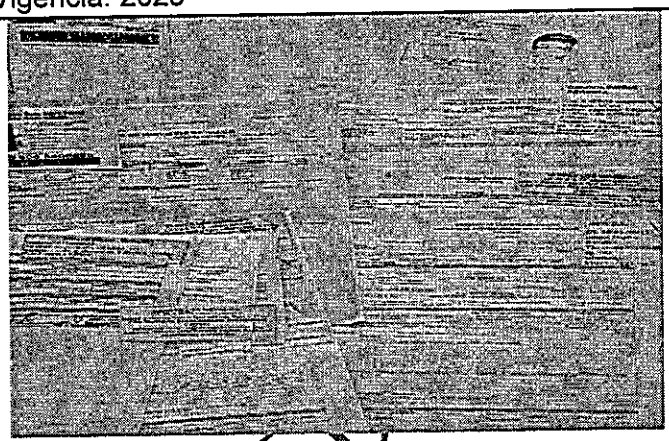
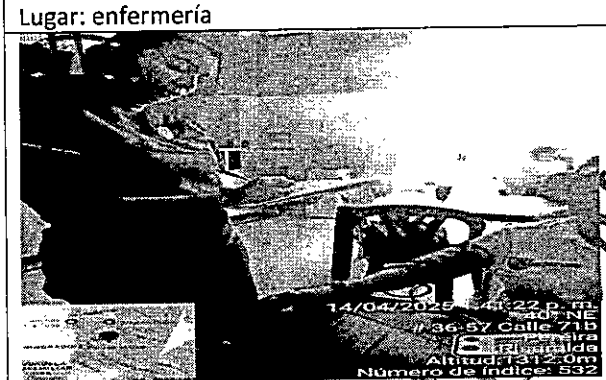
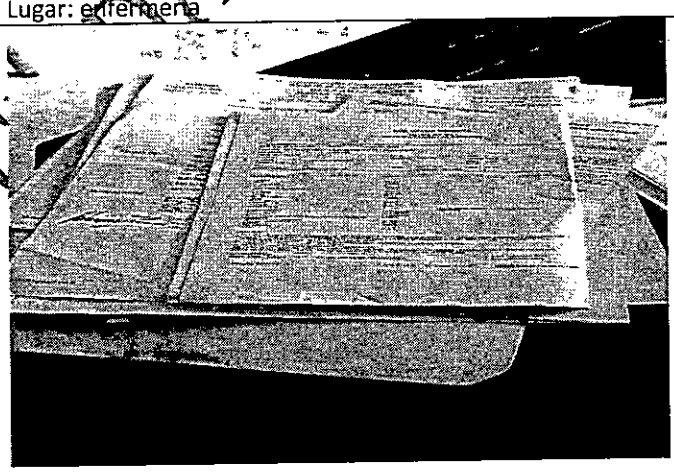
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance D Nombre actividad: gestión de autorización de cita médica con especialista con diferentes servicios de salud Fecha: 19 noviembre 2024 Lugar: via telefónica en la Enfermería/entidad de salud	Obligación: Alcance E Nombre actividad: reunión con acudiente de usuaria que padece de varicorragia se activa ruta de atención Fecha: 25 de abril 2025 Lugar: Enfermería
	
Obligación: Alcance E Nombre actividad: control profiláctico de medicamentos usuario crónico plan control Fecha:07/04/abril 2025 Lugar: salón social	Obligación: Alcance E Nombre actividad: control profiláctico usuario crónico Fecha:07 abril 2025 Lugar: enfermería

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance E Nombre actividad: control profiláctico usuario crónico con dolor fuerte e inflamación Fecha:21/04/2025 Lugar: enfermería	Obligación: Alcance E Nombre actividad: control profiláctico usuario crónico autorización de servicios para activar ruta de atención Fecha:08 abril 2025 Lugar: enfermería
	
Obligación: Alcance E Nombre actividad: control profiláctico de signos vitales y medicamentos usuario crónico Fecha:14-04- 2025 Lugar: comedor	Obligación: Alcance F Nombre actividad: Revisa la vigencia de los medicamentos Seguimiento y orientación de la dosis y horarios correctos para el tratamiento de fármacos Fecha: 24 abril 2025 Lugar: enfermeria

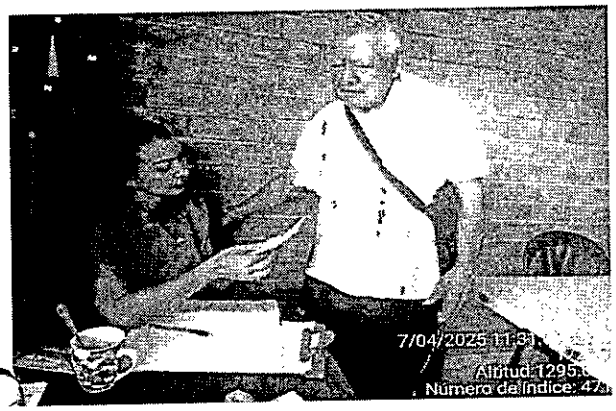
ASOCIACIÓN CIUDAD FU

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

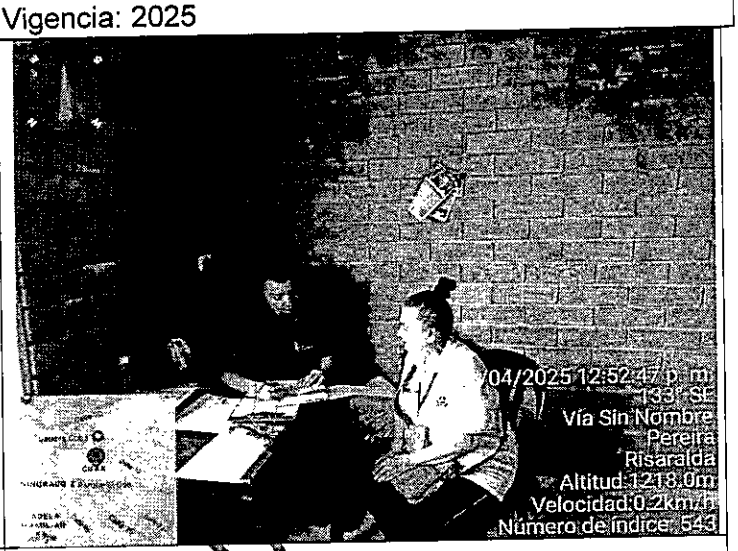
FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.

Versión: 1

Vigencia: 2025



Obligación: Alcance F
Nombre actividad: Seguimiento y orientación de la dosis y horarios correctos para el control de la diabetes y la hipertensión el tratamiento de fármacos basado en formula medica
Fecha: 07 de abril 2025
Lugar: Enfermería



Obligación: Alcance F
Nombre actividad: Seguimiento de tratamiento de fármacos
Fecha: 21 abril 2025
Lugar: enfermería



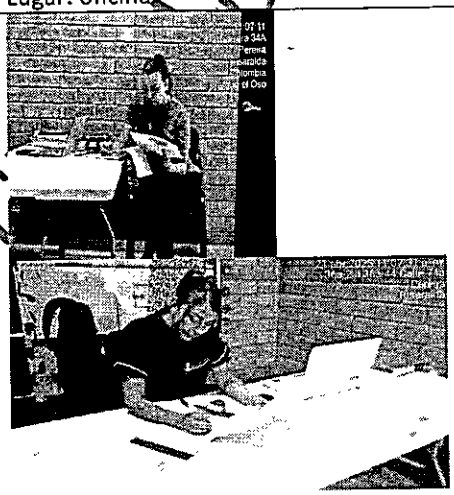
Obligación: Alcance G
Nombre actividad: Nota de enfermería
Fecha:10Y 29 -04-2025
Lugar: Enfermería



Obligación: Alcance G
Nombre actividad: acompañamiento de ruta samaria
Fecha: 07- 04- 2025
Lugar: Parqueadero centro vida

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance G Nombre actividad: acompañamiento de ruta samaria Fecha: 03 y 07 -04- 2025 Lugar: ruta samaria llegando al centro vida	Obligación: Alcance G Nombre actividad: archivo de asistencia ruta Fecha: 11 abril 2025 Lugar: oficina
	
Obligación: Alcance G Nombre actividad: reunión equipo de enfermería con coordinación Fecha: 22-04-2025 Lugar: enfermeria	Obligación: Alcance G Nombre actividad: Diligencia y actualiza formato ruta samaria Fecha: 15 y 21 -04- 2025 Lugar: oficina centro vida

ASOCIACION CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



Obligación: Alcance H
Nombre actividad: calendario salud vigencia 2025
Fecha: 21 ABRIL 2025
Lugar: CEVI OSO



Obligación: Alcance H
Nombre actividad: Campaña calendario el día del taller
Fecha: 11 abril 2025
Lugar: salón de conferencias



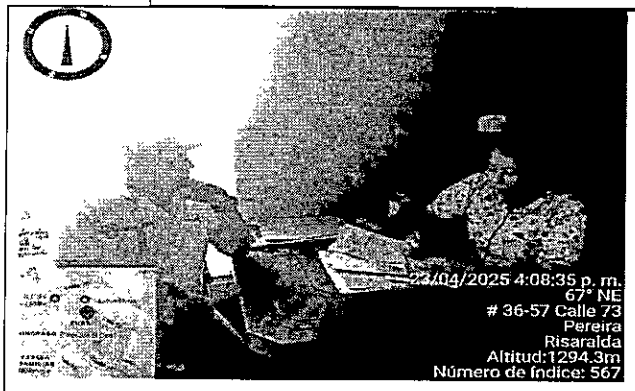
Obligación: Alcance I
Nombre actividad: Recolección y archivo de documentación para completar la carpeta de los usuarios
Fecha: 09 ABRIL 2025
Lugar: oficina

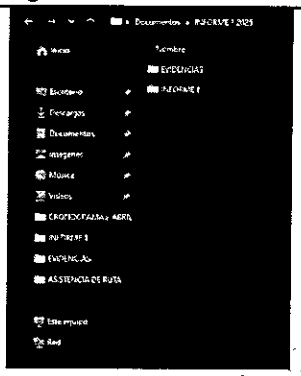


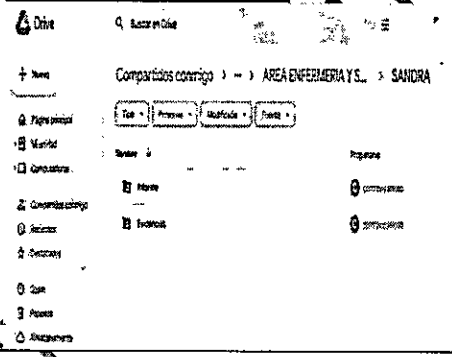
Obligación: Alcance I
Nombre actividad: Recolección y archivo de documentación para completar la carpeta de los usuarios
Fecha: 11 abril 2025
Lugar: oficina (Archivo)

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

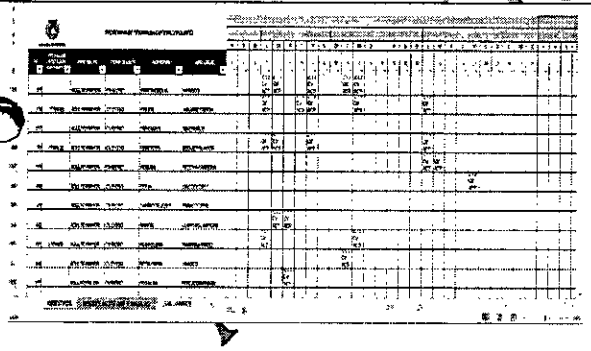


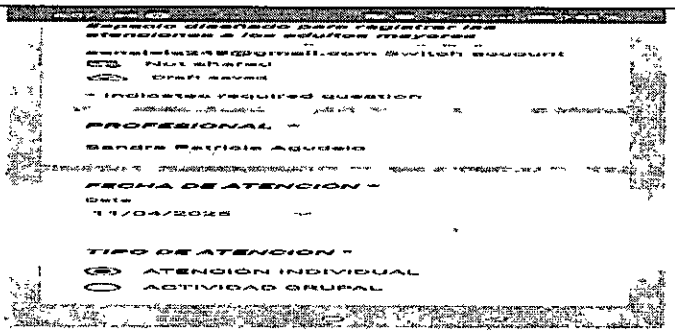




Obligación: Alcance I
Nombre actividad: Revisión de documentación y recepción de documentos para expedir certificado de discapacidad
Fecha: 23 abril 2025
Lugar: enfermeria

Obligación: alcance J
Nombre de la actividad entrega de informe
Fecha: 1 mayo2025
Lugar: virtual





Obligación: alcance J
Nombre de la actividad entrega de informe excel
Fecha: 30 abril 2025
Lugar: virtual

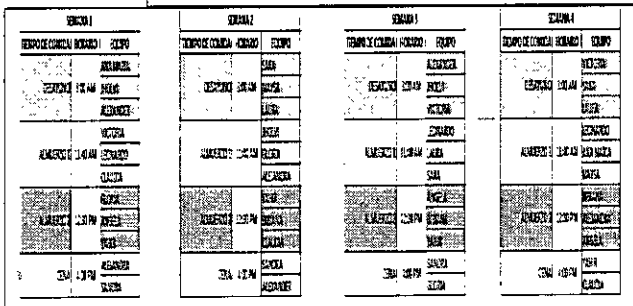
Obligación: alcance J
Nombre de la actividad registro de usuario diario de atenciones goglee
Fecha: 28 abril2025
Lugar: virtual

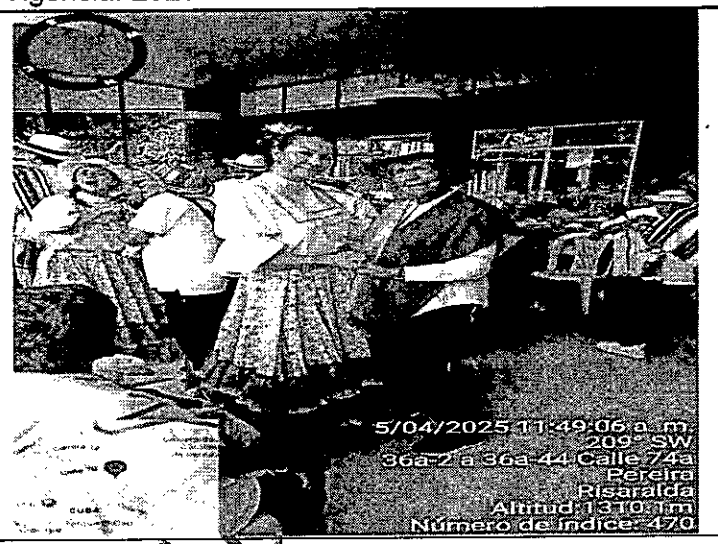
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.

Versión: 1

Vigencia: 2025





Obligación: Alcance k
Nombre de la actividad: Cronograma comedor apoyo cena
Fecha: 03 Abril 2025
Lugar: virtual

Obligación: Alcance k
Nombre de la actividad: Apoyo actividad masiva
Fecha: 05 abril 2025
Lugar: area comun





Obligación: Alcance k
Nombre de la actividad: Se realiza inventario de insumos de la enfermería faltantes por parte de la administracion
Fecha: 03 abril 2025
Lugar: enfermeria

Obligación: Alcance k
Nombre de la actividad: apoyo con la decoración de actividad
Fecha:04 abril 2025
Lugar: oficina de deportes

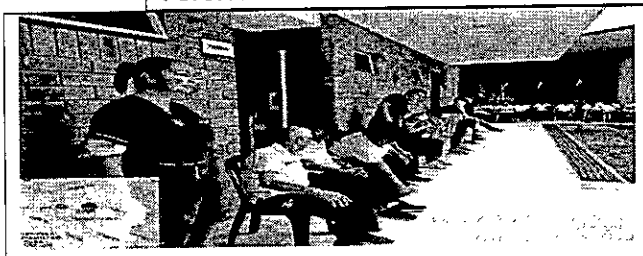
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.

Versión: 1

Vigencia: 2025



Obligación: Alcance k
Nombre de la actividad: Apoyo actividad deportiva
Fecha: 15 abril 2025
Lugar: espacio abierto Cevi afuera del salón social



Obligación: Alcance k
Nombre de la actividad: Apoyo comedor cena
Fecha: 07 abril 2025
Lugar: comedor



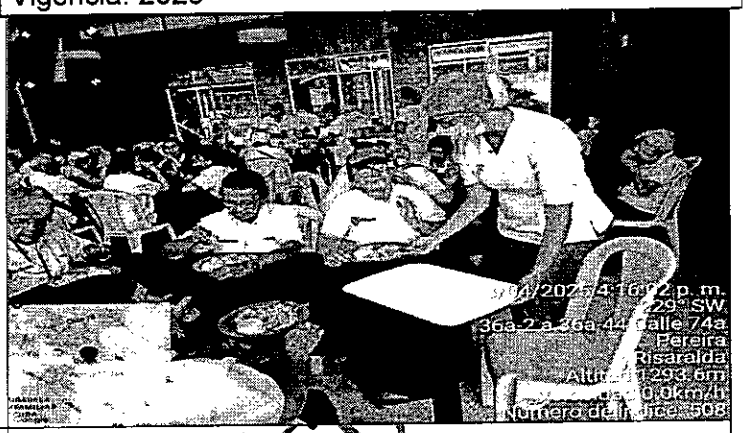
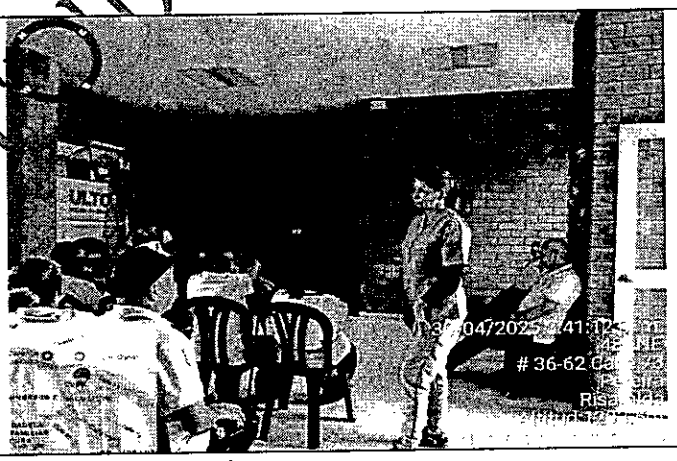
Obligación: Alcance k
Nombre de la actividad: Apoyo a capacitación de ingeniera
Fecha: 20 de abril 2025
Lugar: aula multiple



Obligación: Alcance k
Nombre de la actividad: Apoyo actividad caminata con usuarios movilidad reducida
Fecha: 24 abril2025
Lugar: parque el oso

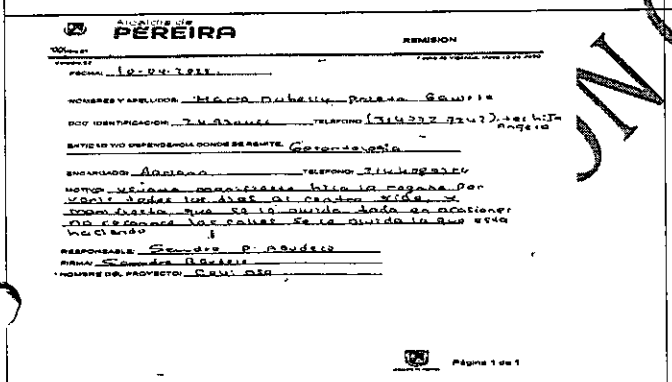
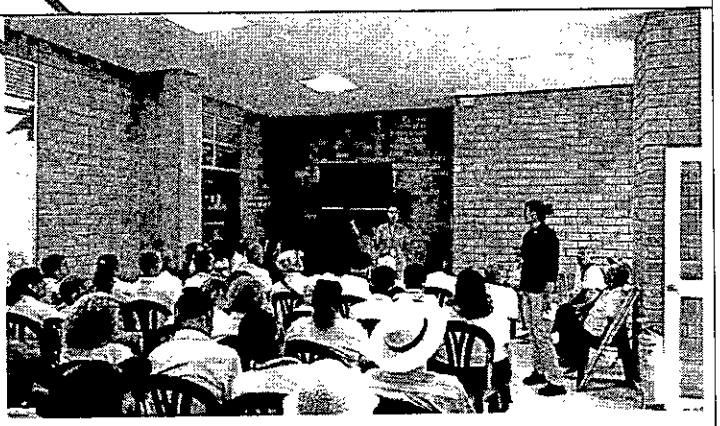
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance k Nombre de la actividad: acompañamiento actividad deportiva "estiramientos" Fecha: 25 abril 2025 Lugar: parque el oso	Obligación: Alcance k Nombre de la actividad: Apoyo comedor cena Fecha: 08 ABRIL 2025 Lugar: comedor
	
Obligación: Alcance k Nombre de la actividad: Apoyo comedor cena Fecha: 30 ABRIL 2025 Lugar: comedor	Obligación: Alcance k Nombre de la actividad: Apoyo a capacitación de profesional de deportes Fecha: 30 de abril 2025

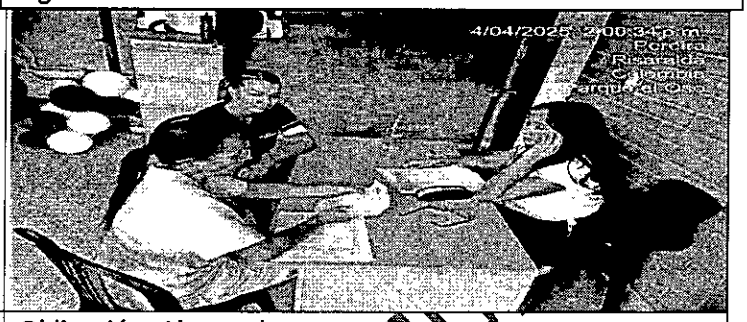
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación:.Alcance I Nombre de la actividad: apoyo a psicosocial en capacitación con comisaria de familia Fecha: 28/04/2025 Lugar: salón de conferencias	Obligación: Alcance I Nombre de la actividad: revisión y supervisión de medicamentos de control de Martha vinasco con la profesional de gerontología /reunión psicosocial caso Martha vinasco multidisciplinario Fecha: 4 abril 2025 Lugar: oficina gerontología oficina psicosocial
	
Obligación: Alcance I Nombre de la actividad: remisión a gerontología Fecha: 14-04-2025 Lugar: comedor	Obligación: Alcance I Nombre de la actividad: capacitación con la profesional de la alcaldía sobre discapacidad requisitos para acceder a certificado discapacidad y recolección de historias clinicas Fecha:22 abril 2025 Lugar: aula multiple de cevi

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL – 01 DE MAYO.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance I Nombre de la actividad: acompañamiento a capacitación del area de psicologia Fecha: 24 abril 2025 Lugar: aula multiple	Obligación: Alcance I Nombre de la actividad: reunión con gerontología hablar casos especiales remisiones Fecha:04 abril 2025 Lugar: enfermería

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO

PROGRAMA CENTRO VIDA
EL OSO

ANGELA MARIA URIBE PEREZ
CONTRATISTA

PERIODO:
02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
Nit 900.415.283-4
Calle 19 7 75 Eb Braulio Londoño
Tel: 3155091607
Pereira - Colombia

Documento soporte por compras a sujetos no obligados a facturar
No. ASCF 952

Proveedor	Angela María Uribe Pérez		
Nit	42.103.212-0	**Teléfono**	3108371024
Dirección	Cll 14 # 13-26	**Ciudad**	Pereira - Colombia

Fecha de compra	Fecha de Vencimiento
2025-04-29	2025-04-29

Ítem	Descripción	Cantidad	Vr. Unitario	Vr. Total
1	Prestar sus servicios como auxiliar en atencion de emergencias en el centro vida el oso del 02 de abril al 01 de mayo de 2025	1.00	2,000,000.00	2,000,000.00

Valor en Letras:
Dos millones de pesos m/cte

Condiciones de Pago:
Crédito proveedores - Cuota No. 001 vence el 2025-04-29 $ 2,000,000.00
por

Total Bruto	2,000,000.00
Total a Pagar	2,000,000.00

Observaciones:

Elaborado por Siigo S.A.S Nit: 830.048.145-8

A este Documento se le aplican las normas relativas del Documento Soporte en adquisidores efectuadas a sujetos no obligados a facturar (Resolución 167 de 30 de diciembre de 2021).
Número Autorización 18764082942535 aprobado en 20241105 prefijo ASCF desde el número 651 al 1000000 Vigencia: Vigencia: 12 meses.

CUDS: fd4975950900803910a6dc853a2f3eda70ce0d23483bd5677e0270d71790076314caaea3f8040e0d2bc5935cba858996

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900.415.283-4
Calle 19 7 75 Eb Braulio Londoño
Tel: 3155091607
Pereira - Colombia

Pago

No 938

				Fecha pago	Forma de pago
Pagado a	Angela María Uribe Pérez				
NIT	42.103.212-0	**Teléfono**	3108371024		
Dirección	Cll 14 # 13-26	**Ciudad**	Pereira - Colombia	2025-04-29	Transferencia

El valor de **Dos millones de pesos m/cte** 2,000,000.00

Concepto				Valor
Abono	DS-952	Cuota 1	29/04/2025	2,000,000.00

Total COP 2,000,000.00

Observaciones:

Elaborado por Siigo S.A.S Nit: 830.048.145-8

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Colaborador/ Contratista	**ANGELA MARIA URIBE PEREZ**					
Número del Contrato	016-2025					
Tipo de contrato	Prestación de servicios	**X**	Apoyo		Contrato Laboral A Término Fijo	
	Interadministrativos		Suministros		Mínima Cuantía	
Cargo:	**AUXILIAR PARA ATENCIÓN DE EMERGENCIAS**					
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA***					

2. Angela María Uribe Pérez
Contratista

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
A. Gestionar y garantizar espacios de (APS) Atención Primaria en Salud desarrollando actividades que mitiguen el riego (toma de signos vitales), aplicar protocolos de enfermedades infectocontagiosas, accidente de riesgo biológico, caídas, cuidados de la piel, quemaduras, lavado de manos, realizar manejo de primeros auxilios en situaciones que lo requieran, inyectología y prevención de escaras o cualquier otra patología que lo requiera	realiza toma de signos vitales a 40 usuarios. Se realiza Se manejo de primeros auxilios al usuario José Manuel Sarria por ahogamiento con agua. Se realiza aplicación de gotas en el oído a un usuario de la jornada de la mañana.	Se anexa soporte fotográfico	Gestionar y garantizar espacios de (APS) Atención Primaria en Salud desarrollando actividades que mitiguen el riego (toma de signos vitales), se aplica protocolos de enfermedades infectocontagiosas, accidente de riesgo biológico, caídas, cuidados de la piel, quemaduras, lavado de manos, se realiza manejo de primeros auxilios en situaciones requeridas, inyectología y prevención de escaras o cualquier otra patología.

b. Desarrollar cuatro (4) talleres educativos mensualmente (1 cada semana) que contemple la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, prevención de enfermedades crónicas no transmisible, de acuerdo con las características de los adultos mayores, detección oportuna de patologías relacionadas con la malnutrición, medicina general profiláctica, geriatría y odontología, apoyados en los recursos y actores de la Seguridad Social en Salud vigente en Colombia, en los términos que establecen las normas correspondientes, con una duración de una (1) hora con el grupo de adultos mayores del Centro Vida	Se desarrolla tres talleres educativos de promoción y prevención de estilos de vida saludable.	Se anexa soporte fotográfico	Se Desarrolla tres (3) talleres educativos mensualmente (1 cada semana) que contemple la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, prevención de enfermedades crónicas no transmisible, de acuerdo con las características de los adultos mayores, detección oportuna de patologías relacionadas con la malnutrición, medicina general profiláctica, geriatría y odontología.

c. Realización valoración integral en salud de la persona adulta mayor que establezca su condición de salud y derivar de allí las acciones de prevención y/o seguimiento según corresponda.	Se realiza valoración integral de enfermería a 7 adultos	Se anexa reporte fotográfico.	Realización valoración integral en salud de la persona adulta mayor y seguimiento según corresponde.
d. Remisión y acompañamiento a los adultos mayores a los servicios de salud; cuando se requiera	Se realiza remisión por parte de la Gerontóloga Adriana Osorio al área de enfermería por registro de medicamentos a la usuaria Martha Cecilia Vinasco.	Se anexa reporte fotográfico.	Se hace remisión y acompañamiento a la usuaria Martha Cecilia Vinasco.
e. Desarrollar actividades profilácticas que mitiguen el riego de los pacientes crónicos, en caso que aplique	Se brinda acompañamiento a las actividades deportivas, físicas, terapéuticas y profilácticas de los profesionales para los usuarios	Registro fotográfico.	Se desarrolla actividades profilácticas que mitiguen el riego de los usuarios crónicos

F. Acompañamiento y seguimiento de la adherencia al tratamiento farmacológico, durante el tiempo de permanecía en el Centro Vida.	Se realiza acompañamiento y seguimiento de fármacos de control a la usuaria Martha Cecilia Vinasco	Registro fotográfico.	Se logra que la usuaria Martha Cecilia Vinasco se le esté administrando los medicamentos de control y que cumpla con las citas siquiátricas.
g. Establecer, retroalimentar y custodiar las historias clínicas de los adultos mayores usuarios, además de apoyar el seguimiento y controles médicos, actualización de registros de pacientes, manejo y retención documental de las remisiones entre otros, aplicación de cardex, notas de enfermería	Se establece historias clínicas actualizadas a los adultos mayores usuarios, se realiza apoyo para solicitudes de control médico y se realiza notas de enfermería.	Formatos de valoración de **TINETI** y valoración de **BARTHE,** se anexa reporte fotográfico.	Se establece y custodia las historias clínicas de los usuarios, además de apoyar el seguimiento de controles médicos , se realiza notas de enfermería.
h. Informar y socializar las celebraciones y campañas del calendario de salud pública colombiano, enfocadas en la calidad de vida de los usuarios del programa del centro	Se informa y se socializa con los adultos mayores usuarios del centro vida	Se anexa registro fotográfico	Se informa a los usuarios para la celebración y campañas del mes de abril en la bienvenida del centro vida.

vida.			
i. Apoyo a la recolección de la documentación de atención de los usuarios, la historia clínica y los documentos necesarios para la hoja de vida de cada adulto mayor.	Se recolecta documentación de atención a los usuarios actualizada, como fórmulas medicas e historias clínicas	Se anexa registro fotográfico	Apoyo a la recolección de la documentación de atención de los usuarios.
j. Realización y entrega de un informe mensual cualitativo en medio físico y digital, con cada uno de los soportes de seguimiento y las certificaciones del pago de las obligaciones de seguridad social. Acompañamiento a las rutas y recorridos según cronograma	Se realiza el informe semanal en físico del seguimiento de las rutas y recorridos según cronogramas .	Se anexa registro fotográfico	Realización y entrega de un informe mensual cualitativo en medio físico y digital, con cada uno de los soportes de seguimiento y las certificaciones del pago de las obligaciones de seguridad social. Acompañamiento a las rutas y recorridos según cronograma

7. Angela María Uribe Pérez
Contratista

k. Apoyar las actividades realizadas por cada uno de los profesionales, asistir a los diferentes espacios de interacción a que sea convocado, además de las requeridas por la asociación Ciudad Futuro.	Se realiza acompañamiento a las actividades de los profesionales como deportes, sicosocial	Se anexa registro fotográfico	Se apoyó a las actividades realizadas por cada uno de los profesionales, y se asiste a los diferentes espacios de interacción convocados y a los apoyos del comedor.



Firma
Nombre: Angela María Uribe
CC. 42.103.212

ANEXOS (CAPTURAS DE PANTALLA)

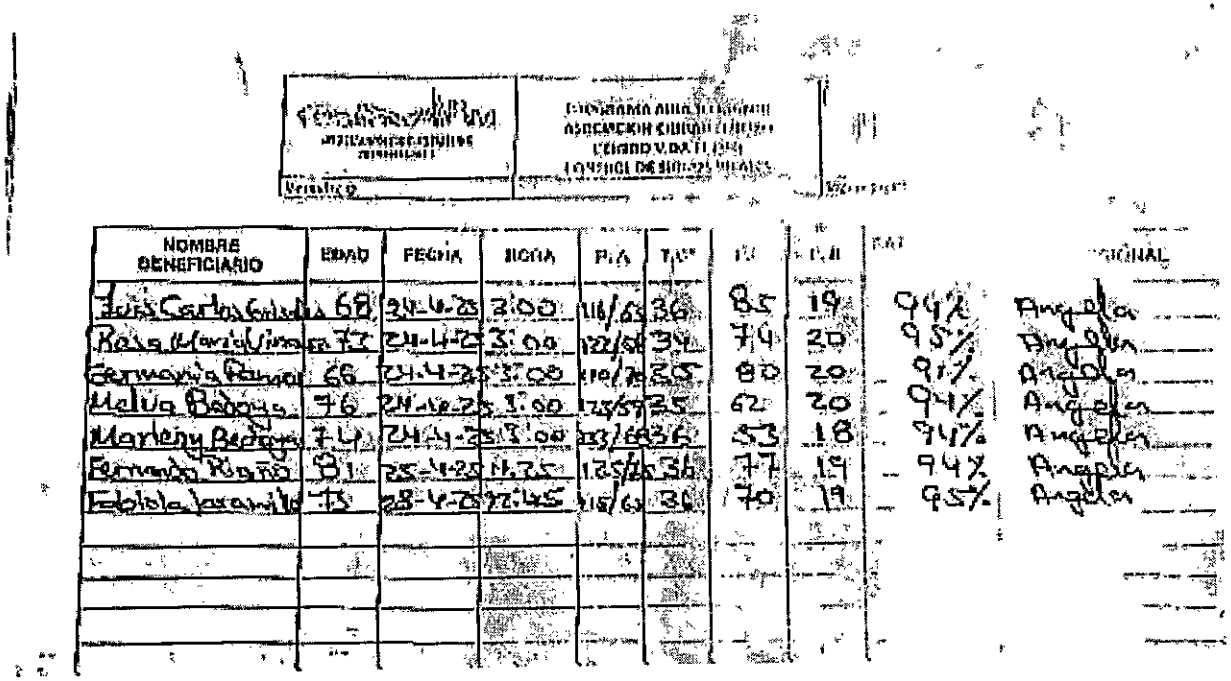
a. Toma de Signos Vitales del 07 al 12 de Abril

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	T.A	T.P	%			OBSERVACIONES
Carmelina Acosta	78	07/04/25	12:46	141/76	36	81	20	91%	Angela Uribe
Herminia Gonzalez	66	07/04/25	13:41	119/68	34.1	86	19	91%	Angela Uribe
Lilia Alba Pardo	82	07/04/25	13:41	111/54	34.9	64	20	94%	Angela Uribe
Maria Elena Diaz	61	07/04/25	13:41	125/68	35.2	84	24	93%	Angela Uribe
Olga Gomez	70	07/04/25	13:56	113/66	36	85	25	95%	Angela Uribe
Mercedes Duque	80	07/04/25	16:06	155/69	34.9	70	30	90%	Angela Uribe
Celina Taban	81	07/04/25	16:10	135/8	36	94	20	96%	Angela Uribe
Rosa Helena Marin	82	08/04/25	13:50	145/82	35.1	86	25	92%	Angela Uribe
Mercedes Duque	80	10/04/25	12:30	137/83	35	98	18	88%	Angela Uribe
Margarita Hernandez	71	10/04/25	12:32	126/56	36	86	20	95%	Angela Uribe
Mª Dolores Arenas	78	10/04/25	13:30	96/60	36	73	24	94%	Angela Uribe
Blanca Aurora	85	10/04/25	13:30	144/52	35	93	20	98%	Angela Uribe
Mª Consuelo Diez	72	10/04/25	15:30	121/69	34.9	92	18	89%	Angela Uribe
Edgar Triana	70	10/04/25	13:30	116/81	34	74	25	95%	Angela Uribe
Alberto Manuel Mendoza	84	10/04/25	15:48	166/38	36	108	20	99%	Angela Uribe
Libardo Cesar	84	11/04/25	8:30	135/51	35	38	20	94%	Angela
Rosa Helena Marin	82	12/04/25	10:00	123/51	34.8	75	21	94%	Angela Uribe
Alberto Manuel	84	12/04/25	10:00	165/58	35	55	22	99%	Angela Uribe

Toma de Signos Vitales del 12 al 24 de Abril

NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P. A	T.C°	F	F.R	SAT	OBSERVACIONES
Edgar Arbeláez	70	12/04/25	10:20	151/66	36	91	22	91%	Angela
Mª Emilia Gonzalez	79	12/04/25	10:20	106/66	36	69	19	96%	Angela
Bertulfo Lopez	90	12/04/25	10:20	121/71	34	65	20	87%	Angela
Alvaro Olguin	66	12/04/25	10:20	117/73	38	87	21	90%	Angela
Bernardino Betancur	82	12/04/25	10:20	138/82	36	60	20	93%	Angela
Aldemar Hernandez	91	14/04/25	12:30	138/66	36	71	20	94%	Angela
Mª Olga Gómez	70	15/04/25	15:45	113/62	35	82	19	94%	Angela
Fabiola Jaramillo	73	15/04/25	13:51	106/58	35	104	19	94%	Angela
Ramiro Franco	87	15/04/25	14:40	128/78	34	66	20	87%	Angela
Ana María Rojas	92	15/04/25	15:00	139/71	35	94	20	96%	Angela
Carlos Alberto Gil	67	19/04/25	9:00	115/71	36	61	20	95%	Angela
Margarita Hernandez	71	19/04/25	9:00	145/61	35	81	20	94%	Angela
Martha Vinasco		19/04/25	10:00	138/85	34	85	19	94%	Angela
Gloria Rosa Gomez	66	22/04/25	14:20	146/76	36	64	19	94%	Angela
Jose Miguel Sarria	92	22/04/25	14:30	101/61	36	92	18	83%	Angela
Bertulfo López	89	22/04/25	14:30	152/68	35	77	19	91%	Angela
Mª Celina Taban	81	23/04/25	14:30	105/61	36	78	19	97%	Angela
Mª Olga Gomez	70	24/04/25	3:00	139/72	36	85	18	91%	Angela

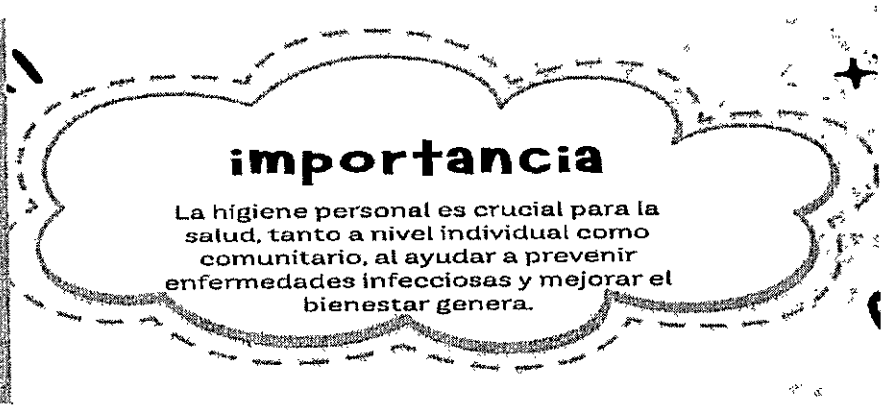
Toma de signos vitales del 24 al 28 de Abril



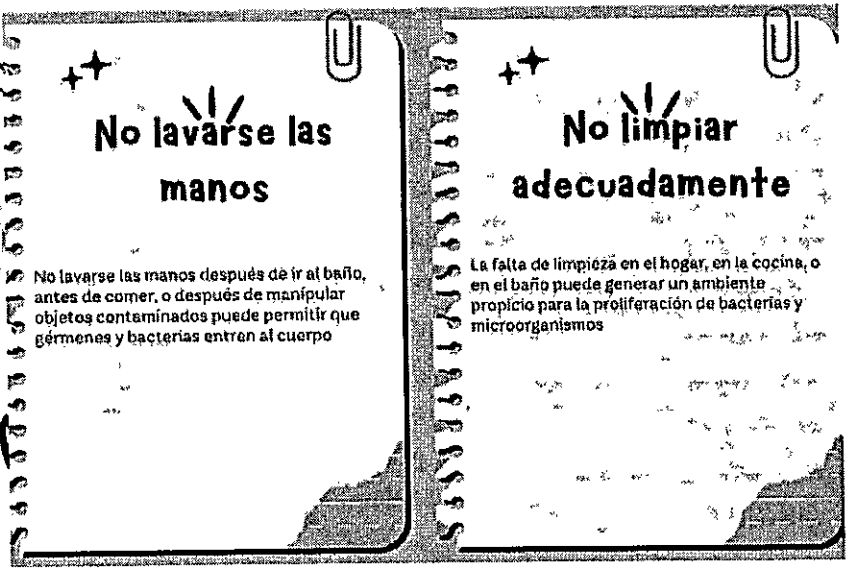
NOMBRE BENEFICIARIO	EDAD	FECHA	HORA	P/A	T/°	FC	F.R	SAT	ORIGINAL
Juan Carlos Giraldo	68	24-4-25	3:00	116/63	36	85	19	94%	Angelica
Rosa María Vinasco	72	24-4-25	3:00	122/58	36	74	20	95%	Angelica
Germania Ramos	66	24-4-25	3:00	120/78	36	80	20	91%	Angelica
Nelva Bedoya	76	24-4-25	3:00	125/67	35	62	20	94%	Angelica
Marleny Bedoya	74	24-4-25	3:00	133/66	36	53	18	94%	Angelica
Fernando Ramos	81	25-4-25	11:25	125/66	36	77	19	94%	Angelica
Fabiola Jaramillo	75	28-4-25	12:45	116/63	36	70	19	95%	Angelica

b. Higiene Personal







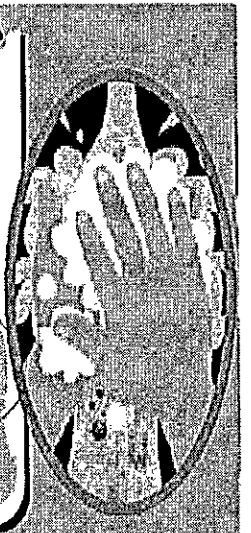


Metodología

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

LAVADO DE MANOS

El lavado de manos es una práctica crucial para la higiene personal y la prevención de enfermedades, especialmente aquellas que se transmiten por contacto. Se realiza frotando las manos con agua y jabón durante un tiempo suficiente para eliminar gérmenes y suciedad



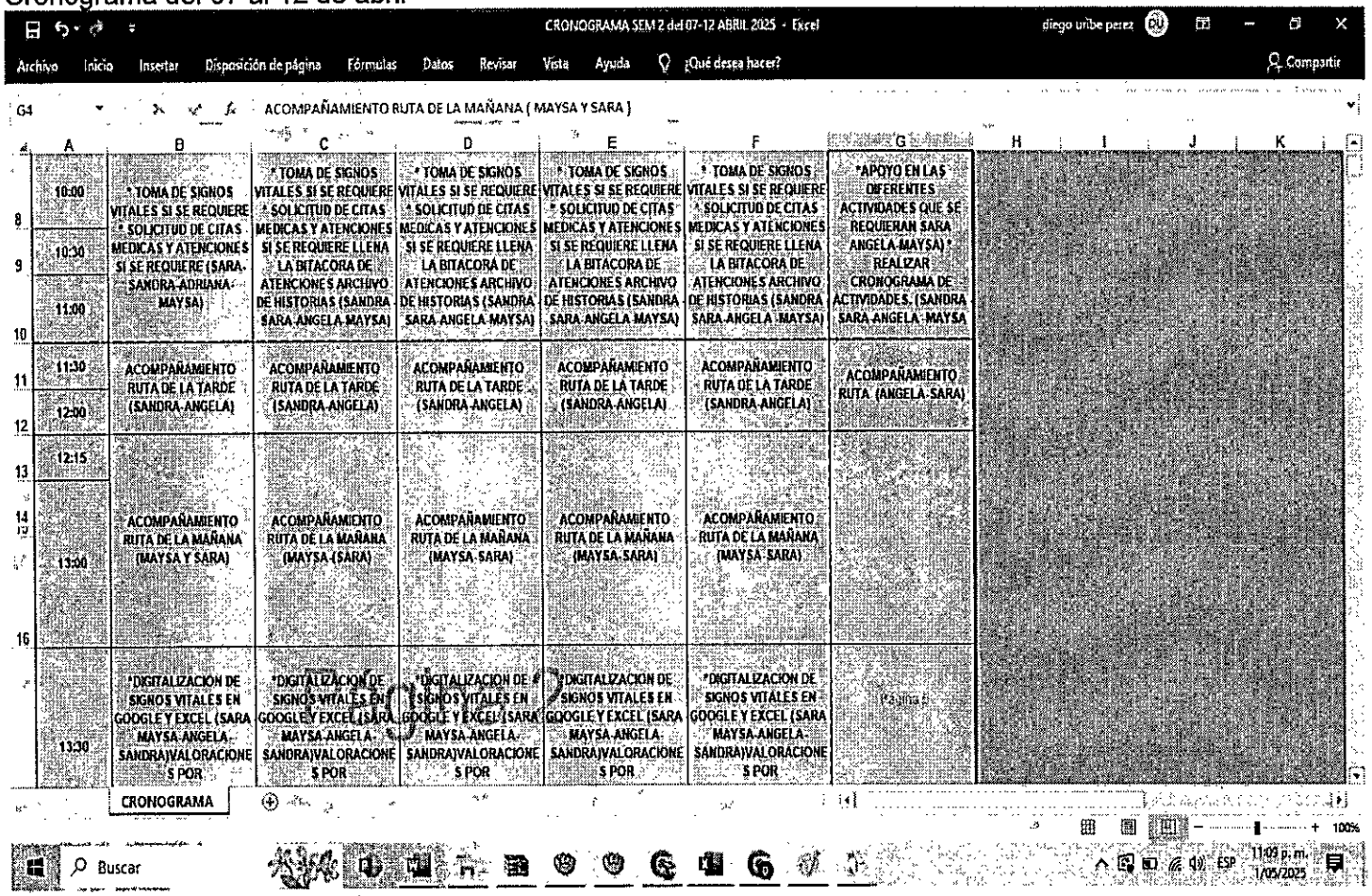
CONCLUSIONES

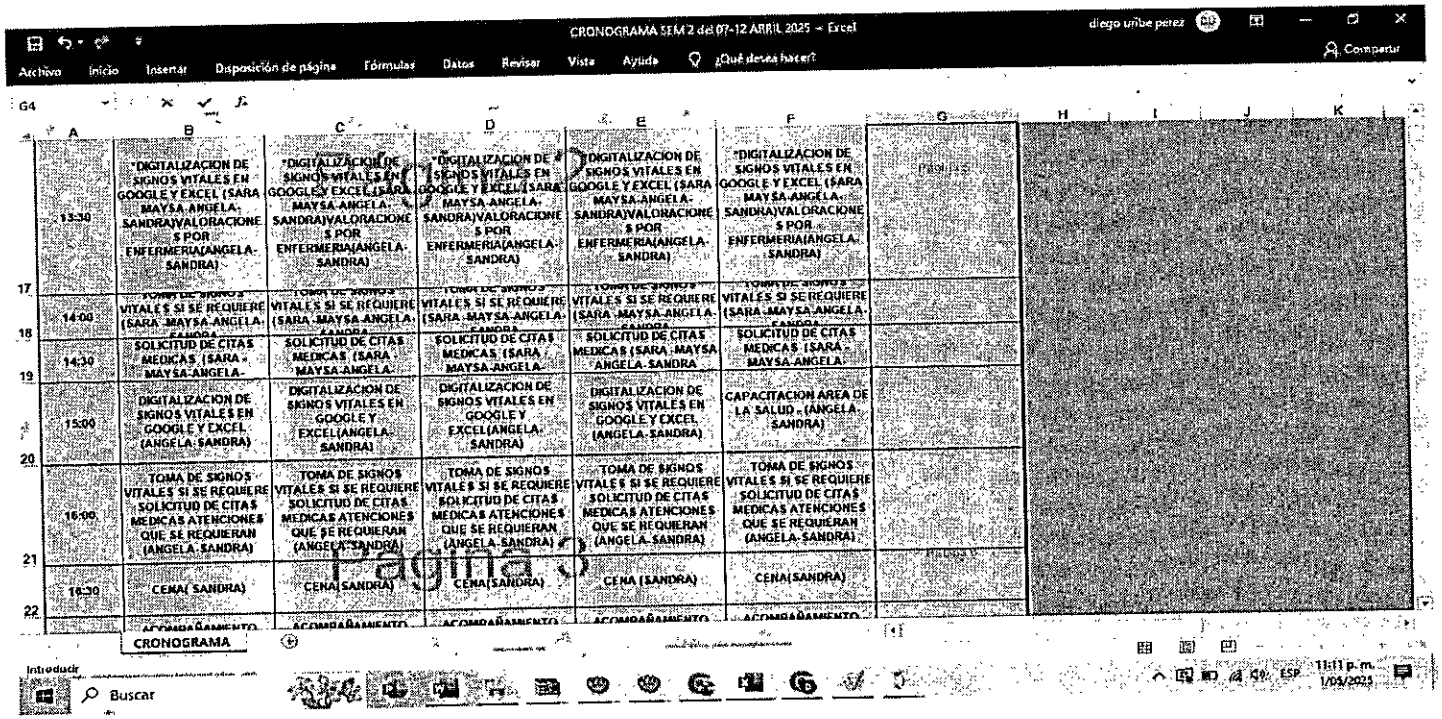
La higiene personal es el conjunto de hábitos que contribuyen a mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal ayuda a prevenir enfermedades y a sentirse bien con la apariencia

CONCLUSIONES

La higiene personal es el conjunto de hábitos que contribuyen a mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal ayuda a prevenir enfermedades y a sentirse bien con la apariencia

c. Cronograma del 07 al 12 de abril

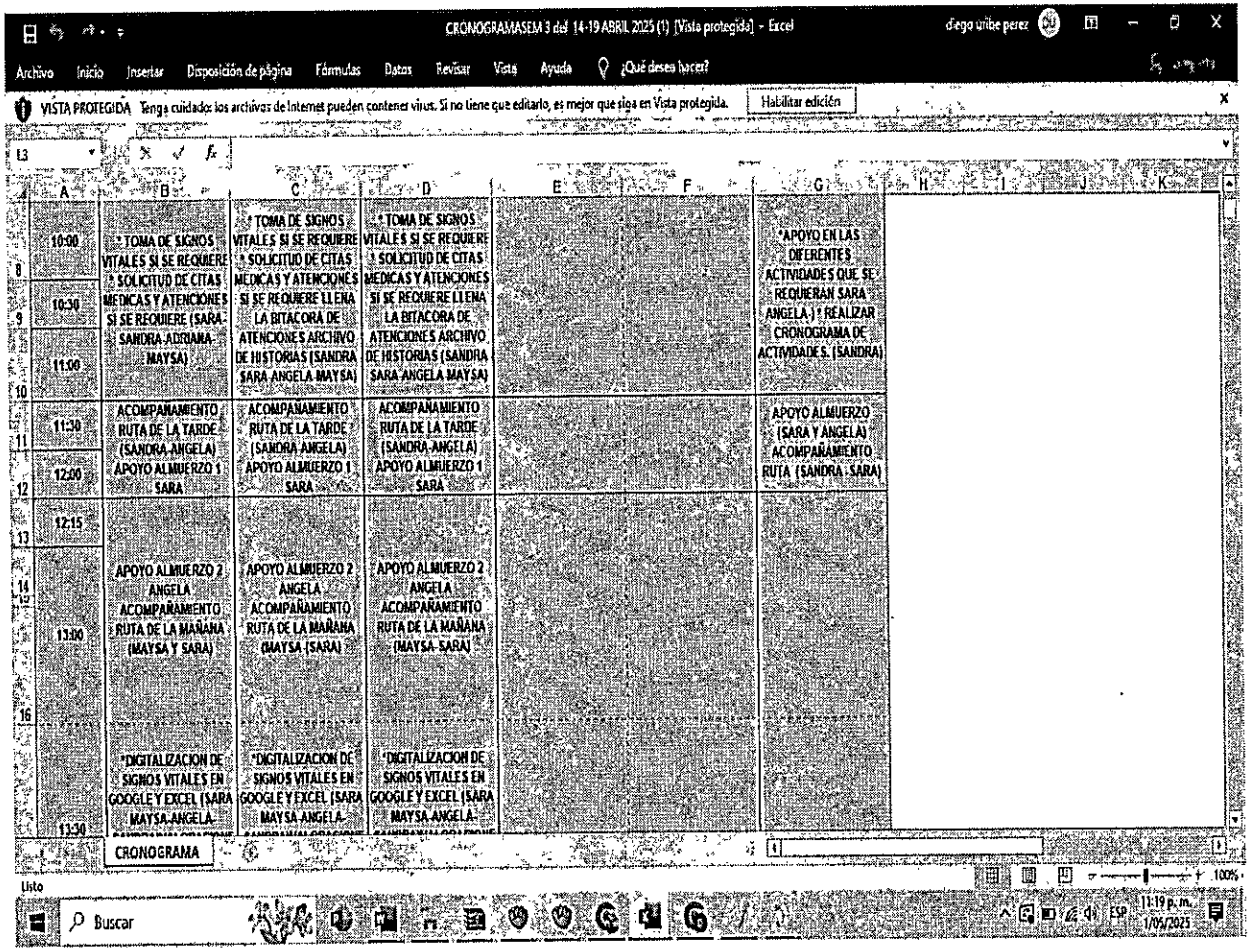


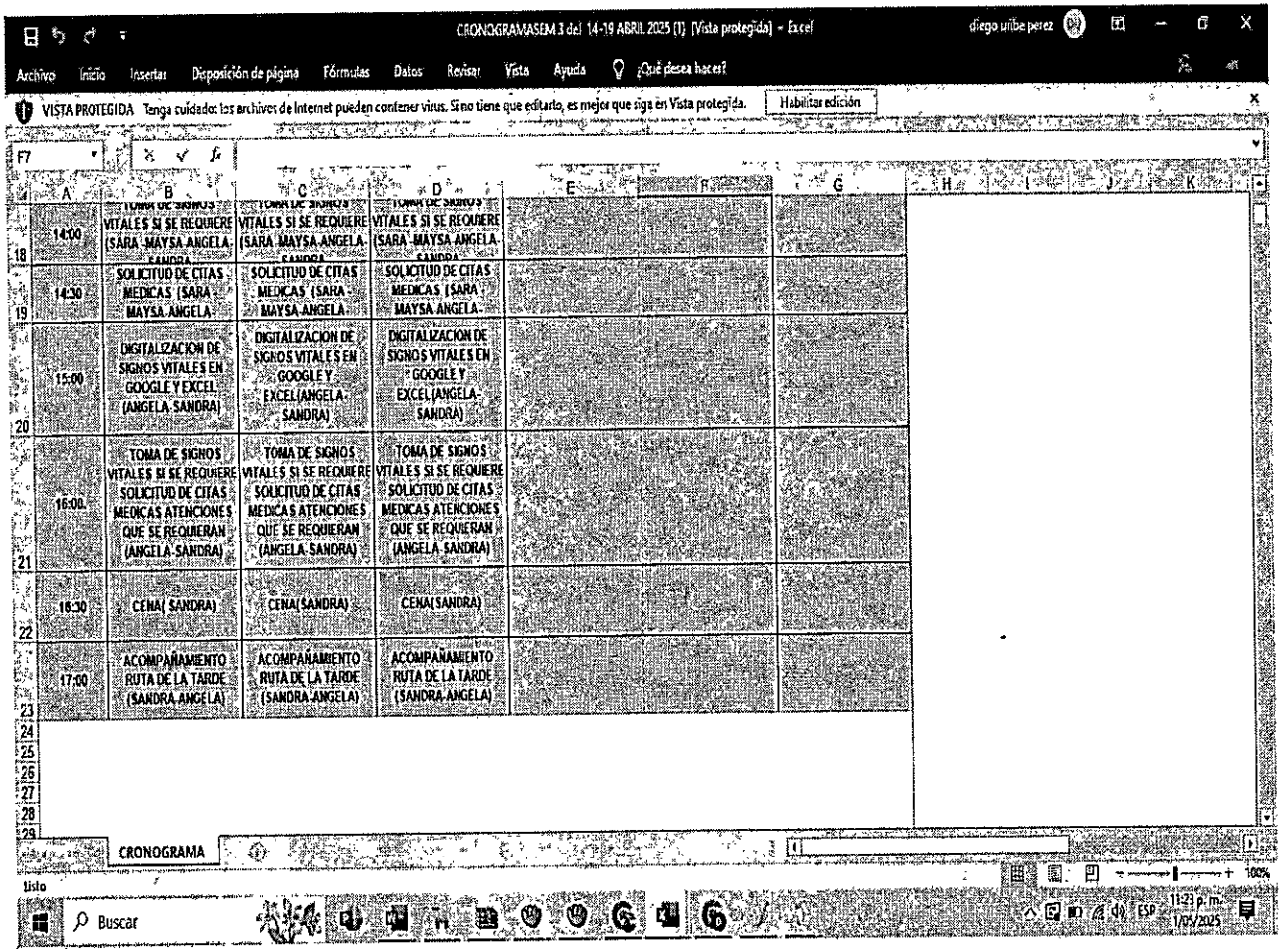


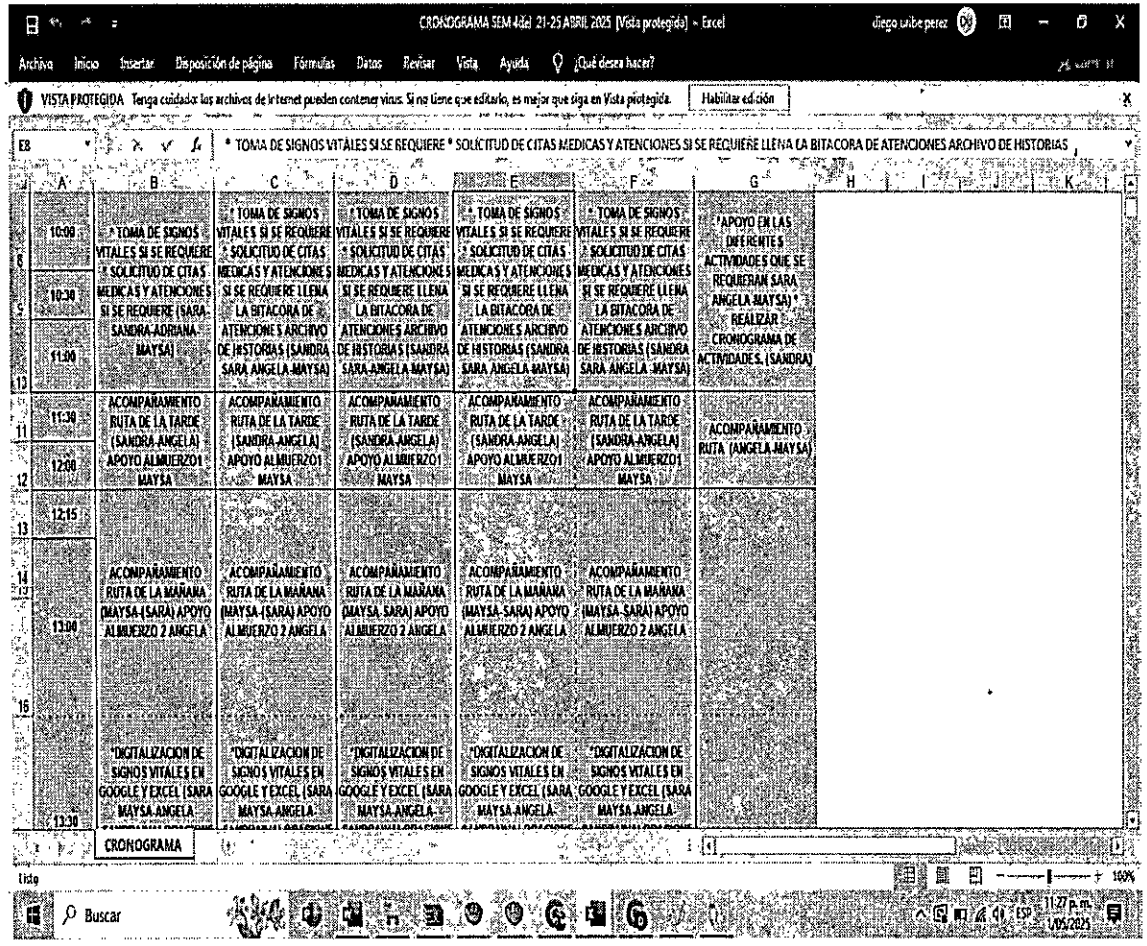
CRONOGRAMA SEM 2 del 07-12 ABRIL 2025 - Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H
17	13:30	"DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA-SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	"DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA-SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	"DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA-SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	"DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA-SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	"DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA-SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA-SANDRA)	PAUSA	
18	14:00	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA-MAYSA-ANGELA-SANDRA	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA-MAYSA-ANGELA-SANDRA	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA-MAYSA-ANGELA-SANDRA	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA-MAYSA-ANGELA-SANDRA	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA-MAYSA-ANGELA-SANDRA		
19	14:30	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA-MAYSA-ANGELA-	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA-MAYSA-ANGELA-	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA-MAYSA-ANGELA-	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA-MAYSA-ANGELA-SANDRA	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA-MAYSA-ANGELA-		
20	15:00	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (ANGELA-SANDRA)	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL(ANGELA-SANDRA)	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL(ANGELA-SANDRA)	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (ANGELA-SANDRA)	CAPACITACION AREA DE LA SALUD - (ANGELA-SANDRA)		
21	16:00	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN (ANGELA-SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN (ANGELA-SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN (ANGELA-SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN (ANGELA-SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN (ANGELA-SANDRA)		
22	16:30	CENA(SANDRA)	CENA(SANDRA)	CENA(SANDRA)	CENA (SANDRA)	CENA(SANDRA)		
		ACOMPAÑAMIENTO	ACOMPAÑAMIENTO	ACOMPAÑAMIENTO	ACOMPAÑAMIENTO	ACOMPAÑAMIENTO		

Página 5


CRONOGRAMASEM 3 del 14-19 ABRIL 2025 (1) [Vista protegida] - Excel
diego uribe perez
Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?
VISTA PROTEGIDA Tenga cuidado: los archivos de Internet pueden contener virus. Si no tiene que editarlo, es mejor que siga en Vista protegida.
Habilitar edición
L3
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:15
13:00
13:30
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE (SARA-SANDRA-ADRIANA-MAYSA)
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS (SANDRA SARA ANGELA MAYSA)
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS (SANDRA SARA ANGELA MAYSA)
*APOYO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE SE REQUIERAN SARA ANGELA) * REALIZAR CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES. (SANDRA)
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA) APOYO ALMUERZO 1 SARA
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA ANGELA) APOYO ALMUERZO 1 SARA
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA) APOYO ALMUERZO 1 SARA
APOYO ALMUERZO (SARA Y ANGELA) ACOMPAÑAMIENTO RUTA (SANDRA-SARA)
APOYO ALMUERZO 2 ANGELA ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA Y SARA)
APOYO ALMUERZO 2 ANGELA ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-SARA)
APOYO ALMUERZO 2 ANGELA ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA- SARA)
*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA-
*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA-
*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA-
CRONOGRAMA
Listo
100%
Buscar
ESP
11:19 p. m.
1/06/2025


CRONOGRAMASEM.3 del 14-19 ABRIL 2025 [1] [Vista protegida] - Excel
diego uribe perez
Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?
VISTA PROTEGIDA Tenga cuidado: los archivos de Internet pueden contener virus. Si no tiene que editarlo, es mejor que siga en Vista protegida.
Habilitar edición
F7
14:00
TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA-MAYSA-ANGELA-SANDRA)
14:30
SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA-MAYSA-ANGELA)
15:00
DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL(ANGELA-SANDRA)
16:00
TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN (ANGELA-SANDRA)
16:30
CENA(SANDRA)
17:00
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA)
CRONOGRAMA
Listo
Buscar
11:23 p. m.
1/05/2025



CRONOGRAMA SEM 4del 21-25 ABRIL 2025 [Vista protegida] - Excel — diego uribe perez

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

VISTA PROTEGIDA Tenga cuidado: los archivos de Internet pueden contener virus. Si no tiene que editarlo, es mejor que siga en Vista protegida. Habilitar edición

E8 * TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS

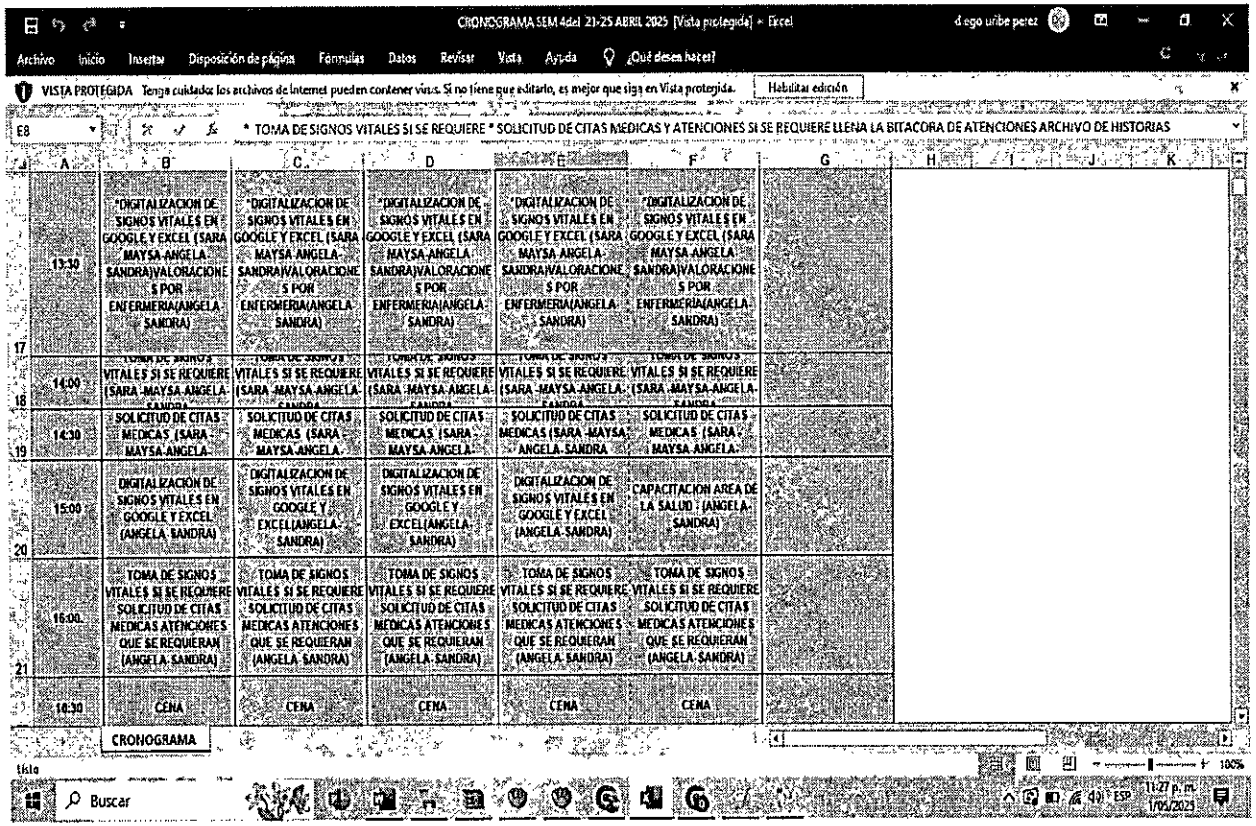
	B	C	D	E	F	G
10:00	* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE (SARA-SANDRA-ADRIANA-MAYSA)	* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS (SANDRA SARA ANGELA MAYSA)	* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS (SANDRA SARA ANGELA MAYSA)	* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS (SANDRA SARA ANGELA MAYSA)	* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS (SANDRA SARA ANGELA MAYSA)	* APOYO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE SE REQUIERAN SARA ANGELA MAYSA) * REALIZAR CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES. (SANDRA)
10:30						
11:00						
11:30	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA) APOYO ALMUERZO1 MAYSA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA) APOYO ALMUERZO1 MAYSA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA) APOYO ALMUERZO1 MAYSA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA) APOYO ALMUERZO1 MAYSA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA-ANGELA) APOYO ALMUERZO1 MAYSA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA (ANGELA-MAYSA)
12:00						
12:15						
13:00	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-(SARA) APOYO ALMUERZO 2 ANGELA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-(SARA) APOYO ALMUERZO 2 ANGELA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-SARA) APOYO ALMUERZO 2 ANGELA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-SARA) APOYO ALMUERZO 2 ANGELA	ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-SARA) APOYO ALMUERZO 2 ANGELA	
13:30	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA	

CRONOGRAMA

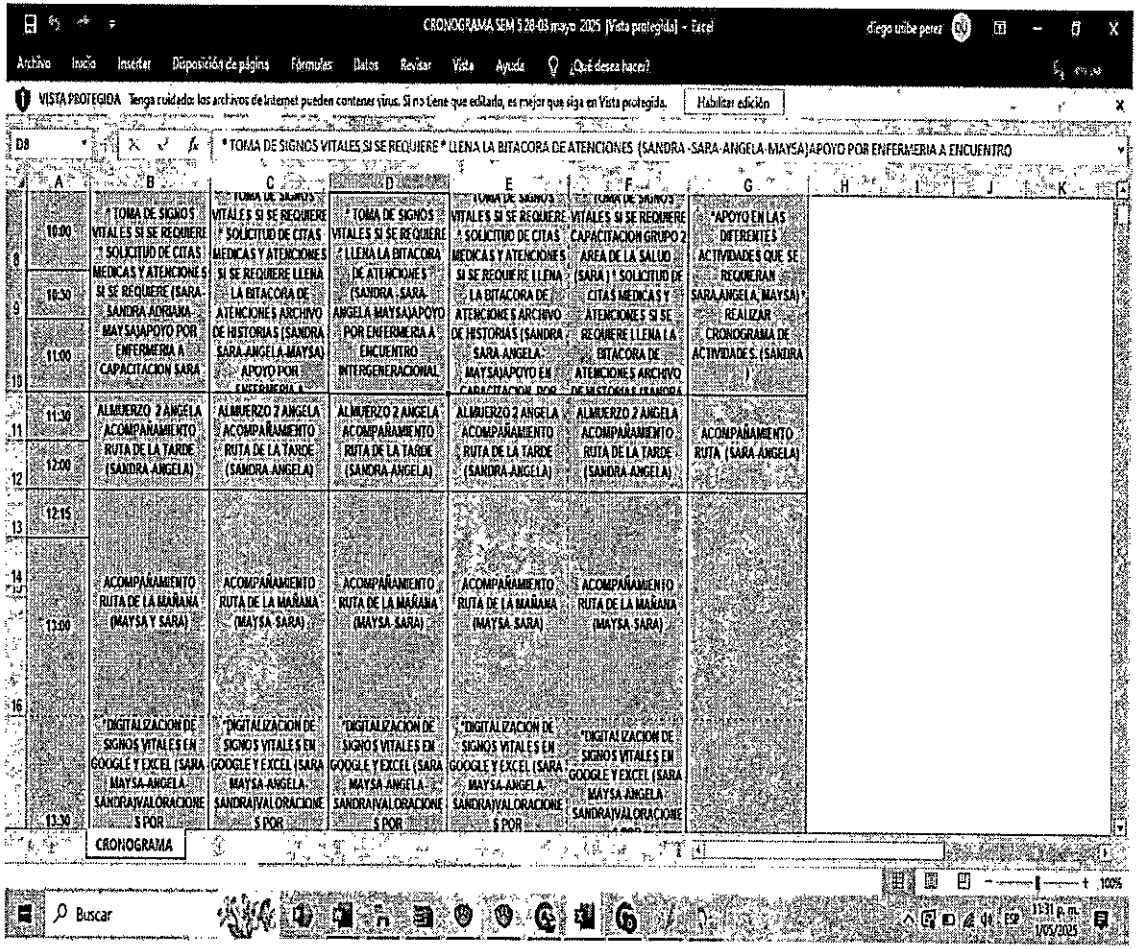
Listo 160%

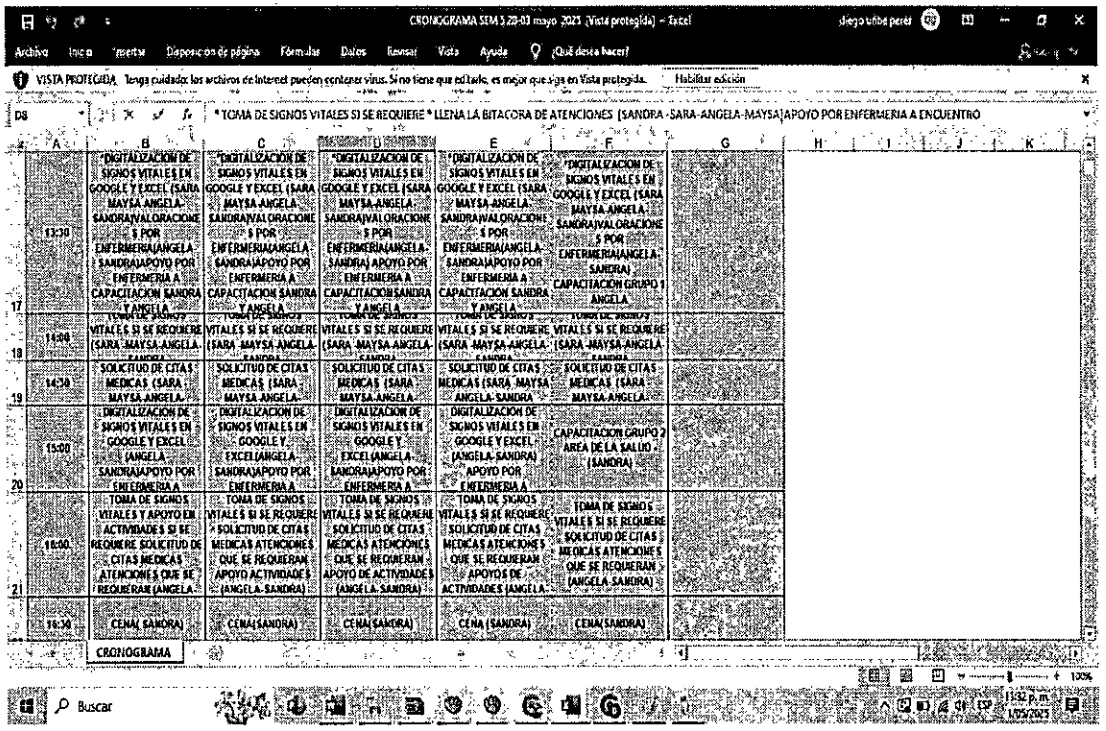
Buscar ESP 11:27 p.m. 1/05/2025

19. **Angela María Uribe Pérez**
Contratista



20. Angela María Uribe Pérez
Contratista


CRONOGRAMA SEM 5 28-03 mayo 2025 [Vista protegida] - Excel
diego uribe perez
VISTA PROTEGIDA Tenga cuidado: los archivos de Internet pueden contener virus. Si no tiene que editarlo, es mejor que siga en Vista protegida.
Habilitar edición
D8
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES (SANDRA -SARA-ANGELA-MAYSA)APOYO POR ENFERMERIA A ENCUENTRO
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:15
13:00
13:30
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE (SARA-SANDRA ADRIANA-MAYSA)APOYO POR ENFERMERIA A CAPACITACION SARA
ALMUERZO 2 ANGELA ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA ANGELA)
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA Y SARA)
*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS (SANDRA SARA-ANGELA-MAYSA) APOYO POR
ALMUERZO 2 ANGELA ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA ANGELA)
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-SARA)
*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES (SANDRA -SARA-ANGELA-MAYSA)APOYO POR ENFERMERIA A ENCUENTRO INTERGENERACIONAL
ALMUERZO 2 ANGELA ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA ANGELA)
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-SARA)
*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO DE HISTORIAS (SANDRA SARA-ANGELA-MAYSA)APOYO EN
ALMUERZO 2 ANGELA ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA ANGELA)
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-SARA)
*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR
* TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE CAPACITACION GRUPO 2 AREA DE LA SALUD (SARA) * SOLICITUD DE CITAS MEDICAS Y ATENCIONES SI SE REQUIERE LLENA LA BITACORA DE ATENCIONES ARCHIVO
ALMUERZO 2 ANGELA ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA TARDE (SANDRA ANGELA)
ACOMPAÑAMIENTO RUTA DE LA MAÑANA (MAYSA-SARA)
*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA-ANGELA SANDRA)VALORACIONES
*APOYO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE SE REQUIERAN SARA,ANGELA, MAYSA) * REALIZAR CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES. (SANDRA)
ACOMPAÑAMIENTO RUTA (SARA ANGELA)
CRONOGRAMA
Buscar
11:31 p. m.
1/05/2025



13:30	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA SANDRA)APOYO POR ENFERMERIA A CAPACITACION SANDRA Y ANGELA	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA SANDRA)APOYO POR ENFERMERIA A CAPACITACION SANDRA Y ANGELA	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA SANDRA)APOYO POR ENFERMERIA A CAPACITACION SANDRA Y ANGELA	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA SANDRA)APOYO POR ENFERMERIA A CAPACITACION SANDRA Y ANGELA	*DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)VALORACIONES POR ENFERMERIA(ANGELA SANDRA) CAPACITACION GRUPO 1 ANGELA		
14:00	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)		
14:30	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA MAYSA ANGELA)	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA MAYSA ANGELA)	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA MAYSA ANGELA)	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA MAYSA ANGELA SANDRA)	SOLICITUD DE CITAS MEDICAS (SARA MAYSA ANGELA)		
15:00	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (ANGELA SANDRA)APOYO POR ENFERMERIA A	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (ANGELA SANDRA)APOYO POR ENFERMERIA A	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (ANGELA SANDRA)APOYO POR ENFERMERIA A	DIGITALIZACION DE SIGNOS VITALES EN GOOGLE Y EXCEL (ANGELA SANDRA) APOYO POR ENFERMERIA A	CAPACITACION GRUPO 2 AREA DE LA SALUD (SANDRA)		
16:00	TOMA DE SIGNOS VITALES Y APOYO EN ACTIVIDADES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN (ANGELA SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN APOYO ACTIVIDADES (ANGELA SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN APOYO DE ACTIVIDADES (ANGELA SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN APOYOS DE ACTIVIDADES (ANGELA SANDRA)	TOMA DE SIGNOS VITALES SI SE REQUIERE SOLICITUD DE CITAS MEDICAS ATENCIONES QUE SE REQUIERAN (ANGELA SANDRA)		
16:30	CENA(SANDRA)	CENA(SANDRA)	CENA(SANDRA)	CENA (SANDRA)	CENA(SANDRA)		

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

 Obligación: Control por enfermería Nombre actividad: Toma de Signos Vitales Fecha: 07 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida	 Obligación: Asistencia al Usuario Nombre actividad: asistencia por Gerontología y enfermería Fecha: 07 Abril 2025 Lugar: Comedor Centro Vida
 Obligación: Asistencia al Usuario Nombre actividad: toma de signos vitales Fecha: 09 de Abril Lugar: sala de espera Centro Vida	 Obligación: Asistencia al Usuario Nombre actividad: prestación de primeros auxilios Fecha: 16 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida

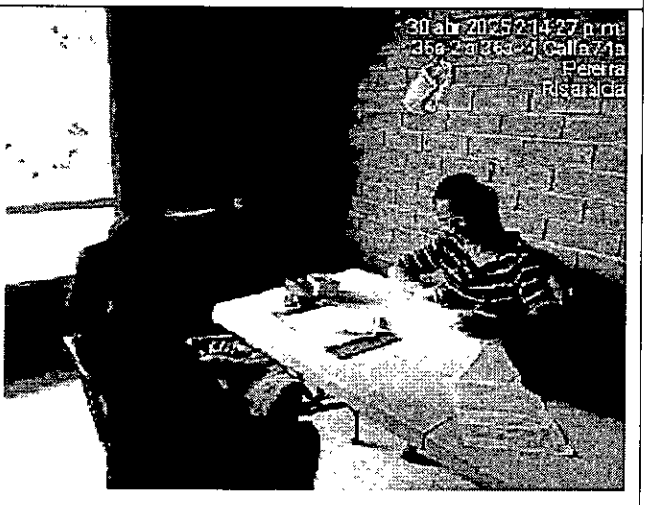
ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Capacitación al Usuario Nombre actividad: Ahogamiento y atragantamiento Fecha: 11 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida	Obligación: Capacitación al usuario Nombre actividad: Lavado de ,manos Fecha: 25 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida

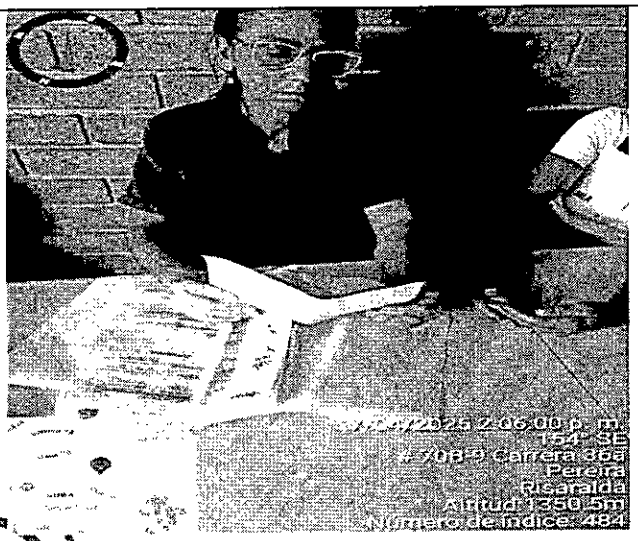
ASOCIACIÓN CIUDAL

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

CIUDAD

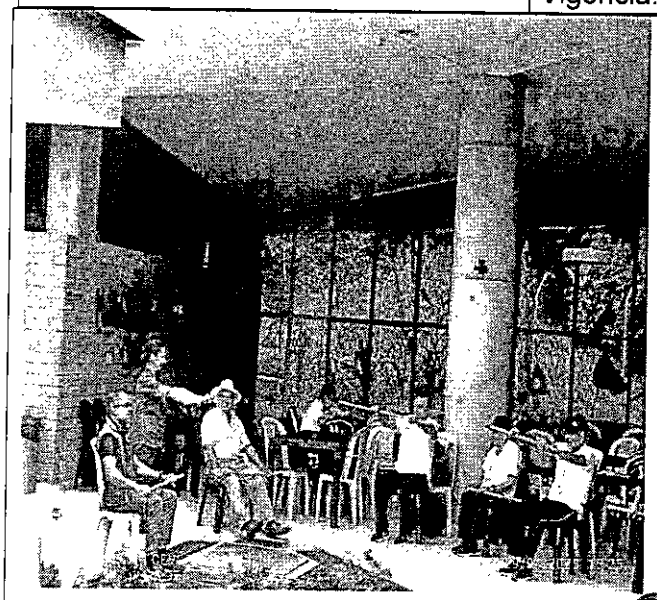
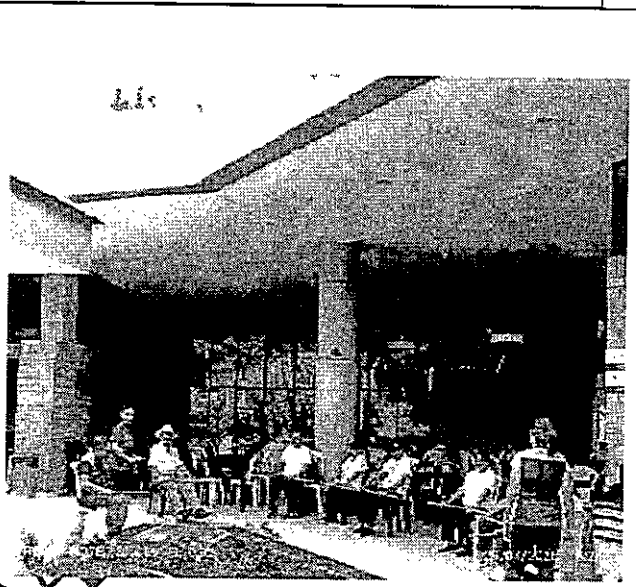
	
Obligación: Valoración a la salud Nombre actividad: seguimiento y prevención Fecha: 09 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida	Obligación: Valoración de la salud Nombre actividad: valorar el estado actual de salud Fecha: 12 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida
	
Obligación: Valoración de la salud Nombre actividad: valorar el estado de salud actual Fecha: 14 de Abril Lugar: área de enfermería Centro Vida	Obligación: Valoración de la salud Nombre actividad: valorar el estado de salud actual Fecha: 30 de Abril Lugar: área de enfermería Centro Vida

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Remisión y acompañamiento Nombre actividad: seguimiento a usuario Fecha: 04 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida	Obligación: Remisión y acompañamiento Nombre actividad: registro de medicamentos Fecha: 07 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida

ASOCIACIÓN CIUDAD

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Actividades profiláticas Nombre actividad: física Fecha: 29 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida el Oso	Obligación: Actividades profiláticas Nombre actividad:.Actividad física Fecha; 29 de abril Lugar: : Comedor Centro Vida el Oso

ASOCIACIÓN CIUDAD

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

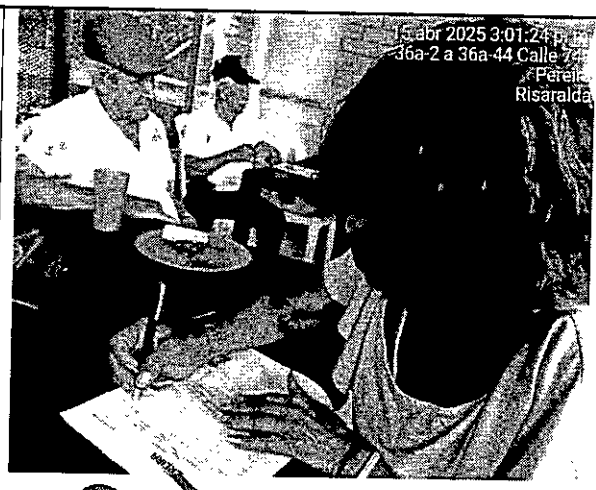
FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.

Versión: 1

Vigencia: 2025



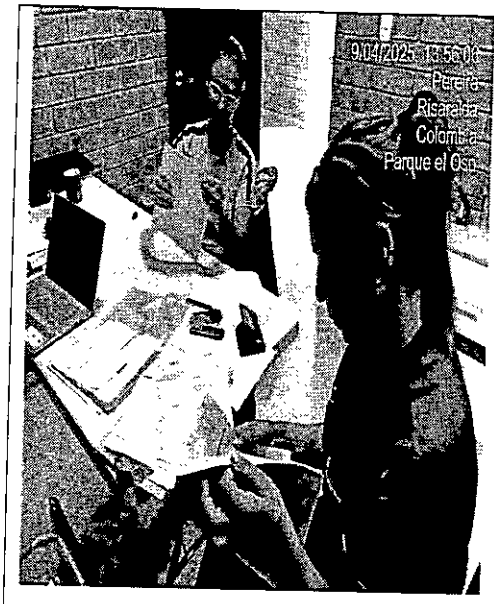
Obligación: Acompañamiento y seguimiento
Nombre actividad: Tratamiento farmacológico
Fecha: 04 de Abril
Lugar: Oficina Gerontología Centro Vida



Obligación: Acompañamiento y seguimiento
Nombre actividad: Tratamiento farmacológico
Fecha: 15 de Abril
Lugar: Comedor Centro Vida

ASOCIACIÓN CIUDAD F

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



Obligación: Registro de Usuarios
Nombre actividad: historias clínicas
Fecha: 09 de Abril
Lugar: Oficina Administrativa Centro Vida



Obligación: Archivo de historia clínicas
Nombre actividad: Documentación
Fecha: 11 de Abril
Lugar: Oficina Administrativa Centro Vida



Obligación: Controles médicos
Nombre actividad: solicitud de citas médicas
Fecha: 23 de Abril
Lugar: Enfermería Centro Vida



Obligación: Registro de usuarios
Nombre actividad: notas de enfermería
Fecha: 29 de Abril
Lugar: Enfermería Centro Vida

ACIÓN CIUD

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



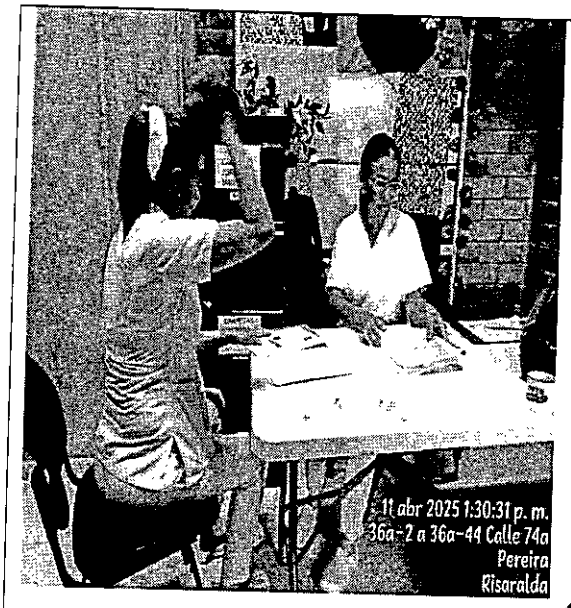
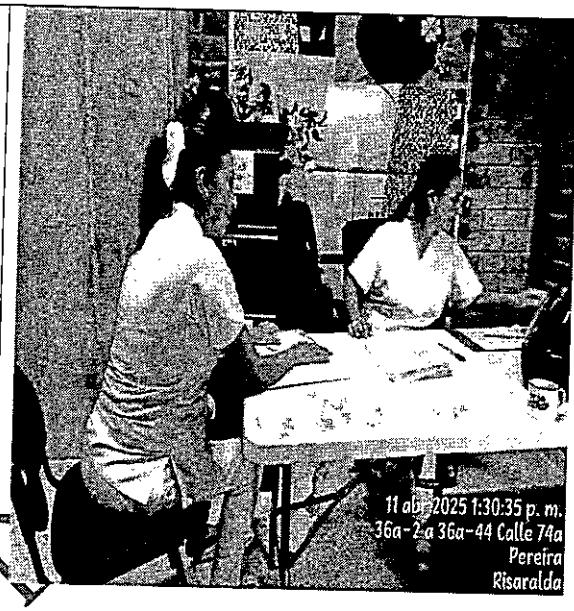
Obligación: Socialización y celebración de campañas
Nombre actividad: bienvenida a usuarios y profesionales
Fecha: 02 de Abril
Lugar: Centro Vida El Oso



Obligación: Socialización y celebración de campañas
Nombre actividad: fiesta cafetera
Fecha: 05 de Abril
Lugar: Centro Vida el Oso

ASOCIACIÓN CIUDAD

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Recolección de documentos Nombre actividad: Historias Clínicas Fecha: 11 de Abril Lugar: Oficina Administrativa Centro Vida	Obligación: Recolección de documentos Nombre actividad: Historias Clínicas Fecha: 11 de Abril Lugar: Oficina Administrativa Centro Vida

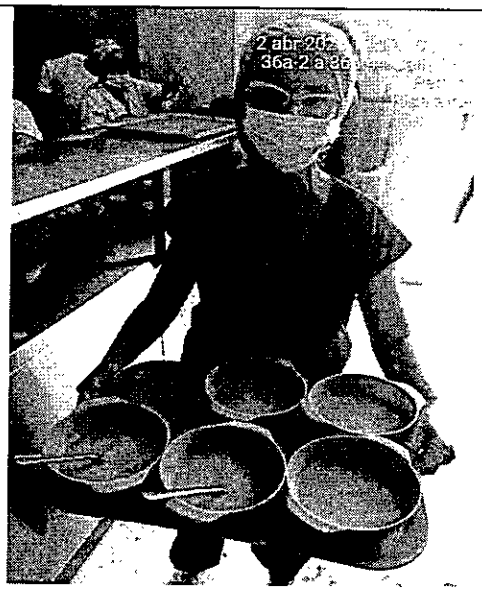
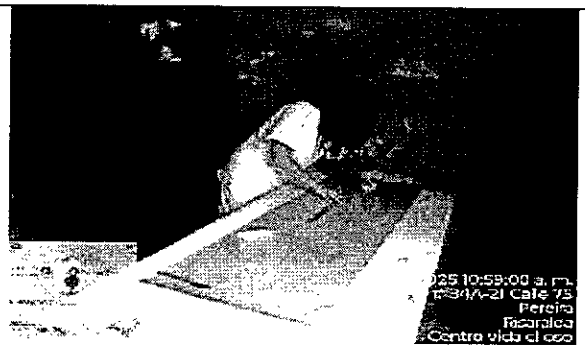
ASOCIACIÓN CIUDAD

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Realización de Informe Nombre actividad: llamado a lista de informe ruta Fecha: 08 de Abril Lugar: Centro Vida El Oso	Obligación: Acompañamiento en la ruta Nombre actividad: recorrido según cronograma Fecha: 09 de Abril Lugar: Centro Vida El Oso
	
Obligación: Acompañamiento en ruta Nombre actividad: Recorrido según cronograma Fecha: 22 de Abril Lugar: Centro Vida el Oso	Obligación: Acompañamiento en la ruta Nombre actividad: recorrido según cronograma Fecha: 02 de Mayo Lugar: Centro Vida El Oso

ASOCIACIÓN CIUDAD FUTURO NIT 900415283-4	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 02 DE ABRIL AL 01 DE MAYO DE 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

ASOCIACIÓN CIUDAD

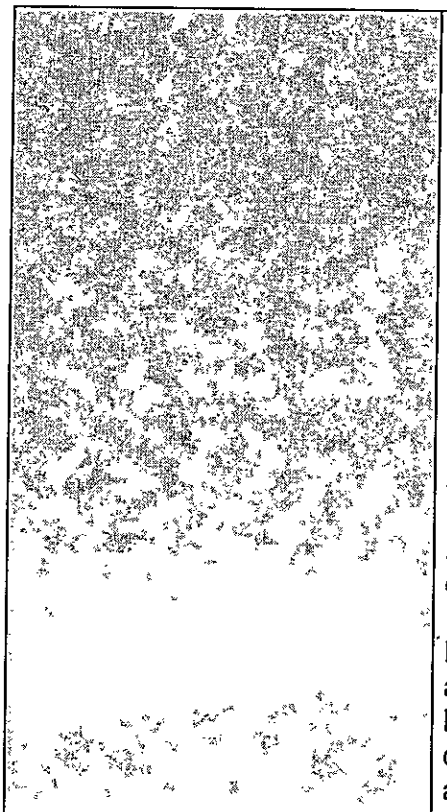
 Obligación: Cronograma Nombre actividad: Apoyo comedor Fecha: 02 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida El Oso	 Obligación: cronograma Nombre actividad: Apoyo comedor Fecha: 02 de Abril Lugar: Comedor Centro Vida El Oso
 Obligación: Apoyo actividad deportiva Nombre actividad: Caminata Fecha: 24 de Abril Lugar: Parque el Oso	 Obligación: Apoyo actividad sicosocial Nombre actividad: encuentro intergeneracional Fecha: 28 de Abril Lugar: oficina sicosocial el Oso

PROTOCOLOS

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CENTRO VIDA APRA EL ADULTO MAYOR EL OSO PROTOCOLO ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD 2.	
DEFINICION	El envejecimiento corresponde a una etapa de la vida del individuo en la cual se pierde progresivamente la capacidad de adaptación y la aptitud de reaccionar adecuadamente a los cambios. Este deterioro se debe a la disminución del potencial de reserva que se produce naturalmente en todos los órganos y sistemas del cuerpo con el transcurso de los años. En el adulto joven, existe una gran capacidad de reserva y adaptación frente a las exigencias. El aparato respiratorio es capaz de trabajar más cuando se asciende una altura; el sistema circulatorio es más eficiente cuando se realiza un esfuerzo físico; el sistema nervioso es capaz de retener más información, por ejemplo, cuando se prepara un examen la noche anterior a un certamen. • El envejecimiento es inevitable. • La calidad del envejecimiento dependerá, en gran medida, de cómo hayamos vivido. • Existen aspectos positivos de la vejez, debemos aprender a aprovecharlos. Con el envejecimiento la capacidad de reserva y adaptación a la exigencia se va perdiendo. El adulto mayor puede respirar normalmente y caminar sin problemas, es capaz de estudiar con calma, pero al aumentar las exigencias no le es posible rendir como él quisiera. Aparece disnea (sensación de ahogo) al subir escaleras o si intenta correr; es incapaz de memorizar un tema con tanta facilidad como lo hacía antes.
	Existen aspectos negativos y aspectos positivos del envejecer. Los aspectos negativos son muy conocidos: las enfermedades, la autoimagen negativa, la pérdida de relaciones sociales, la disminución de los ingresos, la cercanía de la muerte. En cambio, suele hacerse menos hincapié en los aspectos positivos: la acumulación de experiencia y sabiduría, la conservación de la capacidad

	funcional a pesar de las enfermedades, el tiempo libre que permite hacer lo que se desea. La proximidad de la muerte puede ser vivida como algo terriblè, angustioso, o como un proceso natural que puede ser asumido con tranquilidad.
PRINCIPIOS CIENTIFICOS	**CONSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA** La actividad física es útil para mantener el estado normal de los músculos y articulaciones; prevenir la pérdida de calcio en los huesos (osteoporosis); aumentar la capacidad de los sistemas respiratorio y cardiovascular; evitar el daño de las arterias y mejorar la coagulación sanguínea. Además, es muy importante para lograr una actitud emocional positiva de confianza en sí mismo. El ejercicio físico debe ser exigente, pero sin caer en lo excesivo, y debe ayudar a mantener rangos articulares y posturas fisiológicas. Se puede recomendar la natación, -aunque sólo sea jugar en el agua -, el baile, las caminatas. Este ejercicio debe durar por lo menos 30 minutos seguidos y practicarse por lo menos tres veces a la semana, si es bien tolerado. Realizarlo por períodos menores generalmente es insuficiente para la mantención de las capacidades funcionales, pero siempre es preferible hacer poco ejercicio a no hacer ninguno. Para la caminata debe considerarse el uso de ropa adecuada, acorde con la temperatura ambiente, un calzado cómodo... Y un buen amigo para ir conversando.
	Para mantener la postura correcta y la flexibilidad de las articulaciones se recomienda realizar movimientos de estiramiento de brazos y piernas, girar y extender el cuello, mover el tronco a derecha y a izquierda. Si no se ha hecho ejercicio antes, es preferible que consulte con su médico si puede hacerlo sin peligro.



- El ejercicio es útil para el estado físico.
- El ejercicio es útil para el estado emocional.
- Si le produce dolor o molestia, suspéndalo y consulte.

CUIDADO DE LOS PIES

Es frecuente que las personas de dad presenten problemas en los pies, y el dolor puede impedir las actividades diarias y el ejercicio de caminar. Los problemas más frecuentes son deformaciones de los dedos de los pies, de las uñas y algunas infecciones. Entre las deformaciones podemos mencionar los juanetes (el dedo mayor se proyecta sobre los otros), los ortejos en martillo (los dedos se engarfian) y el pie plano (falta de curvaturas normales de la planta).

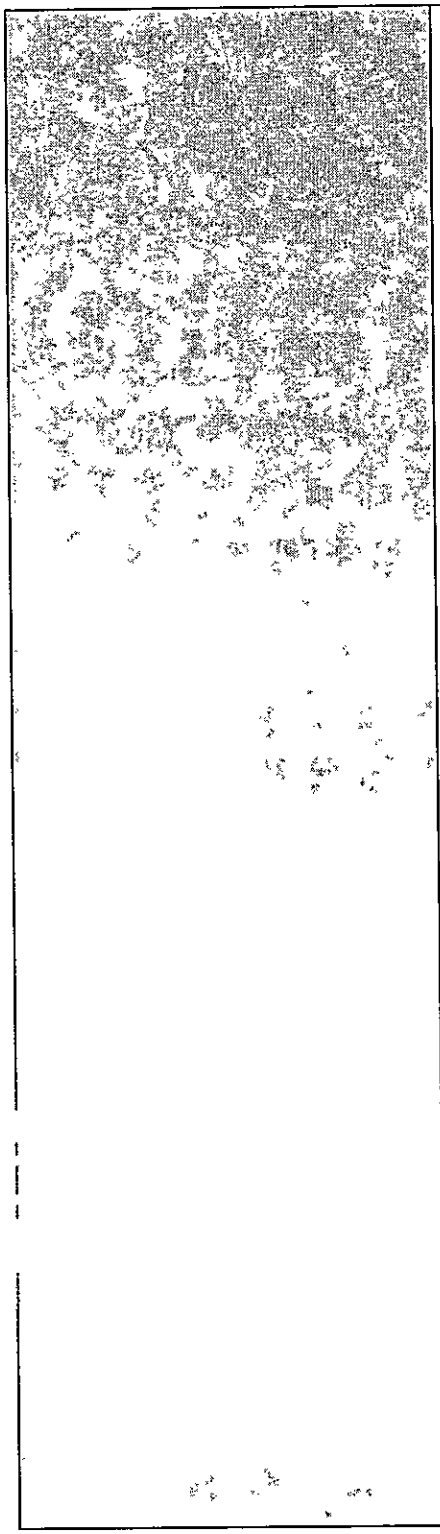
El mejor tratamiento de las deformaciones es evitar que aparezcan, descartando los zapatos en punta que aprietan los dedos y el taco alto. Su uso hace que estas deformaciones sean más frecuentes en la mujer. Una vez aparecidas, debe usarse calzado cómodo y amplio, ayudarse con pequeños aparatos que enderecen los dedos, o recurrir a la intervención quirúrgica para corregir la deformación.

Las infecciones más frecuentes se deben a hongos y bacterias que pueden comprometer la piel y las uñas.

Para evitarlas es importante el aseo y el correcto secado después del baño. La humedad es el factor que favorece a las infecciones.

Las heridas de los pies no son muy frecuentes pero pueden ser graves, especialmente en pacientes que sufren de diabetes mellitus y mala circulación. Estos pacientes deben consultar médico en forma rápida.

- Para evitar deformaciones y dolores, use calzado cómodo.
- El aseo puede prevenir las infecciones.



- Si aparece dolor o lesiones de la piel, debe consultar.

CUIDADO DE LA PIEL

La piel del adulto mayor es distinta a la del joven: es más frágil, seca y menos elástica. Esto facilita la aparición de infecciones si el aseo es insuficiente. Por otra parte, su falta de lubricación la hace sensible frente al lavado exagerado.

Si existen rasguños o heridas superficiales de la piel, la cicatrización puede ser lenta. Debe realizarse aseo y aplicar algún desinfectante, de preferencia yodado.

Si aparecen áreas enrojecidas en los pliegues, con o sin escamas, debe consultar, para descartar una infección por hongos.

Existen tumores de la piel que son frecuentes en el adulto mayor. Por esta razón, cualquier lesión que crezca debe ser motivo de preocupación y se justifica una consulta. Los "lunares que crecen" y las "heridas que no cicatrizan" pueden corresponder a un cáncer.

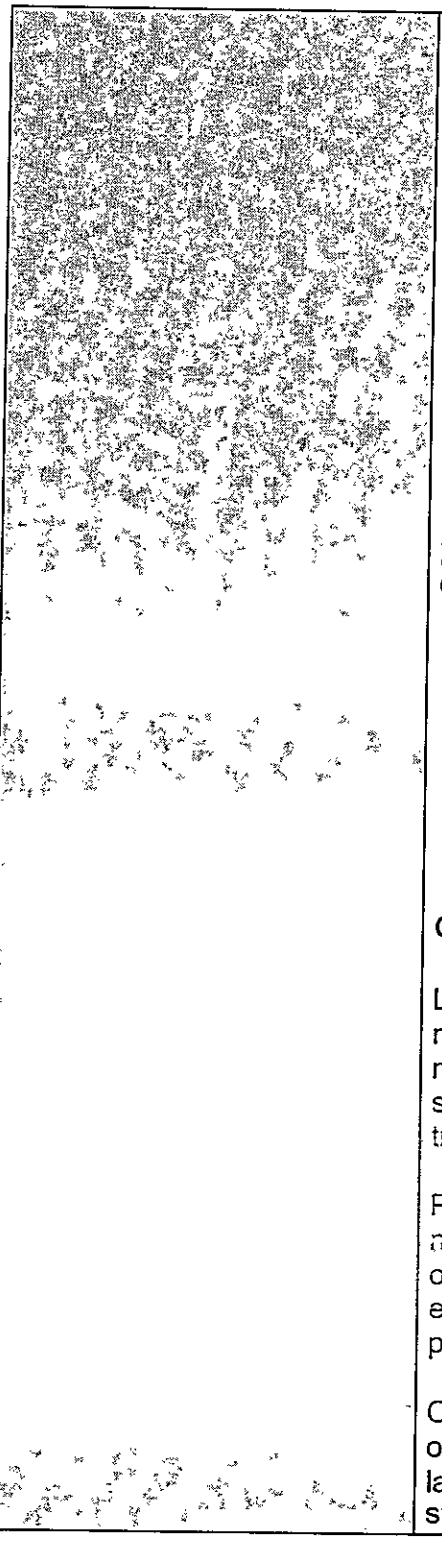
Cuando aparecen manchas rojizas múltiples en todo el cuerpo debe sospecharse una alergia (a medicamentos, alimentos, sustancias químicas, metales, cosméticos, etc.),ya sea por contacto o ingesta.

La picazón puede deberse a muchas causas: diabetes mellitus, enfermedades del hígado, alergias, etc. En algunos adultos mayores aparece sin una causa precisa.

El aseo puede evitar las infecciones de la piel. Se recomienda baño diario con jabón neutro, secándose en forma prolija el pelo debe lavarse por lo menos una vez a la semana.

Si aparecen manchas, bultos o heridas que no cicatrizan, debe consultar.

CUIDADO DE LOS OJOS



La pérdida de visión y de audición son causas importantes de incapacidad. La pérdida de visión impide desempeñar muchas actividades en la casa o fuera de ella; la sordera aísla a las personas. Las principales causas de pérdida de visión en el adulto mayor son las cataratas, la presbicia, el glaucoma y lesiones de los vasos de la retina. Las cataratas (opacidad del cristalino, que opaca la pupila) pueden operarse; la presbicia (que obliga a leer de lejos) se corrige con lentes. La ceguera por aumento de la presión dentro del ojo (glaucoma) y por las lesiones de la retina puede prevenirse. Para lo primero es útil controlar periódicamente la presión del ojo; las lesiones de los vasos de la retina se previenen controlando la hipertensión arterial y la diabetes.

La aparición de dolor o congestión intensa del ojo (ojo rojo) puede corresponder a una infección grave o un glaucoma que, sin tratamiento, puede terminar en ceguera.

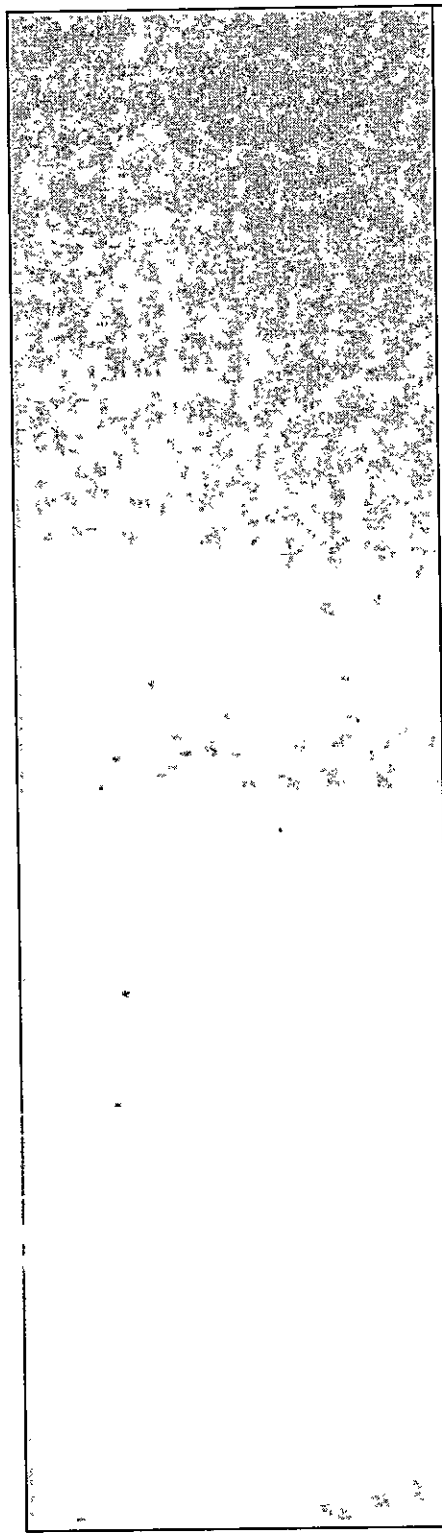
- El control médico general protege la vista.
- El control de la presión ocular protege la vista.
- Si hay disminución aguda de visión, dolor o inflamación: consulte rápido.
- Si comienza a ver menos, consulte: podría mejorar.

CUIDADO DE LOS OÍDOS

La pérdida de la audición tiene graves consecuencias para nuestra vida social. Las causas de sordera en el adulto mayor son los tapones de cerumen, la presbiacusia (una sordera progresiva en relación con el envejecimiento), el trauma acústico, y las infecciones (otitis) mal tratadas.

Para protegerse de la sordera por trauma acústico es necesario evitar los excesos de ruido o usar protección las otitis pueden prevenirse con aseo, cuidándose de los enfriamientos y evitando hurgarse los oídos con objetos punzantes.

Cuando se ha perdido la audición, un médico otorrinolaringólogo puede, a veces, mejorarla haciendo un lavado de oídos para sacar los tapones de cerumen o, en su defecto, indicar audífonos. Si la sordera persiste, es



necesario que los familiares le conversen de frente, fuerte y modulando bien.

- El exceso de ruido y el desaseo pueden ensordecer.
- Si escucha poco, consulte: puede mejorar.

LOS ACCIDENTES CASEROS

Los accidentes caseros más frecuentes son las caídas, las quemaduras y las intoxicaciones.

Las caídas y fracturas pueden producir un grave deterioro de la calidad de vida del adulto mayor. Entre los factores que aumentan su riesgo están:

La falta de actividad física, que favorece la descalcificación de los huesos (osteoporosis), la pérdida de agilidad, y la pérdida de la capacidad cardíaca y respiratoria.

Consumo de alcohol y sedantes, que disminuyen la atención a los obstáculos y aumentan la imprudencia y el desequilibrio.

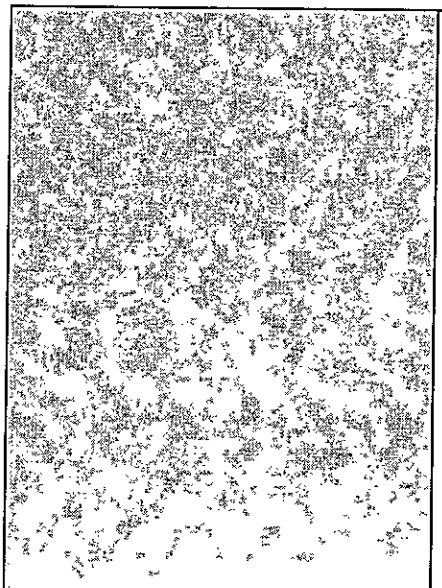
Daño cerebral, que causa torpeza o debilidad del movimiento y falta de cuidado por imprudencia.

Defectos de la vista, especialmente si se asocia a la falta de iluminación.

Los sitios más peligrosos en la casa son el baño y la cocina; en el primero se sufren caídas al resbalarse, al entrar o salir de la ducha, en la segunda, quemaduras. También influyen los muebles chicos y atochados, la falta de luz, las alfombras pequeñas que pueden resbalarse; los zapatos sin tapillas.

La descalcificación de los huesos (osteoporosis) puede ser causa de fractura de cadera frente a movimientos bruscos, aun sin caerse, o puede causar fracturas vertebrales con dolor de espalda.

- Los accidentes pueden evitarse con precaución.



- El adulto mayor está expuesto a accidentes si tiene fallas de la vista, agilidad y atención.
- El instalar apoyos especiales, el orden y buena iluminación de la casa pueden prevenir los accidentes.
- En caso de caída con mucho dolor: mover al paciente lentamente, con gran cuidado.

LAS QUEMADURAS pueden deberse a varias causas: torpeza motora en el manejo de una tetera, caídas sobre una estufa o brasero, una bolsa de agua caliente que se rompe durante el sueño.

- El riesgo de la quemadura es mayor en el adulto mayor.
- Procurar asistencia médica y/o de enfermería.
- No colocar medicamentos ni ninguna sustancia sin indicación médica.
- Si es necesario lavar, usar sólo agua y jabón.

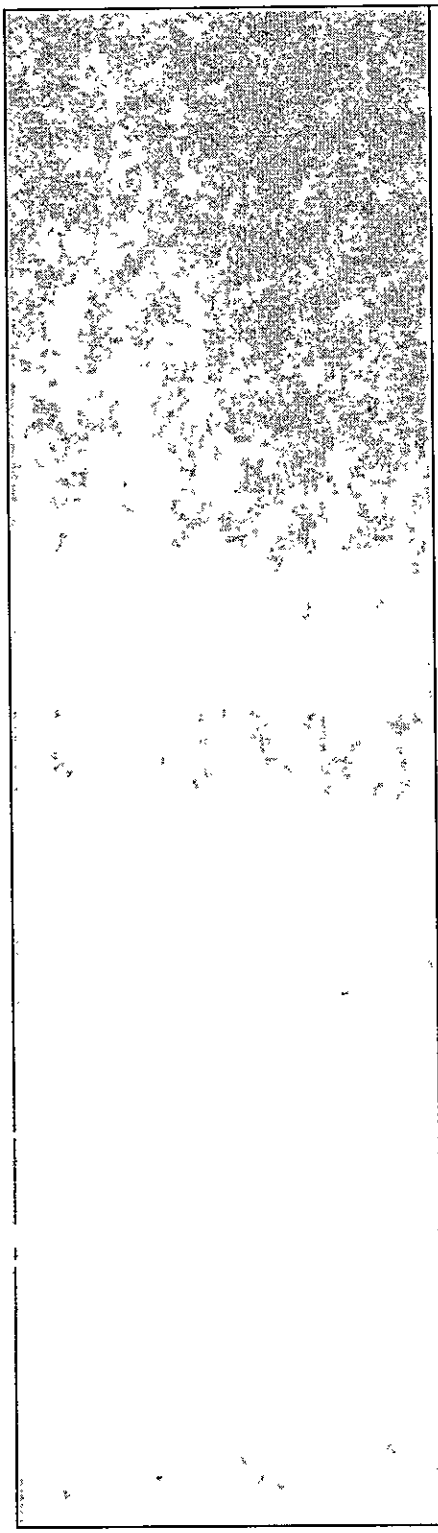
LAS INTOXICACIONES son accidentes muy frecuentes. Pueden deberse a medicamentos (ver: Riesgos de los medicamentos). Otras veces se deben a calefacción mal encendido y/o falta de ventilación. Otra causa frecuente es el uso de envases de alimentos o bebidas para guardar sustancias tóxicas (cloro, bencina).

- Evite medicamentos no indicados por el médico.
- Sea prudente al usar la calefacción.
- Si tiene sustancias tóxicas, el envase debe decirlo.

CUIDADO DEL APARATO RESPIRATORIO

El aparato respiratorio envejece. Los pulmones y las costillas pierden elasticidad, muchas veces se agrega el efecto del cigarrillo y/o las bronquitis crónicas. Esto limita la capacidad respiratoria, especialmente la capacidad de expulsar aire.

Para cuidar el aparato respiratorio se recomienda no fumar (en forma activa o pasiva), evitar la contaminación (no



hacer ejercicio al aire libre si el aire es malo, mantener las estufas en buen estado), evitar los cambios bruscos de temperatura y la calefacción excesiva en el invierno.

Además, se recomienda hacer ejercicios respiratorios: respirar profundo, haciendo esfuerzo para expulsar todo el aire de los pulmones varias veces al día; soplar una botella para hacerla sonar.

Finalmente, si aparece disnea (sensación de falta de aire), o tos persistente, debe consultar al médico sin mayor demora.

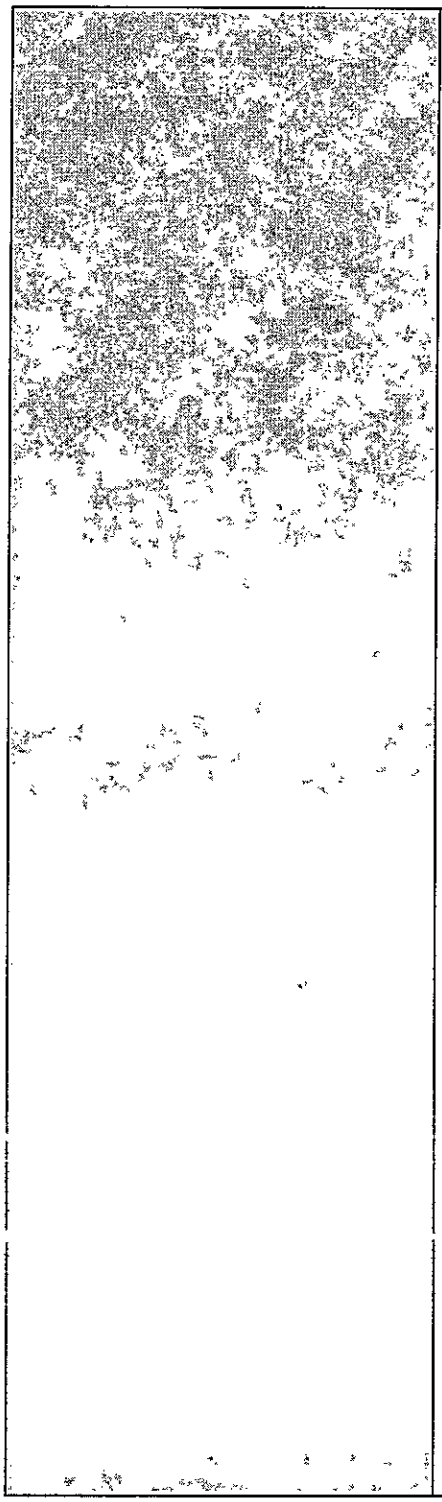
- Evite el cigarrillo y la contaminación.
- Haga ejercicios respiratorios.
- Consulte si tiene tos o dificultad para respirar.

CUIDADO DE LA BOCA Y LOS DIENTES

La pérdida y mal estado de los dientes se debe a caries o trastornos de las encías y/o raíces dentarias. Estas alteraciones pueden acompañarse de sequedad de boca, pérdida del gusto y otros trastornos. Las caries y la pérdida de los dientes tienen consecuencias en la apariencia y en la función de la boca. Provocan dolor y dificultades para la alimentación. Cuando existe pérdida total de la dentadura es frecuente que el adulto mayor deje de ingerir una alimentación balanceada.

Para evitar las caries es fundamental el aseo de la boca después de cada comida, usando un cepillo cuyas cerdas conserven la elasticidad. El cepillado debe ir de la encía al borde libre del diente, para arrastrar todos los restos de alimentos; y puede ser seguido de enjuagatorios con clorhexidina al uno por ciento Es recomendable complementar el cepillado con el uso de seda dental.

Cuando existe pérdida de dientes debe recurrirse a las prótesis (puentes o placas). Esto exige un aseo aún más cuidadoso de la boca, de la prótesis y de la dentadura restante después de cada comida. El desaseo puede llevar a irritaciones e infecciones. Es necesario tener presente que la prótesis puede perder su adaptación por desgaste



de los tejidos de la boca o la mandíbula. El uso de prótesis tiene grandes ventajas, ya que el adulto mayor edentado se ve entorpecido en su vida social - se ve mal y pronuncia mal - y al no poder masticar se limita en la alimentación. La falta de ingestión de alimentos con fibra tiende a provocar o aumentar la estitiquez.

En los adultos mayores se recomienda un control dental cada seis meses y control de las prótesis cada dos años, o en cualquier momento que aparezcan molestias.

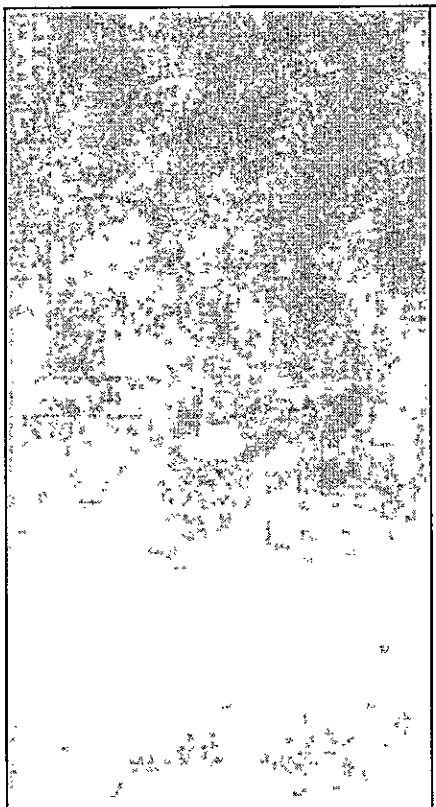
- Cuide sus dientes, influyen en su imagen y su alimentación.
- El control dental periódico le favorecerá.

CUIDADO DE LA DIGESTIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación adecuada para el adulto mayor sano debe ser balanceada y suficiente. Esto significa recibir alimentos variados: leche y sus derivados, fruta y verdura, proteínas (carne, pescado y legumbres), hidratos de carbono (azúcar, harinas). Una alimentación variada generalmente contiene todas las sales y vitaminas deseables, y no es necesario agregar suplementos.

Nos interesa hacer hincapié en algunos puntos:

- La fibra que contienen las verduras, frutas y granos integrales son indispensables para una buena digestión y para evitar la estitiquez. Esto es importante porque en el adulto mayor existe tendencia a la estitiquez.
- Debe evitarse el consumo exagerado de lípidos (aceite, grasa) e hidratos de carbono (pan, fideos, azúcar) que aportan sólo calorías. La menor actividad física del adulto mayor disminuye su requerimiento y el consumo excesivo de alimentos calóricos (y grasas) conduce a la obesidad. Cuando visitemos a los abuelos debemos llevarles fruta, y no chocolates.
- Evite el exceso de grasas y harinas, que engordan.
- Beba bastante agua.

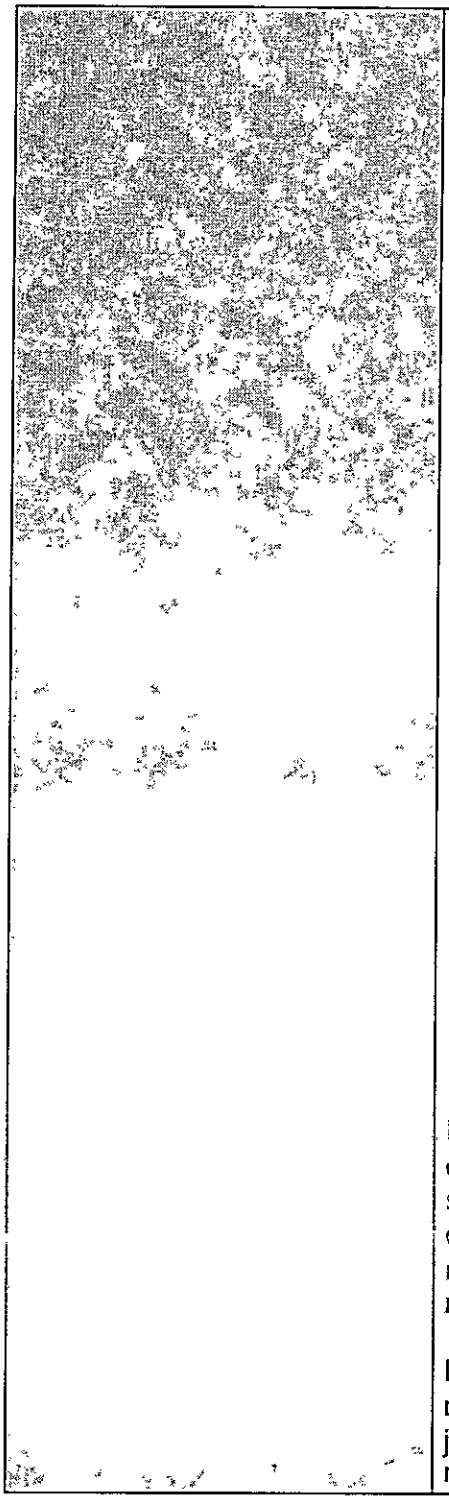


- Consuma diariamente alimentos de los 4 grupos: LECHE Y DERIVADOS, CARNES Y LEGUMINOSAS, FRUTAS Y VERDURAS, PAN, CEREALES Y PAPAS.
- Las legumbres son una buena fuente de proteínas, pero a veces su aprovechamiento o tolerancia se hace difícil por la falta de enzimas digestivas. Otros alimentos proteicos recomendables son el pescado (consumir dos veces por semana o más) y la carne de ave, sin piel.
- La preocupación por el colesterol debe iniciarse a los 30 ó 40 años de vida y siempre debe evitarse la obesidad. Al cocinar con aceite o grasas deben emplearse cantidades pequeñas; usar poca mantequilla, margarina, manteca o mayonesa; evitar las frituras; sacar la grasa visible de la carne y la piel del pollo; consumir pescados dos o más veces por semana; usar leche descremada en lo posible.
- La ingestión moderada de alcohol con las comidas (1 ó 2 vasos de vino o cerveza al día) podría ser útil o al menos no dañina. El exceso contribuye a engordar y puede causar daño cerebral o alcoholismo.
- El agua es muy importante. Se recomienda ingerir diariamente 6 a 8 vasos, salvo que existan contraindicaciones.
- Un consumo moderado de sal es beneficioso, a no ser que existan restricciones señaladas por el médico.

Peso ideal: su rango se puede calcular multiplicando la altura por sí mismo (al cuadrado) y luego por 20 (peso mínimo) y por 25 (peso máximo) Por ejemplo, una persona de 1,70 cm.: 1,70 x 1,7= 2,89; 2,89 x 20= 57,8 Kg.; 2,89 x 25= 72, 3 kg Bajo 57,8 Kg. se considera enflaquecida, sobre 72 3 existe obesidad

CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD

La ansiedad y la depresión son muy frecuentes en el adulto mayor y pueden causar gran sufrimiento. Sus causas:



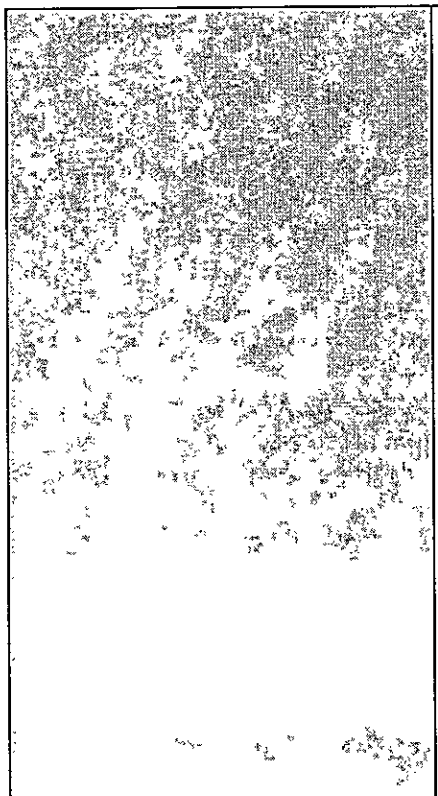
- Autoimagen negativa: sentirse viejo, inútil, limitado por las enfermedades, sin afectos.
- El aislamiento, especialmente por viudez y alejamiento de los hijos; este alejamiento de la familia es mayor si el adulto mayor ha sido una madre poco afectuosa, un marido infiel. Para evitar la soledad, se recomienda tener amistades y unirse a los grupos de vecinos.
- Limitaciones económicas que, en gran medida, dependen de la falta de previsión durante la juventud.
- La jubilación significa disminución de los ingresos económicos y, en el hombre, falta de actividad que puede llevar incluso al alcoholismo. Por este motivo, se aconseja seguir trabajando, aunque sea con menor horario o en trabajos voluntarios, y acostumbrarse a realizar actividades en la casa.
- Mala salud física (que podría evitarse con medidas preventivas y tratamiento médico).

Debemos tener presentes las ventajas de ser adulto mayor:

- la experiencia, el tiempo libre.
- Debemos mantenernos activos, ser amistosos.
- La jubilación no es para descansar, es para iniciar nuevas actividades, de acuerdo con nuestras capacidades.
- Debemos reconocer el estrés y aprender a relajarnos.

El estrés puede expresarse como dolores de cabeza, dolores musculares, indigestión, trastornos del apetito, del sueño, nerviosismo, irritabilidad, etc. Para controlarlo debemos disminuir las exigencias que nosotros mismos nos imponemos, hacer ejercicios ligeros, aprender a relajarse. Si esto no es suficiente debe consultar médico.

La participación en nuevas actividades es más fácil para la mujer que para el hombre. El hombre suele decir "estoy jubilado y tengo derecho a descansar", suele mirar en menos o sentir vergüenza de participar en labores de



artesanía, en un voluntariado, un coro o un grupo de gimnasia.

Finalmente, debemos estar dispuestos a aceptar el inevitable decaimiento físico y mental; debemos estar preparados para disfrutar de pequeños agrados, de un saludo amable, de la tibieza de un día otoñal, de una fotografía que nos recuerda personas que ya no existen. Debemos aceptar lo inevitable de la muerte de seres queridos y la propia muerte. La fe en una vida después de la vida puede hacer menos duro ese trance.

- Debe estar dispuesto a disfrutar de pequeños agrados de la vida cotidiana.
- Debe estar dispuesto a iniciar nuevas actividades, a conocer otras personas, a ser voluntario.
- Debe tener fe.

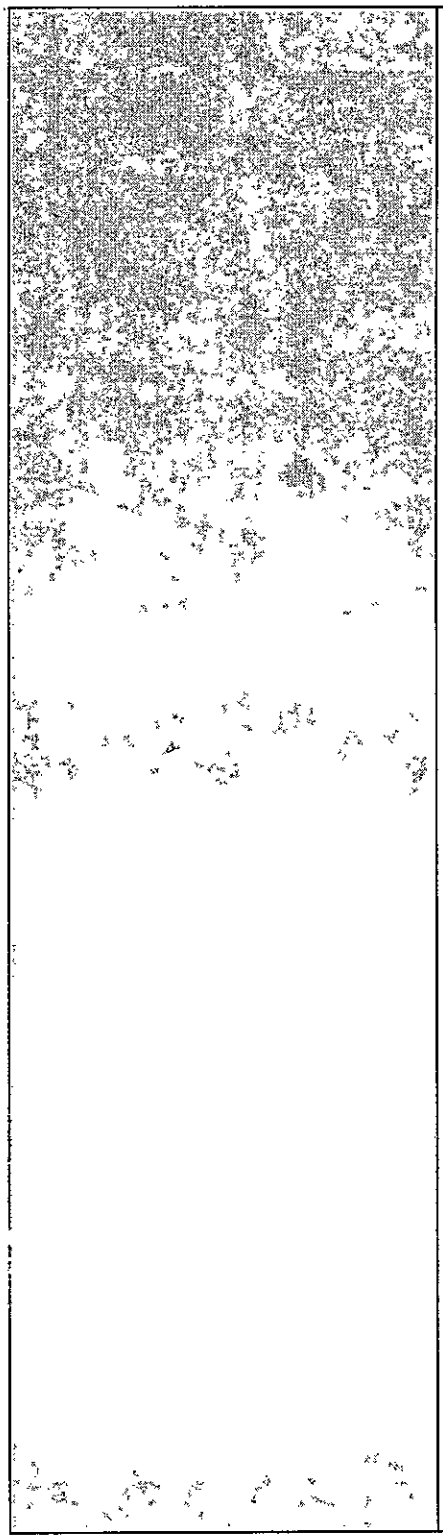
TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los principales trastornos del sueño del adulto mayor son el insomnio y la apnea del sueño. Para evaluar el insomnio debemos recordar que él necesita menos horas de sueño que el niño o el joven; y que muchas veces un adulto mayor aburrido querría dormir más de lo necesario o mal interpreta su fatiga diurna.

El insomnio puede deberse a causas ambientales (ruido, frío), dolores o molestias físicas, trastornos psicológicos (depresión, ansiedad), ingestión de café, alcohol o estimulantes. Para prevenirlo se debe evitar la automedicación y el uso innecesario de hipnóticos, evitar en la noche el café y otros estimulantes, sacar el televisor del dormitorio, levantarse temprano, suprimir la siesta, hacer ejercicio. A veces ayuda un baño caliente antes de acostarse.

El uso de medicamentos debe ser reservado para casos especiales y siempre bajo control médico.

La apnea del sueño generalmente se debe a obstrucción de la vía respiratoria: edema por infecciones, obesidad,



alcohol o hipnóticos. La obstrucción hace roncar y la apnea produce falta de oxígeno e interrumpe breve o parcialmente el sueño, que se hace poco reparador y provoca somnolencia diurna.

El tratamiento básico implica bajar de peso, evitar el alcohol o fármacos; y si esto no es suficiente debe recurrirse a especialistas.

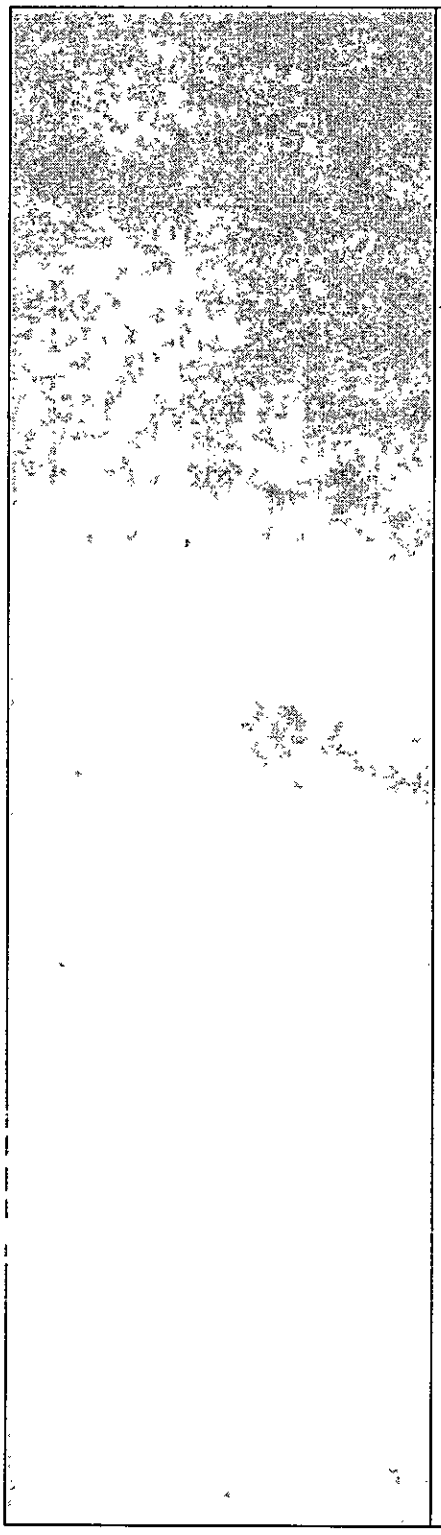
- El adulto mayor necesita menos sueño que el joven.
- Para dormir bien debe tener actividades durante el día.
- El insomnio puede deberse a ansiedad o depresión.
- Evite automedicarse; consulte a su médico.

CUIDADO DE LA MEMORIA

La pérdida de memoria es una amenaza siempre presente para los adultos mayores. En ella influyen:

- La angustia y la depresión, el aislamiento y la inactividad.
- Alcohol y medicamentos que pueden interferir con la atención y, eventualmente, producir daño cerebral.
- Mal estado general, con desnutrición, falla cardíaca o respiratoria, pueden repercutir sobre el funcionamiento cerebral.
- Enfermedades cerebrales: Alzheimer, lesiones vasculares o de otro tipo.

Para mantener la memoria deben evitarse estos factores que la amenazan, por una parte, y, por otra, debe mantenerse la actividad cerebral. Esto significa interesarse y pensar en lo que lo rodea, adquirir nuevos intereses, evitar la rutina. Es necesario interactuar con otras personas, saber qué sucede en la vida de sus familiares y amigos, colaborar en las tareas de la casa, de la comunidad o de los nietos.



Muchas veces es posible aprender o adquirir nuevas habilidades: seguir un curso, integrarse a un grupo de teatro, aprender jardinería o repostería.

- La actividad de la mente puede mejorar su memoria, estar interesado en hacer algo es bueno para el cerebro.
- El buen estado general favorece al cerebro.
- Una agenda puede ayudar a compensar una pérdida de memoria leve.
- Si la memoria falla mucho, consulte médico.

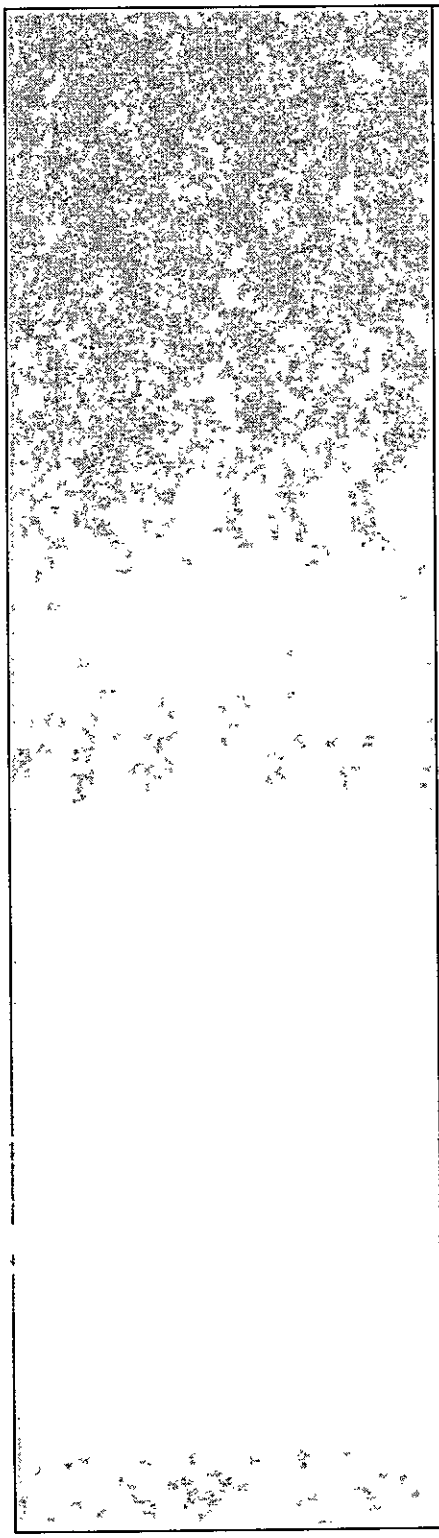
PATOLOGÍA GINECOLÓGICA Y UROLÓGICA

En el adulto mayor es frecuente que existan enfermedades del sistema génito - urinario. En la mujer los principales problemas son los tumores, la involución genital, los prolapsos y las infecciones urinarias. En el hombre son el adenoma prostático y la impotencia (a la cual nos referiremos en el próximo capítulo).

La involución genital de la mujer es consecuencia de la falta de hormonas; puede producir falta de lubricación y elasticidad de los tejidos, con dolor al intentar relaciones sexuales. Muchas veces, estos síntomas se favorecen con el uso prudente de hormonas. Estas mismas hormonas pueden favorecer síntomas que no son graves, pero sí molestos, como los bochornos y trastornos del ánimo. Una consecuencia muy importante del climaterio femenino es la osteoporosis, que aumenta el riesgo de sufrir facturas y que puede detectarse con exámenes especiales.

El envejecimiento de los tejidos de la pelvis en la mujer hace que el útero tienda a descender, lo que se conoce como prolapso. Este prolapso impide el buen vaciamiento de la vejiga urinaria y muchas veces causa infecciones urinarias (cistitis) a repetición. El tratamiento se realiza con aparatos ortopédicos y/o ejercicios, pero a veces es necesario reparar el prolapso con cirugía.

En la mujer post menopáusica un sangramiento genital puede deberse a un cáncer, de tal modo que debe ser atendido en forma precoz.



En el hombre el adenoma prostático se manifiesta como una dificultad para retener la orina - apenas aparece el deseo de orinar debe hacerlo, so riesgo de orinarse - , micciones frecuentes, chorro delgado y, a veces dificultad para iniciar la micción. El tratamiento es básicamente quirúrgico. Siempre se debe consultar médico por la posibilidad de diagnosticar el cáncer precozmente.

- Si tiene molestias para orinar, dolor o sangramiento, tanto el hombre como la mujer debe consultar médico.

SEXUALIDAD DEL ADULTO MAYOR

El deseo sexual no se pierde con la edad, y los adultos mayores pueden ser o no sentirse sexualmente atractivos. La sexualidad normal implica mucho más que el coito; implica caricias, un afecto que, mientras más se mantenga en el tiempo y más específico sea, podemos estimar como más desarrollado. El amor de Don Juan, que cambia fácilmente de pareja, es un afecto totalmente inmaduro.

En el hombre adulto mayor puede existir impotencia, defecto para lograr la erección y la eyaculación. Su causa puede ser psicológica o física; los estudios urológicos pueden descubrirla. En la mujer, incluso joven, es frecuente que exista falta de deseo e impotencia - defecto en lograr el orgasmo - , habitualmente, esto se debe a razones psicológicas y a defectos de su pareja. En efecto, la cultura machista que impera en gran parte de nuestra población prioriza el orgasmo masculino y reduce a la mujer a un rol pasivo que inhibe su plena realización sexual.

El hombre o mujer mayor de 60 años, puede tener una sexualidad satisfactoria, que dependerá más de su estado general que de su edad. Para mantenerla debe evitar el exceso de alcohol o tranquilizantes, mantener su capacidad física con ejercicio regular, y, especialmente, mantenerse interesado y unido a su pareja.

- El coito no es la única manifestación de la sexualidad.
- El cariño de la pareja es el principal factor de una sexualidad normal.



- La impotencia en el hombre o la mujer puede ser tratada - consulte -

CUIDADO DE LOS PACIENTES CON LESIONES CEREBRALES

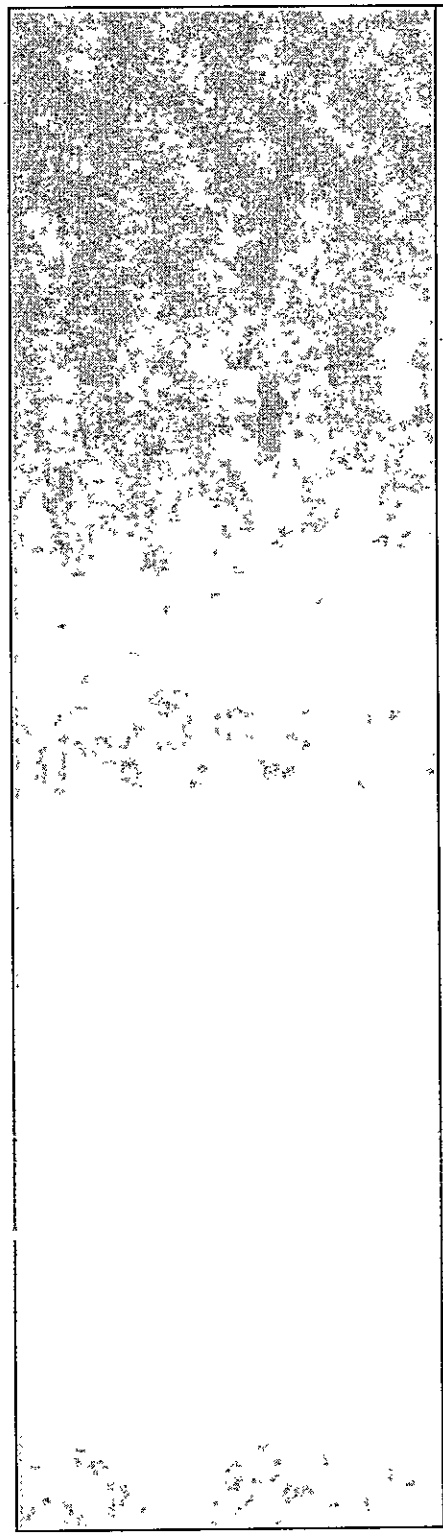
Las enfermedades cerebrales pueden producir severas limitaciones de la capacidad del adulto mayor, lo que obligará a cuidados especiales. Entre estas limitaciones mencionaremos la demencia, la hemiplejía y las afasias.

La demencia es una pérdida crónica de capacidades cognitivas - memoria, juicio, control de la afectividad - debido a una lesión cerebral. Entre las causas más importantes se encuentra la enfermedad de Alzheimer (antes llamada "arteriosclerosis cerebral") que, generalmente, se presenta en adultos mayores y causa una progresiva pérdida de las capacidades cerebrales hasta llegar - en 5, 10 ó 15 años - a un estado de postración. Otras veces la demencia se debe a accidentes vasculares cerebrales, a traumatismos, tumores, intoxicaciones, etc.

Un paciente con demencia está expuesto a muchos accidentes: extraviarse si sale a la calle, dejar el gas encendido o la llave abierta, olvidar los encargos o recomendaciones, cometer errores de juicio en una situación compleja, y otros. Esto significa que su familia debe cuidarlo en forma permanente y tener una gran dosis de paciencia y cariño para hacerse cargo de él. En estos casos, el médico debe preocuparse no sólo del paciente sino que también de sus cuidadores, que llegan a agotarse y enfermarse por el esfuerzo.

Muchas veces la lesión cerebral causa parálisis de un lado del cuerpo: es la hemiplejía que, generalmente, se asocia a deterioro intelectual, defectos sensitivos, y otros. La causa más frecuente es una obstrucción o una rotura de arterias cerebrales, con un infarto o una hemorragia.

Los pacientes hemipléjicos deben movilizar el lado paralizado y el lado sano, y muchas veces recuperan la



marcha, aunque sea dificultosa. En este tratamiento es muy importante la asistencia del kinesiólogo. En otros casos, el paciente se ve reducido a una silla de ruedas que lo ayuda a desplazarse de un ambiente a otro.

Si el enfermo queda postrado en cama, es necesario limpiarlo y movilizarlo para evitar escaras (lesiones de la piel debidas a la falta de irrigación), deben usarse pañales o sondas si existe la pérdida del control de la micción y/o defecación, y puede ser necesario alimentarlo por la boca o mediante sondas.

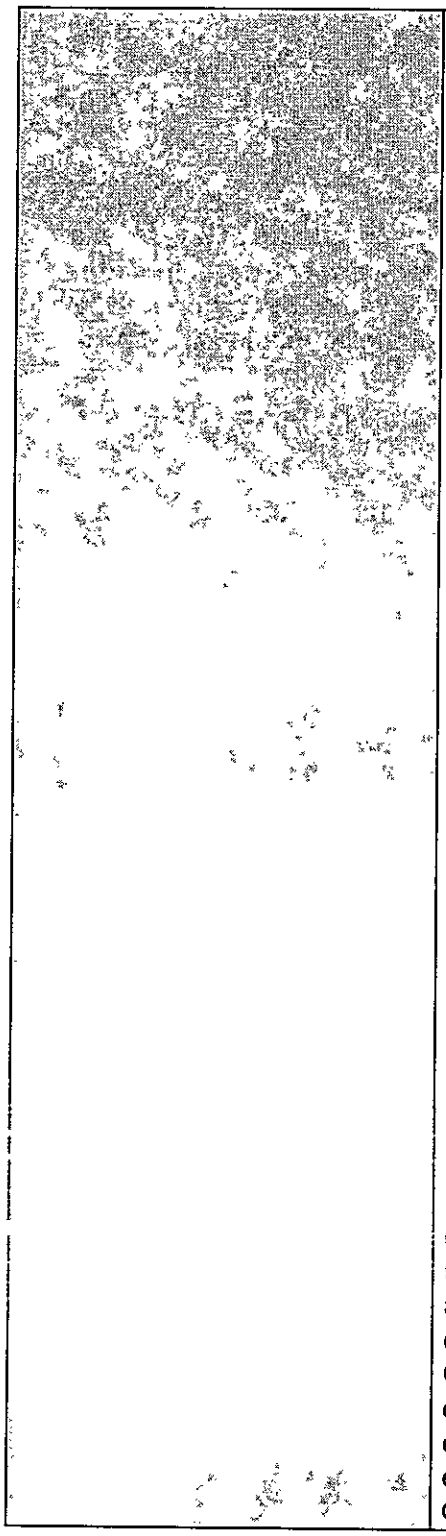
Cuando la lesión compromete el lado izquierdo del cerebro es frecuente que exista una pérdida parcial o total de la expresión y comprensión del lenguaje; son las afasias, patologías que limitan severamente la capacidad de comunicación del enfermo. En estos casos, es muy importante la asistencia al fonoaudiólogo que puede ayudar a la recuperación del lenguaje o a que el paciente y su familia aprendan a comunicarse de otro modo.

- Estas lesiones cerebrales, en muchos casos, se habrían evitado cuidando el estado general.
- Pida ayuda a los médicos y otros profesionales de salud.
- Hay que preocuparse del estado emocional y físico de quienes cuidan al paciente.
- El cuidado de estos enfermos requiere de una familia unida.

RIESGOS DE LOS MEDICAMENTOS

Es frecuente que los adultos mayores tengan afecciones crónicas, generalmente más de una, y que tomen varios fármacos a la vez. Cualquier fármaco puede tener efectos colaterales y, si se ingieren varios, pueden interferir unos con otros, exagerando o limitando sus efectos. Por otra parte, si no se lleva un buen registro de los medicamentos que toman, es posible cometer errores e ingerir sobredosis de alguno de ellos.

También debe considerarse que en el adulto mayor el hígado, el riñón o el aparato digestivo no funcionan igual que en un adulto joven y por lo tanto, la absorción, el



metabolismo o la eliminación de un fármaco son diferentes. Por esto, una dosis corriente puede resultar excesiva para ellos.

PREGUNTAR AL MÉDICO: ¿qué podría pasar si me equivoco y tomo remedios de más? ¿Se "contrapone" con las otras cosas que tomo? ¿Si siento algo raro, puedo llamarlo? ¿Podría tomar menos remedios?

Muchos fármacos, especialmente los tranquilizantes e hipnóticos, a veces algunos antidepresivos, antialérgicos y antiparkinsonianos, pueden producir embotamiento y fallas de la concentración y de la memoria. Los adultos mayores están especialmente expuestos a este riesgo, de tal modo que estos medicamentos no deben ser usados sin una clara indicación médica y ojalá en dosis reducidas.

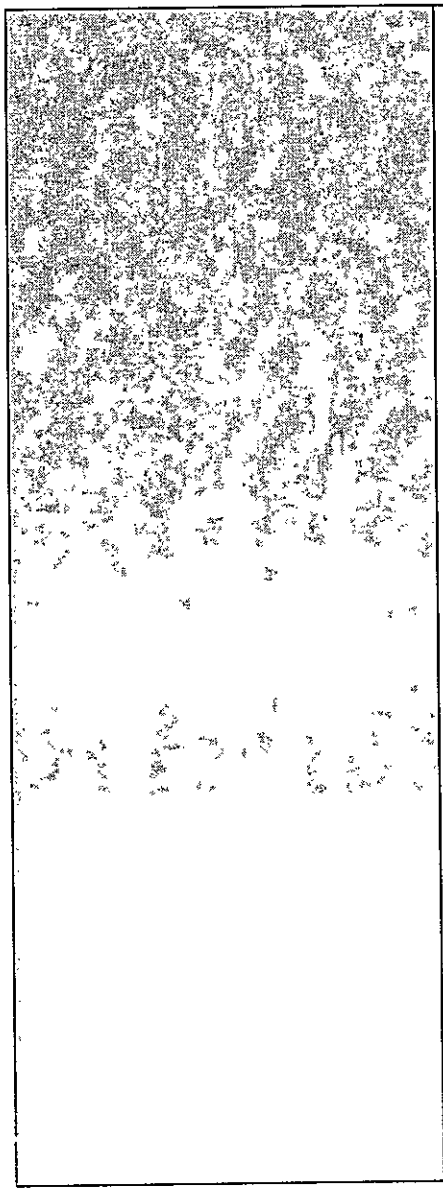
Una recomendación general es tener un cuaderno donde se anoten las indicaciones médicas, los medicamentos que recibe, las molestias que atribuye a ellos, y no olvidar llevar este cuaderno a cada control médico.

- Un exceso de medicamentos puede ser dañino.
- Lleve un registro de los medicamentos que toma.

QUÉ SE LE PUEDE PEDIR AL MÉDICO

El adulto mayor debe pedir al médico que le ayude a prevenir o detectar precozmente sus enfermedades, y que lo atienda considerando su situación global. biológica y biográfica.

El adulto mayor está expuesto a muchas enfermedades que, en su mayoría, no comienzan de un modo repentino sino que en forma insidiosa: glaucoma, hipertensión arterial, diabetes mellitus, arteriosclerosis, osteoporosis, depresión, obesidad, insuficiencia respiratoria, y otras. Cuando los síntomas son evidentes y lo obligan a consultar, la enfermedad suele estar bastante avanzada y el tratamiento va a ser más paliativo que preventivo. Por eso, es muy necesario el control médico del adulto mayor que se supone sano, para detectar precozmente esas



patologías y para enseñarle a vivir sanamente. Antes de los 70 años, se recomienda un control anual; después de los 70, un control cada 6 meses.

Un peligro que siempre existe es el de la polifarmacia, y se podría decir que es mejor médico el que indica cuál medicamento podría suprimirse que el que agrega otra receta a las que ya traía el paciente.

El médico siempre debe estar alerta a la patología psicosocial: al aislamiento que lleva a una depresión, al deterioro cognitivo que puede llevar a accidentes y conflictos.

El médico ideal debiera tener tiempo para explicar bien el tratamiento; escribir con buena letra sus indicaciones en la receta y/o en el cuaderno de salud del adulto mayor, ser ubicable y tener tiempo para ser consultado por teléfono en caso de dudas, tratar de recetar lo indispensable, evitar la solicitud de exámenes innecesarios, y ser capaz de imaginarse él mismo en el lugar del paciente.

Un adulto mayor debe tener controles de salud cada año por lo menos.

- El médico debe conocer a la persona y su familia.

Debe pedirle al médico que explique y/o escriba cuáles son las enfermedades que encuentra y las recomendaciones queda.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

DEFINICIÓN	Éste protocolo, es una herramienta para el manejo de enfermedades prevalentes en esta población que deterioran potencialmente su salud. Este protocolo permitirá llevar a cabo una intervención médica oportuna y de pertinente valoración.
PRINCIPIOS CIENTIFICOS	Los Adultos Mayores son un grupo de riesgo en presentar algunas afecciones bien sea por desgaste orgánico y funcional o por enfermedades crónicas y degenerativas. Estas enfermedades Son definidas Trastorno orgánico o funcional que obliga a una modificación del modo de vida del adulto mayor y que persiste durante largo tiempo. Producen una gran morbilidad y mortalidad prematura Alto grado de discapacidad y dependencia Deterioro significativo de la calidad de vida de los afectados.
OBJETIVOS	**OBJETIVO GENERAL** Presentar los cuidados básicos de las enfermedades crónicas prevalente, que se presentan a esta edad, aumentando la expectativa de vida del adulto mayor. OBJETIVOS ESPECIFICOS • Brindar charlas sobre los cuidados básicos de las enfermedades crónicas del adulto mayor. • Enseñar el uso adecuado del protocolo de las enfermedades crónicas prevalentes del adulto mayor. • Educar a la comunidad acerca de los factores de riesgo que predisponen a adquirir la enfermedad. • Enseñar al cuidador los signos y síntomas que determinan una enfermedad, y con esto lograr detectarla a tiempo.
ASPECTOS INCLUYENTES	• Persona mayores que permanezcan en el centro vida Oriente • Personal de salud que este a cargo de las personas mayores. • Personal Informal que haga parte de los cuidados integrales del adulto mayor.

LUIS DAVID CHAMORRO
MÉDICO GENERAL

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

PRECAUCIONES	• Contar con un previo conocimiento del contenido del protocolo. • Toda persona nueva que ingrese al Centro Vida Oriente, debe conocer ampliamente el protocolo, para después proceder a la intervención de la patología del adulto mayor.

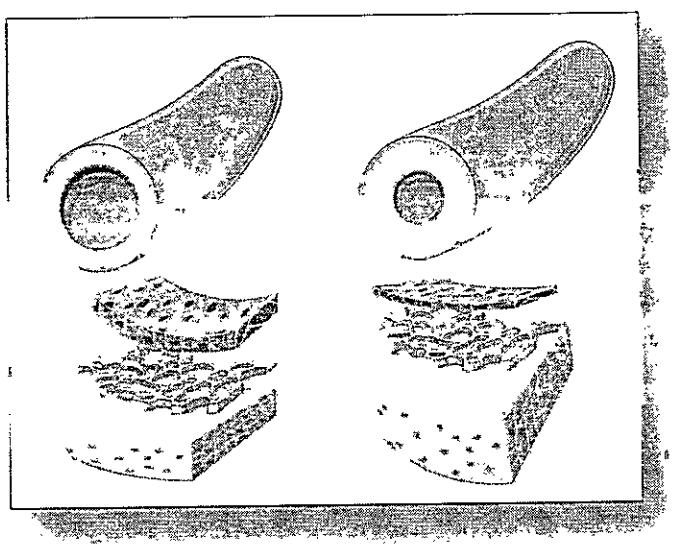
PROCEDIMIENTO HIPERTENSION ARTERIAL

DEFINICIÓN

Esta enfermedad crónica en el adulto mayor está caracterizada por un incremento continúo de las cifras de presión sanguínea en las arterias, que se define como el nivel de presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual a 140 mm Hg, o como el nivel de presión arterial diastólica (PAD) mayor o igual a 90 mm Hg.
Cuando la presión arterial sistólica (PAS) es igual o mayor a 160 mm Hg, generalmente en personas mayores de 60 años, se considera hipertensión sistólica y es un factor de riesgo para enfermedad cardiocerebrovascular.

DESCRIPCION CLINICA

REMODELACION ARTERIAL



La hipertensión arterial, de manera silente, produce cambios en el flujo sanguíneo, a nivel macro y microvascular, causados a su vez por disfunción de la capa interna de los vasos sanguíneos y el remodelado de la pared de las arteriolas de resistencia, que son las responsables de mantener el tono vascular periférico, esta se presenta en todas las edad con énfasis entre edades de 30 a 50 años, generalmente asintomática, que después de 10 a 20 años ocasiona daños significativos en órganos blancos.

CLASIFICACION POR GRADOS DE PRESIÓN

CATEGORIA	PAS, SISTOLICA (mm Hg)	PAD, DIASTOLICA (mm Hg)
Optima	<120	<80
Normal	<130	<85
Normal Alta	130-139	85-89
HIPERTENSIÓN		
Estadio I	140-159	90-99
Estadio II	160-179	100-109
Estadio III	180-209	110-119

PRESIÓN ARTERIAL ÓPTIMA O NORMAL. En caso de personas con presión arterial óptima o normal, sin factores de riesgo asociados, se hacen los registros correspondientes, en los formatos de historia clínica, se debe de tener una alimentación adecuada, hiposódica, hipograsa, hipocalórica (en caso de obesidad), con estilos de vida saludable, ejercicios de 20 a 30 minutos, y asistir a controles médicos, según indicaciones medicas dependiendo el estado del paciente.

PRESIÓN ARTERIAL NORMAL CON FACTORES DE RIESGO Y **PRESIÓN ARTERIAL NORMAL ALTA.** Las personas con presión arterial normal con factor de riesgo y normal alta sin factores de riesgo, deben ir a controles permanentes, según indicación médica para tratamiento, se debe incentivar a ejercicios aeróbicos, a mantener estilos de vida saludables y se debe intervenir en los factores de riesgo potenciales para el paciente, estos se deben iniciar desde los centros de promoción y protección al

<table>
<tr><td></td><td>anciano e ir de la mano con el tratamiento del médico, nutricionista o personas que intervengan en la patología del paciente.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL ESTADO 1, 2 Y 3. El médico realiza el control de TA confirmatorio, incluyendo anamnesis, examen físico completo y en caso necesario solicita los laboratorios de rutina. Estas personas deben recibir educación en estilos de vida saludables y en caso de tener factores de riesgo se deben intervenir en forma individualizada, pero se debe de tener en cuenta que se debe tener controles rigurosos con el médico, para saber el estado de su salud e intervenir mediante el tratamiento.</td></tr>
<tr><td>SIGNOS Y SINTOMAS HTA</td><td>• Cefalea
• Epistaxis
• Tinnitus
• Palpitaciones
• Mareo
• Alteraciones visuales
• Nerviosismo
• Insomnio
• Fatiga fácil</td></tr>
<tr><td>COMPLICACIONES HTA</td><td>COMPLICACIONES SEGÚN ESTADO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

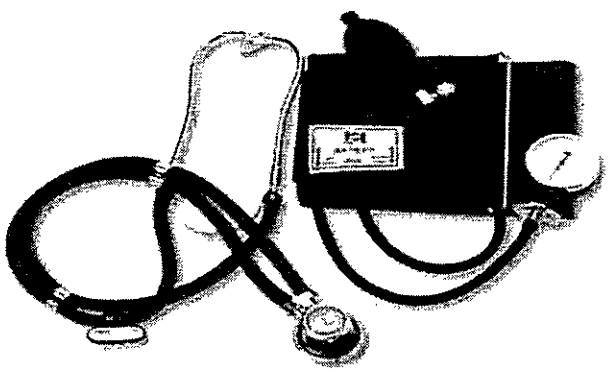
<table>
<tr><td>ESTADIO I</td><td>Sin manifestaciones de modificación orgánica.</td></tr>
<tr><td>ESTADIO II</td><td>Al menos una de las manifestaciones son:</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

		• Hipertrofia ventricular izquierda (se detecta con un electrocardiograma) • Estrechamiento general y focal de las arterias retinianas. • Microalbuminuria, proteinuria y/o ligera elevación de la concertación • de creatinina en plasma (1,2 - 2,0 mg/dl)	
	ESTADIO III	Aparición de síntomas y signos como resultado de la lesión de órganos **CORAZON:** Angina de pecho, Infarto de miocardio, Insuficiencia cardiaca. **CEREBRO:** Accidente cerebrovascular, ataque isquémico transitorio, encefalopatía hipertensiva, demencia vascular. **FONDO DE OJO:** Hemorragia retiniana y exudado con o sin edema papilar. RIÑON: Creatinina en plasma >2 0 mg/dl, insuficiencia renal. **VASOS SANGUINEOS:** Aneurisma disecante, Arteriopatía oclusiva Sintomática.	

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

TECNICA PARA TOMA DE PRESION ARTERIAL

TECNICA DE MEDICION DE LA PRESION ARTERIAL



DESCRIPCION DE LA TECNICA

La determinación de la Tensión Arterial se realizará por el método auscultatorio
De Korotkoff. Este método se basa en aplicar presión sobre la arteria hasta colapsarla con un manguito, se interrumpe la circulación distalmente a este punto y no se percibirán pulso ni ruidos auscultatorios al aplicar un fonendoscopio a la arteria. A medida que se va aplicando presión del manguito sobre la arteria, es cuando se iguala a la **PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA**, y cuando se disminuye la presión del manguito, ésta se iguala a la **PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA,** y la corriente sanguínea vuelve a tener un flujo laminar normal y, de nuevo, no se perciben ruidos auscultatorios.

CUALES SON LOS RUIDOS DE KOROTKOFF SE CLASIFICAN EN CINCO FASES:

- **FASE I:** Coincide con la aparición del primer ruido audible. Es un tono chasqueante fuerte y bien definido, que es la Presión Arterial Sistólica.
- **FASE II:** Es una sucesión de murmullos debidos a la aparición de un soplo acompañando a cada ruido, el cual apenas se oye.
- **FASE III:** Desaparecen los soplos anteriores y se percibe un tono chasqueante como en la primera fase, pero más mate (mas fuerte).
- **FASE IV:** Se apagan los ruidos y cambian de tonalidad, haciéndose suaves y sibilantes.

- **FASE V:** Desaparecen los ruidos, presión arterial diastólica.

ADECUADA TÉCNICA EN LA MEDICIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL:

- La persona debe estar sentada en una silla con su espalda apoyada, sus antebrazos apoyados y sus brazos a nivel del corazón.
- No haber fumado o ingerido cafeína durante los 30 minutos previos a la medición.
- La medición debe hacerse después de cinco minutos de reposo.
- El tamaño del brazalete debe ocupar el 80% de la longitud total del brazo.
- Preferiblemente con un esfingomanómetro de mercurio, o manómetro aire recientemente calibrado o medidor electrónico validado.
- Deben promediarse dos o más mediciones tomadas en forma separada, con un intervalo de dos minutos.
- Si las dos primeras mediciones difieren por más de 5 mmHg, se deben obtener y promediar mediciones adicionales.

PARA LA TOMA DE LA TENSIÓN ARTERIAL TENER EN CUENTA:

- Perfecto funcionamiento del equipo utilizado, utilizando el manguito adecuado al tamaño del brazo.
- Personal médico y de enfermería capacitado y entrenado.
- Capacidad para identificar el significado de los datos obtenidos en la toma.
- Asegúrese de que la ropa no comprima el brazo y no existen obstáculos entre la zona de aplicación del manguito y el corazón.
- Cuando el paciente presente arritmias o bradicardias, se desinflará el manguito muy lentamente.

DESARROLLO DE LA TËCNICA.

- Explicar al paciente lo que se le va a hacer
- Colocar al paciente en posición cómoda y relajada, sentado sin cruzar las piernas, Con el brazo apoyado a la altura del corazón.
- Enrollar el manguito alrededor del brazo, dejando libre la flexura del codo, aproximadamente 2 cm. por encima del espacio antecubital.
- Localizar manualmente el pulso braquial con los dedos índice y medio.

	• Cerrar la válvula e insuflar el manguito 10mmHg en cada insuflación hasta que el esfingomanómetro marque 150-180 mmHg. • Dejar salir el aire lentamente, observando la escala del manómetro y anotar la lectura al escuchar el primer latido (Fase I) que corresponde a la presión arterial sistólica o máxima. • La presión arterial diastólica o mínima corresponde al momento en que el sonido de la pulsación arterial desaparece (Fase V). • Desinflar por completo el manguito y retirarlo. • Si no se escucha con el fonendoscopio, se apreciará la presión con la palpación del pulso radial. • Si se duda del resultado obtenido, repetir la medición tras esperar 1 minuto. • Registrar la medición en la historia del paciente. No redondear la cifra en 0 ó 5, registre el número preciso.
PROCEDIMIENTO DE ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR	
DEFINICIÓN	Las enfermedades cerebrovasculares (ECV) comprenden un conjunto de trastornos de la vasculatura cerebral que conllevan a una disminución del flujo sanguíneo en el cerebro (flujo sanguíneo cerebral o FSC) con la consecuente afectación, de manera transitoria o permanente, de la función de una región generalizada del cerebro o de una zona más pequeña o focal, sin que exista otra causa aparente que el origen vascular.
CAUSAS	Las causas más frecuentes de enfermedad cerebrovascular son la trombosis en pacientes con arteroesclerosis, la hemorragia cerebral hipertensiva, el accidente isquémico transitorio, el embolismo y la rotura de aneurismas. Las malformaciones arteriovenosa, la vasculitis y la tromboflebitis también causan con frecuencia ECV. Otras causas menos frecuentes incluyen ciertas alteraciones hematológicas como la policitemia y la púrpura trombocitopénica, los traumatismos de la arteria carótida, los aneurismas disecantes de la aorta, la hipotensión arterial sistémica y la jaqueca con déficit neurológico.
CLASIFICACION	Hay dos tipos principales de accidente cerebrovascular:

- **ACCIDENTE CEREBROVASCULAR ISQUÉMICO**: Ocurre cuando un vaso sanguíneo que irriga sangre al cerebro resulta bloqueado por un coágulo de sangre.
  Esto puede suceder de dos maneras:
  Se forma un coágulo en una arteria que ya está muy estrecha, lo cual se denomina enfermedad cerebrovascular trombótico.

Se puede desprender un coágulo en otro lugar de los vasos sanguíneos del cerebro, o en alguna parte en el cuerpo, y viaja hasta el cerebro. Esto se denomina embolia cerebral o enfermedad cerebrovascular embólico.
Los accidentes cerebrovasculares isquémicos pueden ser causados por el taponamiento de las arterias. La grasa, el colesterol y otras sustancias se acumulan en la pared de las arterias y forman una sustancia pegajosa llamada placa.

CLASIFICACION

- **ACCIDENTE ISQUÉMICO TRANSITORIO (AIT):** Es cuando los síntomas de la focalidad neurológica se recupera en menos de 24 horas sin secuelas, de inicio súbito que por lo general dura menos de 15 minutos.
- **DÉFICIT ISQUÉMICO NEUROLÓGICO REVERSIBLE (RIND):** Es cuando la duración del déficit persiste por más de 24 h, pero los síntomas desaparecen en un plazo de 7 a 21 días, sin secuelas.
- **ACCIDENTE CEREBROVASCULAR (ACV) ESTABLECIDO:** El déficit neurológico de origen vascular persiste y no se modifica por más de tres semanas desde su instauración y deja secuelas.
- **ACV ESTABLE:** El déficit neurológico persiste sin modificaciones por 24 horas (en los casos de origen carotideo) o 72 horas (en los casos de origen vertebrobasilares), pudiendo luego evolucionar hacia un RIND o ACV establecido.
- ACV EN EVOLUCIÓN O PROGRESIVO: La focalidad neurológica aumenta y el cuadro empeora o aparece nueva clínica en 24 a 48 horas.
- ACV CON TENDENCIA A LA MEJORÍA O SECUELAS MÍNIMAS: Son casos con un curso regresivo de modo que la recuperación al cabo de 3 semanas es mayor al 80%.
- **ACCIDENTE CEREBROVASCULAR HEMORRÁGICO:** Ocurre cuando un vaso sanguíneo de una parte del cerebro se debilita y se rompe, lo que provoca que la sangre se escape hacia el cerebro. Algunas personas tienen defectos en los vasos sanguíneos del

	cerebro que hacen que esto sea más probable. Estos defectos pueden abarcar: • Aneurisma. • Malformación arteriovenosa (MAV). **CLASIFICACION** **A. HEMORRAGIA PARENQUIMATOSA:** Es la más frecuente se relaciona con HTA. Es una colección hemática dentro del parénquima encefálico producida por la rotura vascular con o sin comunicación con los espacios subaracnoideos o el sistema ventricular. Su localización más frecuente es a nivel de los ganglios basales aunque también puede presentarse a nivel globular y tronco encefálico. **B. HEMORRAGIA SUBARACNOIDEA**: Extravasación de sangre en el espacio subaracnoideo directamente. **C. HEMORRAGIA EPIDURAL:** Sangre entre la duramadre y la tabla interna del cráneo. **D. HEMATOMA SUBDURAL:** Sangre entre la aracnoides y la duramadre.
FISIOPATOLOGIA	El flujo sanguíneo cerebral (FSC) es aproximadamente 15-20% del gasto cardíaco total, de 550 - 750 ml de sangre por cada kg de tejido por cada minuto. La disminución o interrupción del flujo sanguíneo cerebral produce en el parénquima cerebral daño celular y funcional que empeora con el transcurrir del tiempo. **PENUMBRA ISQUÉMICA** En el tejido cerebral donde ocurre la isquemia resultado de la disminución del Flujo Sanguíneo Cerebral, se distinguen dos zonas: UN NÚCLEO ISQUÉMICO DE ISQUEMIA INTENSA: • A los 10 segundos de isquemia se aprecia perdida de la actividad eléctrica neuronal por alteraciones en los potenciales de membrana notable en el EEG. • A los 30 segundos se observa fallo de la bomba sodio-potasio con alteraciones en el flujo ionico y desequilibrio osmótico con pérdida de la función neuronal y edema citotóxico.

	• Al cabo de 1 minutos y por el predominio de la glucólisis anaeróbico, aumenta a niveles letales la concentración de ácido láctico y los mediadores de la cascada isquémica. • Después de 5 minutos se aprecian cambios irreversibles en los orgánulos intracelulares y muerte neuronal. • Rodeando a este núcleo isquémico evoluciona la llamada penumbra isquémica donde el efecto de la disminución en el flujo sanguíneo cerebral, el cual ha descendido a niveles críticos alrededor de 15 a 20 mL/100 g/min, no ha afectado la viabilidad celular: La extensión del área de penumbra depende del mejor o peor funcionamiento de la circulación colateral. **VULNERABILIDAD CELULAR** Las neuronas más sensibles a la isquemia son las células de la corteza cerebral, del hipocampo, el cuerpo estriado y las células de Purkinje del cerebelo. De las neuroglias, se afecta primero los oligodendrocitos, los astrocitos (gliosis reactiva) y por último la microglía. Las células del endotelio vascular son las últimas en ser afectadas. También se ha notado una menor concentración de células progenitoras endoteliales en pacientes con enfermedad cerebrovascular.
CONDUCTA A SEGUIR	**EVALUACIÓN INMEDIATA:** **A.** Lo más precoz posible. Tener En cuenta que hay enfermos que son derivados a un servicio de urgencias como ACV encubriendo otras patologías y al contrario. **B.** Exploración inmediata de: permeabilidad de vía aérea, constantes (tensión arterial., frecuencia cardiaca y temperatura), nivel de conciencia, exploración neurológica básica (pupilas, reflejos oculomotores, respuesta a estímulos verbales y dolorosos). C. historia clínica completa. • Exploración general: auscultación cardiopulmonar, exploración del cuello, auscultación y palpación de pulsos carotideos, y abdomen, así como extremidades • Exploración neurológica exhaustiva y sistemática. •

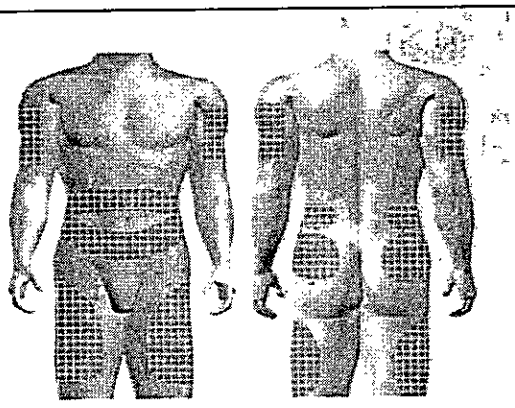
	D. Ante todo paciente con un déficit neurológico focal, de instauración reciente y de probable etiología vascular, debemos plantearnos: • Valorar si el proceso es realmente vascular. • Si es de naturaleza isquémica o hemorrágica. • Si es isquémico diferenciar, si es trombótico o embolígeno. **E. MANEJO INMEDIATO:** • Reposo absoluto. • Coger vía venosa con suero salino. • Realizar extracción de analítica sanguínea: Hemograma, pruebas de coagulación, urea, glucosa e iones. • ECG. • Rx de tórax. • TAC. Diferencia de forma clara procesos hemorrágicos de isquémicos. • Punción lumbar solo si TAC normal y alta sospecha diagnóstica de HSA. • Valorar sondaje vesical y nasogástrico, sobretodo en paciente con alteración del nivel de conciencia o alteraciones de la deglución.
PROCEDIMIENTO DIABETES MELLITUS	
DEFINICION	Según La OMS la diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en la sangre se caracteriza por una destrucción autoinmune de las células secretoras de insulina obligando a los pacientes a depender de la administración exógena de insulina, pero cuando no hay suficiente insulina o cuando falla su acción, los alimentos quedan en la sangre, sin poder entrar a las células, y por ello los niveles de azúcar en sangre se elevan por arriba de los valores normales.
	DIABETES MELLITUS TIPO 1: Este tipo de diabetes corresponde a la llamada antiguamente Diabetes Insulino dependiente o Diabetes de comienzo juvenil. Se presenta en jóvenes y en adultos también pero con menos frecuencia, no se observa producción de insulina debida a la destrucción autoinmune de las células β (las que producen insulina), de los Islotes de Langerhans, y que predispone a una descompensación grave del metabolismo llamada cetoacidosis (cuando el cuerpo no puede usar el azúcar (glucosa) como fuente de energía, debido a que no hay insulina o ésta es insuficiente).

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CLASIFICACIÓN	**DIABETES TIPO II:** Es un mecanismo complejo fisiológico, aquí el cuerpo sí produce insulina, pero, o bien, no produce suficiente, o no puede aprovechar la que produce y la glucosa no está bien distribuida en el organismo (resistencia a la insulina), esto quiere decir que el receptor de insulina de las células que se encargan de facilitar la entrada de la glucosa (azúcar) a la propia célula están dañados. Esta forma es más común en personas mayores de 40 años aunque cada vez es más frecuente que aparezca en sujetos más jóvenes, y se relaciona con la obesidad; anteriormente llamada diabetes del adulto o diabetes relacionada con la obesidad.
DIAGNOSTICO	El diagnóstico de Diabetes Mellitus, se establece por medio de la medición de glicemias plasmáticas, de acuerdo a alguno de los siguientes criterios estrictos: • Asociada a glicemia tomada al azar > 200 mg/dl. • Glicemia plasmática en ayunas > 126 mg/dl. • Glicemia plasmática 2 horas después de una carga de 75 g glucosa > 200 mg/dl.
SINTOMAS	**POLIURIA:** Gasto urinario excesivo es un signo médico que consiste en una emisión de un volumen de orina superior al esperado. **POLIDIPSIA:** Aumento anormal de sed. **POLIFAGIA:** Aumento anormal de la necesidad de comer. Aumento de peso y pérdida de peso.
PROCEDIMIENT O PARA TOMA	Procedimiento mediante el cual se toma una muestra de sangre capilar colocándola en una tira reactiva, y obteniendo un resultado inmediato de glucosa en sangre total, a través de un medidor en pacientes diabéticos, hipoglucemia, hiperglicemia. PROCEDIMIENTO • Realizar lavado de manos • Presentarse al paciente de forma amable • Colocar el material al lado del paciente • Informar al paciente el procedimiento a realizar. • Verificar el correcto funcionamiento del glucómetro. • Equipo de bioseguridad (guantes, guardián, tapabocas). • Con una mano sostenga el dedo o área a puncionar y con la otra sostenga la lanceta.

DE GLUCOMETRIA	• Masajear y presionar la yema del dedo elegido, punzar con lanceta o aguja realizando un movimiento rápido, firme y profundo. • Limpiar la zona a puncionar con una torunda de algodón humedecida con SSN 0.9% (Nunca humedecer con alcohol porque altera la muestra). • Presione el dedo para hacer salir la sangre procurando sea de manera ininterrumpida • Aplique la sangre en el área de análisis de la tira reactiva. • Tomar suficiente muestra, asegurándose que ha aplicado la cantidad correcta de sangre evitando errores por falta de sangre suficiente para leer la muestra. • Coloque el algodón sobre el sitio puncionado haciendo presión para parar el sangrado. Antes de iniciar el análisis, asegúrese que el medidor este codificado correctamente: **1.** Presione el botón de encendido. **2.** El medidor muestra automáticamente en la pantalla el resultado del último análisis con la fecha. **3.** El número del código aparecerá en la pantalla automáticamente. **4.** Presione el botón C hasta que el número del código del medidor concuerde con el número de código del envase de las Tiras reactivas.
PARA QUE SIRVE LA INSULINA	La insulina baja el nivel de glucemia permitiendo que salga del torrente sanguíneo y entre en las células del organismo. Todas las personas necesitan insulina. Las personas con diabetes tipo 1 no pueden fabricar su propia insulina y, por tanto, deben tomarla diariamente. La insulina se inyecta generalmente debajo de la piel. En algunos casos, una bomba libera la insulina en forma continua. Las preparaciones de insulina se diferencian por la rapidez con que empiezan a hacer efecto y su duración. El médico revisará los niveles de glucemia para determinar el tipo apropiado de insulina que se debe utilizar. Se puede mezclar más de un tipo de insulina en una misma inyección para así lograr el mejor control de la glucemia. Las inyecciones se necesitan por lo general de una a cuatro veces al día. El médico o un educador en diabetes enseñan a las personas que requieren insulina cómo inyectarse ellos mismos para obtener un autocontrol propio.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

	Las personas con diabetes necesitan saber cómo ajustar la cantidad de insulina que están tomando en las siguientes situaciones: • Cuando hacen ejercicio • Cuando están enfermos • Cuando estén comiendo más o menos alimentos e hidratos de carbono • Cuando estén viajando
ZONAS DE APLICACIÓN	 Estas son las zonas de aplicación de insulina el cual se debe de rotar diariamente, para que no haya concentración en un sola zona y nos produzca otra alteración.
COMO SE ADMINISTRAN	Son las maniobras que se realizan para introducir una pequeña cantidad de medicamento en el tejido celular subcutáneo mediante aguja y jeringa. **Angulo de Aplicación:** 45 grados. • Con la mano no dominante fije la jeringa. • Aspirar jalando del embolo, si no se aspira sangre proceder a inyectar lentamente la solución. • Coloque una torunda de algodón y retire la aguja cuidadosamente. • Descarte el material utilizado y deje todo en su lugar.

TIPO	COMIENZO ACCION	PICO DE ACCION	DURACION DE SU ACCION	MODO DE ADMINISTRACION	PREPARACION COMERCIAL

TIPOS DE INSULINA

Ultrarrápida insulina lispro o aspart o glulisina	5 minutos	1 a 2 horas	2 a 4 horas	I.V o S.C	Humalog 100UI/ml Novorapid 100UI/ml Apidra 100UI/ml
Rápida	20 minutos	2 a 4 horas	5 a 8 horas	I.V o S.C	Regular 100UI/ml Humulin 100UI/ml Novolin 100UI/ml Insuman 100UI/ml Apidra 100UI/ml
Intermedia	1 a 2 horas	6 a 12 horas	18 a 24 horas	S.C	Humulin 100UI/ml Novolin 100UI/ml Insuman 100UI/ml
Lenta	4 a 6 horas	16 a 18 horas	20 a 36 horas	S.C	Humulin 100UI/ml
Ultralenta insulina glargina, determir	30 minutos	No tiene	24 horas	S C	Lantus 100UI/ml Levemir 100UI/ml



ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CUIDADO PIE DIABETICO

Las lesiones como estas en el pie de una persona diabética pueden causar úlceras e infecciones y, en casos graves, pueden inclusive causar una amputación.

PARA PREVENIR LAS LESIONES EN LOS PIES, UNA CONSISTE EN LO SIGUIENTE:

- Revisarse los pies cada día e informar de cualquier úlcera, cambio o signo de infección.
- Lavarse los pies todos los días con agua tibia y un jabón suave, y luego secarlos muy bien (especialmente entre los dedos).
- Suavizar la piel seca con una loción o con vaselina.
- Protegerse los pies con zapatos cómodos, que ajusten bien y que no queden apretados.
- Dejar de fumar.

CLASIFICACIÓN

GRADO	LESIÓN	CARACTERISTICAS
0	Ninguna, pie de riesgo.	Callos gruesos, cabeza de metatarsianos prominentes, dedos en garra y deformidades óseas.
1	Ulceras superficiales.	Destrucción total del espesor de la piel.
2	Ulceras profundas.	Penetra en la piel, grasa, ligamentos pero sin afectar hueso, infectada.

3	Ulceras profundas más abscesos.	Extensa, profunda, secreción y mal olor.
4	Gangrena limitada.	Necrosis de una parte del pie.
5	Gangrena extensa.	Todo el pie infectado, efectos sistémicos.

CUIDADOS

Grupo de alimentos	Desayuno	Comida	Cena
Dieta de 800 kcal			
Leche	1	0	0
Cereales y tubérculos	1	1	1
Carnes y/o leguminosas	0	2	0
Verduras	2	5	1
Frutas	0	1	0
Grasas	0	1	0
Dieta de 1000 kcal			
Leche	1	0	0
Cereales y tubérculos	1	2	1
Carnes y/o leguminosas	1	2	0
Verduras	2	5	1
Frutas	1	0	1
Grasas	0	1	0
Dieta de 1200 kcal			
Leche	1	0	1
Cereales y tubérculos	1	2	1
Carnes y/o leguminosas	1	2	0
Verduras	2	5	1
Frutas	1	1	1
Grasas	0	1	0
Dieta de 1500 kcal			
Leche	1	0	1
Cereales y tubérculos	2	3	2
Carnes y/o leguminosas	1	2	1
Verduras	2	5	1
Frutas	1	1	1
Grasas	0	1	1

DIETA

La planificación de comidas para la diabetes debe ser coherente para así permitir que el alimento y la insulina trabajen juntos para regular los niveles de glicemia. Si las comidas y la insulina no están equilibradas, los niveles de glucemia pueden subir o bajar, produciendo por tanto hiperglicemia e hipoglicemia. La mejor forma de sobrellevarla con una dieta es no comer azúcar.

A continuación enumeraremos algunos puntos que debes de tomar en consideración:

- Refuerce la explicación de la dieta prescrita y/o la dieta de reducción calórica.
- Ayude a establecer objetivos realistas de reducción de peso.
- Haga que el paciente y/o sus allegados calculen las necesidades dietéticas y escojan una dieta simple, reduciendo las comidas ricas en colesterol, grasas saturadas, sal, azúcar y alcohol.
- Exponga la necesidad de ingerir las comidas y refrigerios a intervalos regulares planeados diariamente.
- Insista en la necesidad de determinar los requerimientos adicionales de alimentos antes de realizar ejercicio mediante el uso de la monitorización de la glucosa sanguínea.

ACTIVIDAD FÍSICA

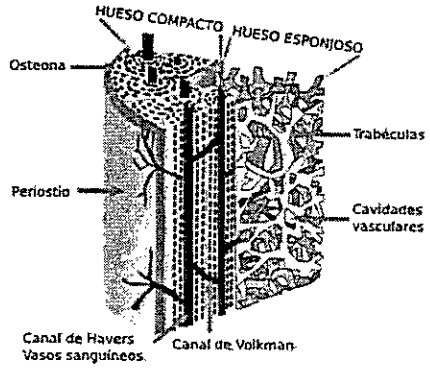
El ejercicio aeróbico ayuda a controlar la cantidad de glicemia llegando incluso a disminuir la cantidad requerida, al igual que quemar el exceso de calorías y de grasa para lograr un peso saludable.
Las personas con diabetes deben tomar precauciones especiales antes, durante y después de cualquier ejercicio o actividad física intensa. Es importante:
El calzado correcto, para evitar lesiones en los pies.
Controlar los niveles de glicemia antes y después de hacer ejercicio, para evitar hipoglicemia, mientras se ejercita (como alimentos con hidratos de carbono o azúcar).
Llevar alimento que contenga un carbohidrato de acción rápida en caso de que los niveles de glicemia bajen demasiado durante o después del ejercicio.
Hacer ejercicio todos los días y a la misma hora.
A medida que cambie la intensidad o duración del ejercicio, es posible la necesidad de modificar la dieta o medicamento para mantener el nivel de glicemia en un rango apropiado.

PROCEDIMIENTO OSTEOPOSOSIS

Según la OMS fue definida en 1991 como "una enfermedad esquelética sistémica, caracterizada por baja masa ósea y deterioro en la micro arquitectura del tejido óseo, que origina fragilidad ósea aumentada con el consecuente aumento en el riesgo de fractura".
Esta enfermedad afecta a los huesos y está provocada por la disminución del tejido que lo forma, tanto de las proteínas que constituyen su matriz o

DEFINICIÓN	estructura como de las sales minerales de calcio que contiene. Como consecuencia de ello, el hueso es menos resistente y más frágil de lo normal, teniendo menos resistencia a las caídas y se rompe con relativa facilidad tras un traumatismo, produciéndose fracturas o microfracturas, que se produce sobre todo en mujeres, con ausencia de la menstruación por periodos mayor a 90 días (amenorreicas) o posmenopáusicas debido a la disminución de la producción de estrógenos por los ovarios y otras carencias hormonales. Otros factores que aumentan el riesgo de presentar osteoporosis son la deficiencia de calcio y vitamina D por malnutrición, el consumo de tabaco, alcohol, y la vida sedentaria, para esto la práctica de ejercicio físico y un aporte extra de calcio antes y después de la menopausia favorecen el mantenimiento óseo.
FISIOPATOLOGIA	**COMPOSICIÓN DEL HUESO** El hueso se compone principalmente de colágeno tipo I. Contiene células que hacen y mantienen una matriz extra-celular. La matriz está fisiológicamente mineralizada con micro cristales de calcio-fosfato que contienen carbonato, se llama hidroxiapatita y es básico. Durante toda la vida la matriz se encuentra en una regeneración constante como consecuencia de un proceso que se conoce como recambio óseo o remodelación. **REMODELACIÓN ÓSEA** El hueso se encuentra en recambio o remodelación constante en respuesta a estímulos mecánicos y al peso o carga, y a las necesidades de calcio y de otros minerales del organismo. El hueso actúa como reservori o de calcio, mediante la remodelación entrega calcio sin perder calcio él mismo. El esqueleto se encuentra siempre en recambio activo. Los sucesos de la remodelación ósea son dos: **PRIMERO:** Aumenta la reabsorción, comandada por los osteoclastos (remodela el hueso). Dura aproximadamente 15 días. **SEGUNDO:** Formación ósea. Entre 45 a 70 días todo hueso removido ha sido reemplazado por el proceso de formación, dirigido por los osteoblastos. Estos procesos están acoplados. De este modo que si aumenta o disminuye la reabsorción, normalmente le sigue un aumento o disminución en la formación ósea sin que se presente un cambio en la cantidad neta de masa ósea. Los osteocitos son las células del hueso más numerosas. Son osteoblastos que quedan "atrapados" en lagunas dentro de la matriz osteoide (involucradas en el desarrollo y el crecimiento de los huesos), que fabrican,

	y presentan un cambio morfológico, quedando conectados con los otros osteocitos en sus lagunas a través de una fina lámina de citoplasma. Los osteocitos producen señales que comandan la necesidad de la remodelación ósea adaptativa en cuanto a tamaño de hueso, forma o cambios en la arquitectura. La apoptosis (muerte celular), de los osteocitos (en presencia de déficit de estrógenos, corticoides avance de la edad o trauma), se asocia a pérdida de la fortaleza del hueso antes de que ocurra la pérdida de masa ósea, y es la señal inicial para el proceso de remodelación.
ETIOLOGIA	Los huesos están sometidos a un remodelado continuo mediante procesos de formación y reabsorción, también sirven como reservorio de calcio del organismo. A partir de los 35 años se inicia la pérdida de masa ósea, y múltiples enfermedades o hábitos de vida sedentarios pueden incrementar la pérdida de hueso ocasionando osteoporosis a una edad más precoz. Los tres principales mecanismos que provocan la osteoporosis son: • Falta de masa ósea suficiente durante el proceso de crecimiento. • Reabsorción excesiva de hueso mediada por los osteoclastos (encargada de la remodelación de los huesos). • Formación inadecuada de hueso nuevo por los osteoblastos (involucradas en el desarrollo y el crecimiento de los huesos), durante el proceso continuo de renovación ósea. • La menopausia es la causa principal de osteoporosis en las mujeres, debido a la disminución de los niveles de estrógenos, que ocasiona una rápida pérdida de hueso, que ocasiona una menor resistencia del mismo, que conduce fácilmente a fracturas de la muñeca, columna y cadera. • Aunque la pérdida de la función ovárica que se produce en la mujer después de la menopausia, es la principal causa de osteoporosis, existen diferentes enfermedades o medicamentos que también pueden provocarla. Las causas se pueden dividir en varios grupos: endocrinológicas, por medicamentos, debidas a amenorrea, por procesos tumorales malignos y otras. • **Endocrinológicas:** hipertiroidismo, hiperparatiroidismo, síndrome de Cushing e hipogonadismo. • **Fármacos:** Los más frecuentemente implicados son corticoides, sales de litio y anticonvulsivantes • **Procesos tumorales malignos:** mieloma múltiple y metástasis en hueso de otros tumores • **Otras:** Malnutrición por anorexia nerviosa, resecciones intestinales , colitis ulcerosa, enfermedad de

	Crohn, alcoholismo ,insuficiencia renal crónica, artritis reumatoide, inmovilización prolongada, otras causas de amenorrea.
SUSTRATO DE LA LESIÓN	 En la osteoporosis se produce una disminución global del tejido que forma el hueso. Es decir, que se pierden las proteínas que conforman la matriz del hueso y las sales minerales cálcicas que se depositan sobre la misma, El hueso llamado compacto o cortical (parte central de los huesos largos, por ejemplo fémur, tibia) está formado por una red de láminas concéntricas con un canal central por donde discurren los vasos sanguíneos que lo nutren. El hueso esponjoso se sitúa en los extremos de los huesos largos y en los huesos que llamamos planos o cortos (costillas, vértebras). En su interior existe una red de trabéculas, similar a la red de una tela metálica. En los huecos que deja esta red se sitúan los vasos sanguíneos. La osteoporosis hace que se pierda tejido óseo. Esta pérdida comienza por el adelgazamiento de las trabéculas del hueso esponjoso y por la interrupción de las conexiones en la red, el hueso compacto se adelgaza y pierde su grosor, de esta manera, los dos tipos de hueso se hacen menos resistentes, aguantan peor los impactos y las caídas, y se fracturan con mayor facilidad.
SINTOMAS	No hay síntomas en las etapas iniciales de la osteoporosis. Muchas veces, las personas tendrán una fractura antes de saber que padece la enfermedad. El dolor en casi cualquier lugar de la columna vertebral puede ser causado por fracturas de las vértebras, denominadas aplastamiento vertebral. A menudo ocurren sin una lesión. El dolor se produce de repente o lentamente con el paso del tiempo.

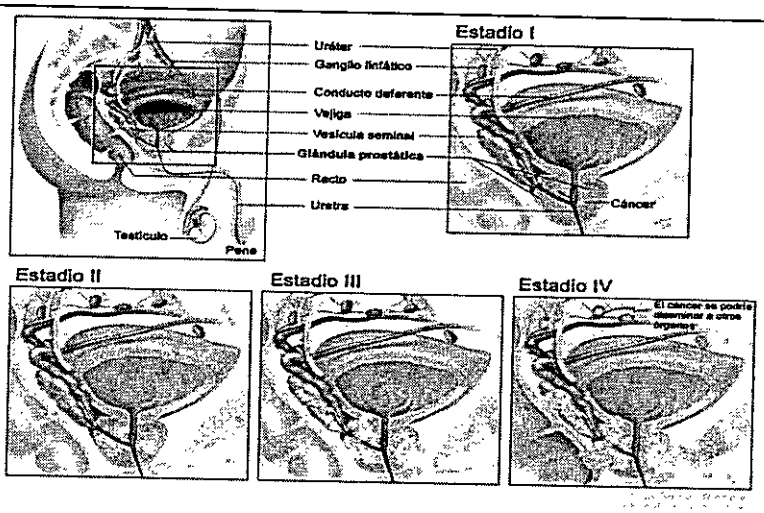
	Puede haber una pérdida de estatura (hasta 6 pulgadas) con el tiempo. Se puede desarrollar una postura encorvada o cifosis (también llamada joroba de viuda).
PROCEDIMIENTO DISLIPIDEMIA	
DEFINICION	Son un conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en la concentración de lípidos sanguíneos en niveles que involucran un riesgo para la salud: Comprende situaciones clínicas en que existen concentraciones anormales de colesterol total (CT), colesterol de alta densidad (C-HDL), colesterol de baja densidad (C-LDL) y/o triglicéridos (TG). Las dislipidemias constituyen un factor de riesgo mayor y modificable de enfermedad cardiovascular, en especial coronaria. Niveles muy altos de TG se asocian también al desarrollo de pancreatitis aguda.
CLASIFICACION DE LAS DISLIPIDEMIAS	Se utiliza una clasificación clínica de estas patologías metabólicas: **HIPERCOLESTEROLEMIA AISLADA:** Las principales causas genéticas son la Hipercolesterolemia Familiar, la Dislipidemia Familiar Combinada y la Hipercolesterolemia Poligénica. Se asocia a patologías como el hipotiroidismo, el síndrome nefrósico en etapa avanzada y a la colestasis. Los principales factores ambientales son un consumo excesivo de colesterol, grasas saturadas y trans-ácidos grasos y el uso de andrógenos, progestágenos y anabólicos de origen androgénico. 2) HIPERTRIGLICERIDEMIA AISLADA: En general, corresponden a defectos leves a moderados del metabolismo de VLDL, ya que los defectos severos se expresan como Hiperlipidemia mixta debido al contenido significativo del colesterol de las VLDL. Como causas genéticas, se reconoce a las Dislipidemias Familiares Combinadas, los déficit leve de Apo C2 y lipasa liproteica periférica y la sobre-expresión de Apo C3.Como causas patológicas secundarias, a la obesidad, Diabetes y a la insuficiencia renal y al síndrome nefrósico en etapas tempranas. Como causas ambientales, al consumo excesivo de hidratos de carbono especialmente Refinados y de alcohol, al uso de betas bloqueadores, estrógenos y diuréticos tiazidicos.

	LA HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR, Tiene una prevalencia de 1 al 2 por mil en la población general y se asocia a un alto riesgo de cardiopatía coronaria. La forma homocigota se presenta en 1 en un millón y se expresa desde la infancia. Es causada por un defecto en la captación y o internalización de las LDL a nivel celular **LA DISLIPIDEMIA FAMILIAR COMBINADA,** Con una prevalencia de 3 a 5 por mil, se asocia a un alto riesgo de cardiopatía coronaria. Es la consecuencia de una sobre-expresión del gen de Apo B y se asocia a un incremento de la síntesis y secreción de VLDL. **3) HIPERLIPIDEMIA MIXTA:** Pueden tener un origen genético: Dislipidemia Familiar Combinada, Disbetalipoproteinemia, defectos severos relacionados con déficit de Apo C2 y lipasa lipoproteína periférica y por sobre-expresión de Apo C3. **4) DÉFICIT DE HDL AISLADO:** Un nivel de colesterol de HDL igual o inferior a 35 mg/dl significa un factor de riesgo independiente de cardiopatía coronaria. La reducción de los niveles del C-HDL puede resultar de un defecto de la síntesis de Apo Ao de una aceleración de su catabolismo por un mayor contenido de triglicéridos, producto de una transferencia desde VLDL cuando éstas están elevadas.
CUIDADOS	**DIETA:** básicamente disminuye a menos del 30% las calorías totales de origen lipídico con disminución de las grasas saturadas y aumento de las insaturadas. Junto a ello disminución de peso, alcohol y azúcar refinada en caso de presentar aumento de los TG. La reducción en el consumo de bebidas alcohólicas permite disminuir la concentración de los triglicéridos séricos. Su efecto deletéreo es proporcional a la cantidad de alcohol ingerida. La cantidad máxima permisible es una ración al día equivalente a 350 mL de vino o cerveza o 30 mL de una bebida destilada. Su consumo está prohibido en casos con triglicéridos séricos por arriba de 1,000 mg/dL por el riesgo de precipitar una pancreatitis aguda. **ACTIVIDAD FÍSICA:** intensificación de ésta, idealmente caminar un período de 30 minutos todos los días. Con lo anterior, pueden obtenerse reducciones del C-LDL de un 10 a un 15 %.
PRODECIMIENTO CANCER DE PROSTATA	

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

DEFINICION	Se denomina **CÁNCER DE PRÓSTATA** al que se desarrolla en uno de los órganos glandulares del sistema reproductor masculino llamado próstata. El cáncer se produce cuando algunas células prostáticas mutan y comienzan a multiplicarse descontroladamente. Éstas también podrían propagarse desde la próstata a otras partes del cuerpo, especialmente los huesos y los ganglios linfáticos originando una metástasis. La detección se lleva a cabo principalmente por la prueba en sangre del antígeno prostático específico, llamado PSA (acrónimo inglés de prostate-specific antigen) o por exploración física de la glándula prostática (tacto rectal). Los resultados sospechosos típicamente dan lugar a la posterior extracción de una muestra tisular de la próstata (biopsia), que es examinada en microscopio.
SINTOMAS	• Esta afección puede causar dolor. • Micción dificultosa. • Disfunción eréctil. • Disuria. • Tenesmo vesical (deseo de orinar que obliga a hacerlo constantemente). Polaquiuria (aumento en el número de micciones). • Nicturia (aumento de la frecuencia de micción nocturna). • Retención de orina, goteo. • Hematuria terminal.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

ANATOMIA PATOLOGICA	 La próstata se divide en cuatro zonas. La zona anterior, que ocupa el 30% de la glándula y está constituida principalmente por tejido muscular liso, la zona periférica, la más grande y donde se origina la mayoría de los cánceres, la zona central que está en relación con los conductos eyaculadores y corresponde a un 20% del tejido glandular, y la zona de transición, que rodea la uretra y de donde se origina la hiperplasia benigna prostática. La mayoría de los cánceres prostáticos son adenocarcinomas, con gran frecuencia polifocales. La diferenciación celular y arquitectura tumoral se ha clasificado por el sistema descrito por Gleason, recibiendo un puntaje de 1 a 5 según sea más o menos diferenciado.
ESCALA DE GLEASON.	Es un sistema que se emplea para medir el grado de agresividad de un cáncer de próstata, basándose en la observación al microscopio de las características que presentan las células de la muestra obtenida en una biopsia del órgano. El procedimiento consiste en seleccionar dos zonas de la muestra y asignar a cada una de ellas un número del 1 al 5. El 1 corresponde a un tumor bien diferenciado y por lo tanto poco agresivo y el 5 a un tumor escasamente diferenciado. Los valores comprendidos entre el 2 y el 4 se asignan a grados de diferenciación intermedia. Posteriormente se suman las cifras obtenidas en las dos zonas y se obtiene un número comprendido entre el 2 y el 10. Este valor es la escala de Gleason. **Los resultados posibles son:**

	• Escala de Gleason entre 2 y 4: Cáncer de próstata con escasa agresividad, crecimiento lento y por lo tanto de mejor pronóstico. • Escala de Gleason entre 5 y 7: Cáncer de próstata con agresividad intermedia. • Escala de Gleason entre 8 y 10: Cáncer de próstata de alta agresividad, y peor pronóstico.
CLASIFICACIÓN	**ESTADIO I** El cáncer se encuentra solo en la próstata, este se encuentra: Mediante una biopsia con aguja (del mismo modo que para la concentración alta de APE) o en una pequeña cantidad de tejido durante una cirugía realizada por otra razón (como por una hiperplasia prostática benigna). La concentración de APE es menor de 10 y el puntaje de Gleason es de 6 o menos. Se encuentra en la mitad o menos de un lóbulo de la próstata. La concentración de APE es menor de 10 y el puntaje de Gleason es de 6 o menos. No se puede palpar mediante un examen digital del recto y no es visible por medio de imagenología. El cáncer se encuentra en la mitad o menos de un lóbulo de la próstata. No se conocen la concentración de APE y el puntaje de Gleason. **ESTADIO II** El cáncer está más avanzado que en el estadio I, pero no se diseminó fuera de la próstata. El estadio II se divide en estadio IIA y estadio IIB. **ESTADIO IIA, EL CÁNCER** Se encuentra mediante una biopsia con aguja (del mismo modo que para la concentración alta de APE) o en una pequeña cantidad de tejido durante una cirugía realizada por otra razón (como por una hiperplasia prostática benigna). La concentración de APE es menor de 20 y el puntaje de Gleason es de 7. Se encuentra mediante una biopsia con aguja (del mismo modo que para la concentración alta de APE) o en una pequeña cantidad de tejido durante una cirugía realizada por otra razón (como por una hiperplasia prostáti ca benigna). La concentración de APE es de por lo menos 10, pero menor de 20 y el puntaje de Gleason son de 6 o menos.

Se encuentra en la mitad o menos de un lóbulo de la próstata. La concentración de APE es de por lo menos 10, pero menos de 20 y el puntaje de Gleason es de 6 o menos.
Se encuentra en la mitad o menos de un lóbulo de la próstata. La concentración de APE es de menos de 20 y el puntaje de Gleason es de 7.
Se encuentra en más de la mitad de un lóbulo de la próstata. La concentración de APE es de menos de 20 y el puntaje de Gleason es de 7 o menos.
Se encuentra en más de la mitad de un lóbulo de la próstata. Se desconocen la concentración de APE y el puntaje de Gleason.

EN EL ESTADIO IIB, EL CÁNCER:

Se encuentra en lados opuestos de la próstata. La concentración de APE puede ser cualquiera y el puntaje de Gleason puede variar entre 2 y 10.
No se puede palpar durante un examen digital del recto y no es visible por medio de imagenología, y el tumor no se diseminó fuera de la próstata. La concentración de APE es de 20 o más y el puntaje de Gleason puede variar entre 2 y 10.
No se puede palpar durante un examen digital del recto y no es visible por medio de imagenología, y el tumor no se diseminó fuera de la próstata. La concentración de APE puede ser cualquiera y el puntaje de Gleason es de 8 o más.

ESTADIO III:

El cáncer se diseminó más allá de la capa externa de la próstata y se puede haber diseminado hasta las vesículas seminales. La concentración de APE puede ser cualquiera y el puntaje de Gleason puede variar entre 2 y 10.

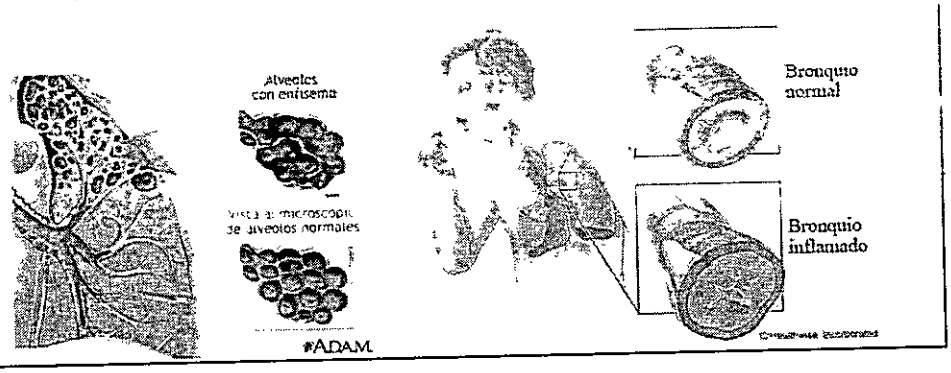
ESTADIO IV

La concentración de APE puede ser cualquiera y el puntaje de Gleason puede variar entre 2 y 10. Además, el cáncer:
Se diseminó más allá de las vesículas seminales hasta el tejido o los órganos cercanos, como el recto, la vejiga o la pared pélvica, o
Se puede haber diseminado hasta las vesículas seminales o hasta el tejido o los órganos cercanos, como el recto, la vejiga o la pared pélvica. El cáncer se diseminó hasta los ganglios linfáticos cercanos, o
Se diseminó hasta partes lejanas del cuerpo, que pueden incluir los ganglios linfáticos o los huesos. El cáncer de próstata a menudo se disemina hasta los huesos.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

TRATAMIENTO	Puede incluir cirugía, radioterapia, quimioterapia, o bien una combinación de todas. La edad y el estado de salud general del afectado, tanto como el alcance de la diseminación, la apariencia de los tejidos examinados al microscopio y la respuesta del cáncer al tratamiento inicial, son vitales en la determinación del resultado terapéutico.

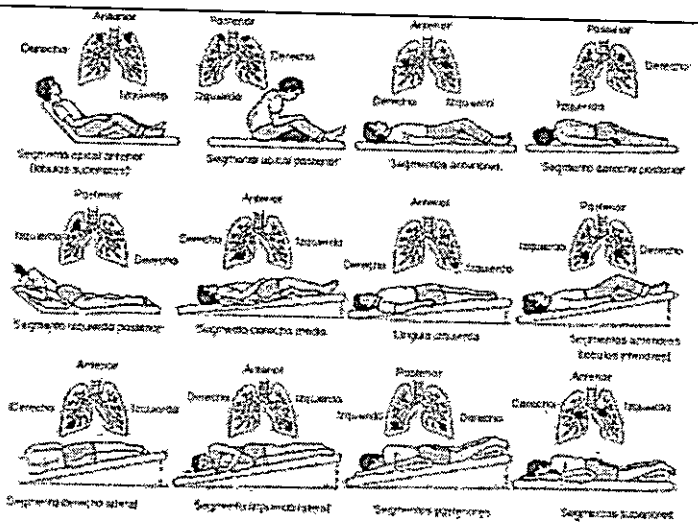
PROCEDIMIENTO EPOC

DEFINICIÓN	Es un trastorno pulmonar que se caracteriza por la existencia de una obstrucción de las vías aéreas generalmente progresiva y en general no reversible. Generalmente, está causada por el humo del tabaco y produce como síntoma principal una disminución de la capacidad respiratoria, que avanza lentamente con el paso de los años y ocasiona un deterioro considerable en la calidad de vida de las personas afectadas, seguido de una muerte prematura.
AFECTACION PULMONAR	**ENFISEMA PULMONAR:** Es el agrandamiento permanente de los bronquiolos terminales, con destrucción de la pared alveolar, pudiendo o no presentarse fibrosis (exceso de tejido en un órgano), esto provoca el colapso de las vías respiratorias. **BRONQUITIS CRÓNICA:** Es una inflamación de los bronquios, que hace que se reduzca el flujo de aire que entra y sale de los pulmones. Paralelamente, hay un aumento de la secreción mucosa que obstruye las vías respiratorias. 

SINTOMAS	• Disnea (falta de aire). • Expectoración anormal y la tos crónica. • A medida que la enfermedad empeora, pueden hacerse muy difíciles actividades cotidianas como subir unos cuantos escalones o llevar una maleta. • Prolongación de la fase espiratoria (tarda más en expulsar el aire). • Sibilancias espiratorias. • Hiperinsuflacion del tórax denominado también como tórax en tonel. • Utilización e músculos accesorios de la respiración. • Cianosis (coloración azulada) en labios y lecho ungueal. • Reducción de peso. • Perdida de tejido adiposos subcutáneo.
FACTORES DE RIESGO	• EL EPOC es prevenible. Su principal causa es el humo del tabaco (fumadores activos y pasivos). Otros factores de riesgo son: • La contaminación del aire de interiores (por ejemplo, la derivada de la utilización de combustibles sólidos en la cocina y la calefacción). • La contaminación del aire exterior. • la exposición laboral a polvos y productos químicos (vapores, irritantes y gases). • Las infecciones repetidas de las vías respiratorias inferiores en la infancia. • Tabaquismo.
ASPECTOS FISIOPATOLOGICOS	**ASPECTOS FISIOPATOLOGICOS** Esta alteración cuantifica de estudio espirometricos en los que se llevan a cabo maniobras espiratorias forzadas, partiendo de la capacidad pulmonar total (CPT).Se miden dentro del estudio: el volumen espiratorio forzado en el primer segundo (VEF1), l capacidad vital forzada (CVF) que es la cantidad total de aire espirado durante la espirometria y el cociente entre VEF1/CVF, en estos pacientes con EPOC se observa una disminución del VEF1 y una disminución del cociente VEF1/CVF a largo plazo. La disminución del VEF1 no mejora con la administración de broncodilatadores, lo que constituye un diagnostico diferencial con el asma.

CLASIFICACION SEGÚN GRAVEDAD	Valorar la gravedad del EPOC teniendo en cuenta la presencia de síntomas y el valor de la espirometria **ESTADIO I (LEVE):** La espirometria demuestra un cociente VEF1/CVF menos al 70%, y un VEF1 menor al 80% del predicto, con o sin presencia de tos y expectoración. . **ESTADIO II (MODERADO):** Donde el cociente VEF1/CVF es menor al 70% y el VEF1 está entre el 50-80% del predicto. Puede tener o no tos y expectoración. **ESTADIO III (GRAVE):** Donde el coiente VEF1/CVF también es menor 70% pero el VEF1 está entre el 30-50% del predicto. Puede presentarse o no con síntomas como tos, expectoración y disnea. **ESTADIO IV (MUY GRAVE):** El cociente VEF1/CVF es menor al 70% y el VEF1 es menor al 30% del predicto, siempre pudiendo estar presentes o no, los síntomas como tos y expectoración. Este estadio también puede considerarse si el cuadro se presenta con una espirometria en la cual es VEF1 es entre 30-50% del predicto pero el sujeto presenta signos de insuficiencias respiratoria o de insuficiencia del hemicardio derecho.
REHABILITACION RESPIRATORIA	**EDUCACION:** Enseñanza de las características básicas de la enfermedad como sus causas, síntomas, limitaciones asociada y expectativas del tratamiento integral. **ABANDONO DEL HÁBITO DE FUMAR:** Dejar de fumar es la única medida que ha demostrado frenar la progresión de la enfermedad crónica. **MEDIDA HIGIENICO-DIETETICAS Y CONTROL AMBIENTAL:** Mantener la higiene del árbol bronquial por medio de una buena hidratación de las secreciones y favoreciendo la expectoración, tratando de mantener una dieta balanceada para mantener al paciente lo más cercano a su peso ideal **MANIOBRAS ACTIVAS**

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

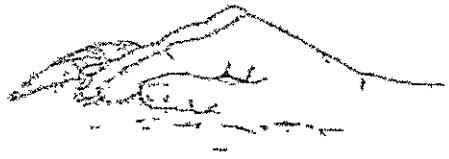


DRENAJE POSTURAL: Con el objetivo de drenar las secreciones del árbol traqueobronquial, colocando al paciente en diferentes posiciones de acuerdo al segmento bronquial a drenar para así utilizar el efecto de la gravedad..

MANIOBRAS PASIVAS

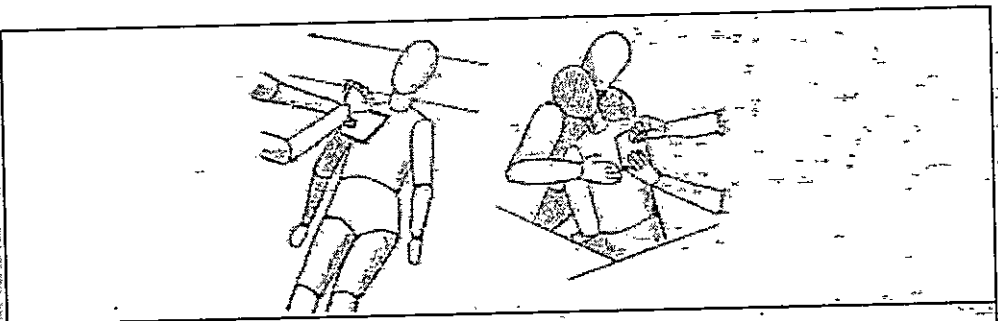
MESOTERAPIA DE MUSCULOS INSPIRATORIOS ACCESORIOS: Con el objetivo de bajar el tono de dichos músculos.

VIBRACION: Para favorecer la movilización de las secreciones hacia la vía aérea proximal para luego ser eliminado por medio de la tos y la expectoración.



PERCUSION TORACICA MANUAL (CLAPPING): Se aplican golpes rítmicos con la mano ahuecada con la intención de provocar el desprendimiento de las secreciones que puedan encontrarse impactadas en las paredes de las vías aéreas.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4



PROCEDIMIENTO ARTROSIS

DEFINICION	La artrosis es una enfermedad que lesiona el cartílago articular y origina dolor, rigidez e incapacidad funcional. Habitualmente se localiza en la columna cervical y lumbar, algunas articulaciones del hombro y de los dedos de las manos, la articulación de la raíz del pulgar, la cadera, Fuera de estos lugares, la artrosis es rara y, cuando aparece, se debe sospechar la existencia de un daño previo o de otra enfermedad articular subyacente.
SINTOMAS	Aunque puede no dar síntomas -por ejemplo en la columna es frecuente encontrar signos radiográficos de artrosis sin que el individuo tenga dolor-, el síntoma fundamental de la artrosis es el dolor. Este dolor suele aparecer cuando se exige un esfuerzo a la articulación enferma, bien sea de movimiento o de carga (para las articulaciones de los miembros inferiores y de la columna lumbar) y en general empeora a medida que avanza el día. Más adelante, con el progreso de la enfermedad, el dolor puede aparecer con el reposo o el descanso nocturno.
LESIONES ESTRUCTURALES	• También pueden notarse crujidos con el movimiento de las articulaciones. La artrosis de rodilla o cadera puede causar dificultad para levantarse de una silla, salir de un coche o subir y bajar escaleras. • El crecimiento de los extremos de los huesos que forman la articulación puede hacer que la articulación se agrande y ensanche. • Efectivamente, en las articulaciones de los dedos de las manos puede aparecer este fenómeno en la parte superior y lateral de las mismas. • La artrosis no suele alterar el alineamiento de los huesos que forman la articulación, con dos excepciones notables: la rodilla y las

	articulaciones finales (nudillos) de los dedos de las manos. En estos lugares, pueden aparecer piernas arqueadas hacia afuera o hacia adentro, o dedos desviados en la falange final.
DIAGNOSTICO	Los síntomas que usted refiere como paciente y las alteraciones que observe su médico tras el examen adecuado de sus articulaciones. Los análisis de sangre y orina no resultan alterados por esta enfermedad. A veces, se puede extraer líquido de las articulaciones artrósicas y analizarlo. Esto resulta útil para aliviar el dolor y eliminar la posibilidad de otras enfermedades en la articulación. Las radiografías simples de las articulaciones ayudan a confirmar el diagnóstico, informan de la intensidad del daño y permiten descartar otras lesiones. Las radiografías simples del esqueleto resultan especialmente útiles en personas menores de 60 años de edad, donde existe una buena relación entre los síntomas y las anomalías radiológicas.
TRATAMIENTO	Alivio de su dolor articular y el mantenimiento de su capacidad funcional. Para ello, se dispone de diversas alternativas, que incluyen los tratamientos físicos, los medicamentos y, a veces, la cirugía. Las claves del tratamiento es el ejercicio, combatir la obesidad y los analgésicos/antiinflamatorios. Las medidas físicas suponen una serie de procedimientos destinados a mejorar la sintomatología y la habilidad para desempeñar las tareas laborales, domésticas, de la vida de relación y del cuidado personal. Se aconseja realizar las tareas físicas de forma intermitente, alternando con períodos de descanso. Para la artrosis de manos es conveniente no abusar de movimientos repetitivos como la costura y diversas manualidades. Se incluyen aquí el aprendizaje y, sobre todo, la práctica diaria de ejercicios físicos destinados a mejorar la movilidad articular y a potenciar la fuerza muscular, así como el uso juicioso del calor y frío, de férulas y sistemas ortopédicos que ayuden a disminuir la sobrecarga de una articulación artrósica.
CUIDADOS	DOLOR CRÓNICO: Uso apropiado de la analgesia pautada. Uso de frío o calor en la articulación afectada. Intentar mantener un cierto grado de movilidad a pesar del grado evitará la pérdida añadida de masa muscular. Uso de férulas y/o ayudas técnicas para evitar sobrecargar la articulación. No existen evidencias de que el clima influya en la prevalencia de la artrosis,

	aunque las modificaciones en las variables climáticas puedan ser percibidas por el enfermo clínicamente. Deterioro de la movilidad física: **ACTIVIDAD FÍSICA:** Promocionar la realización de varios paseos diarios de corta duración cortos al inicio del programa para favorecer la adherencia. Mantener la movilidad articular es fundamental, si el paciente no puede realizar actividad física aeróbica se recomienda la realización de ejercicios de estiramiento, flexión y extensión. **NUTRICIÓN:** Se recomienda que el paciente lleve una dieta equilibrada y evitar el sobrepeso. Es importante incidir en la dieta a los pacientes con sobrepeso como una medida terapéutica de prevención y mejoría de la enfermedad degenerativa articular.
PROCEDIMIENTO ARTRITIS	
DEFINICION	Es la inflamación de una o más articulaciones. Una articulación es el área donde dos huesos se encuentran.
CAUSAS	La artritis involucra la degradación del cartílago, el cual normalmente protege una articulación, permitiendo que ésta se mueva de forma suave. El cartílago también absorbe el golpe cuando se ejerce presión sobre la articulación, como sucede cuando uno camina. Sin la cantidad usual de cartílago, los huesos se rozan, causando dolor, hinchazón (inflamación) y rigidez. **La inflamación de la articulación puede resultar de:** • Una enfermedad autoinmunitaria (el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano). • Fractura ósea. • "Desgaste y deterioro" general de las articulaciones. • Infección, generalmente por bacterias o virus.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

SINTOMAS	La artritis causa dolor, hinchazón, rigidez y movimiento limitado en la articulación. **Los síntomas pueden abarcar:** • Dolor articular. • Inflamación articular. • Disminución de la capacidad para mover la articulación. • Enrojecimiento de la piel alrededor de una articulación. • Rigidez, especialmente en la mañana. • Calor alrededor de una articulación.
DIAGNOSTICO	**EXAMEN FÍSICO:** **El examen físico puede mostrar:** • Líquido alrededor de una articulación. • Articulaciones calientes, rojas y sensibles. • Dificultad para mover una articulación (denominado "rango de movimiento limitado"). • Exámenes de sangre • Hematocrito y hemoglobina: • Recuento de leucocitos: • Recuento de plaquetas: • Velocidad de sedimentación globular (VSG) . • Proteína C reactiva (PCR)
DEFINICION ARTRITIS REUMATOIDEA	Es una enfermedad crónica que lleva a la inflamación de las articulaciones y tejidos circundantes. También puede afectar otros órganos.



ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CAUSAS	La causa de la artritis reumatoidea (AR) se desconoce. Es una enfermedad autoinmunitaria, lo cual significa que el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano. La artritis reumatoidea se puede presentar a cualquier edad, pero es más común en mujeres de mediana edad. Las mujeres resultan afectadas con mayor frecuencia que los hombres. La infección, los genes y las hormonas pueden estar vinculados a la enfermedad.
SINTOMAS	• Dolor en las articulaciones es uno de los síntomas más comunes de la Artritis Reumatoide. • A menudo va de la mano de sensación de calor, enrojecimiento, e hinchazón. • Estos síntomas suelen ocurrir simétricamente - en ambos lados del cuerpo. • Otro síntoma común es la rigidez, especialmente por las mañanas. • Toda esta sintomatología significa que las articulaciones se están deteriorando, y si se deja sin tratamiento, esto puede llevar a la deformidad. Por eso es importante obtener un diagnóstico lo antes posible e instaurar el tratamiento adecuado.
DIAGNOSTICO	• Una persona que presente síntomas tales como, movilidad reducida, manos con edema , atrofia muscular, febrícula y fatiga, y cuyas articulaciones muestran calor y sensibilidad al tacto deberá consultar con un profesional médico la posibilidad de que esté experimentando las primeras manifestaciones de Artritis Reumatoide. • Valorar los síntomas que presente la persona y hacer una exploración de las articulaciones en busca de inflamación o deformidad, para confirmar el diagnóstico. • Algunos de los parámetros que se miden en el análisis de sangre para confirmar el diagnóstico. • factor reumatoide se asocia a una AR más agresiva y con mayor morbimortalidad.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CUIDADOS	• Cambios en el estilo de vida • Los cambios en el estilo de vida son el tratamiento preferido para la artritis y otros tipos de inflamación articular. • El ejercicio puede ayudar a aliviar la rigidez, reducir el dolor y la fatiga y mejorar la fortaleza ósea y muscular. • Motivar el reposo para personas con la afeccion inflamatoria activa muy diseminada. • Descanse una o más veces en el día durante 30 a 60 minutos. • Alentarlo a que repose en cama ocho a nueve horas por la noche. • Indicarle que se acueste boca abajo dos veces al día para evitar la flexión de la cadera y contractura de la rodilla. • No deben colocarse almohadas debajo de las articulaciones dolorosas, ya que promueven ulceras por presión. • Las articulaciones inflamadas dolorosas deben ponerse en reposo con férulas: para permitir localmente la sinovitis; reducir el dolor, la rigidez y la tumefacción (en las muñecas y los dedos); descansar las articulaciones inflamadas en la posición óptima y prevenir o corregir deformaciones. • Aplicar compresas calientes o frías para reducir el dolor e hinchazón de las articulaciones. • Dar masajes suaves para relajar los músculos. • Administrar medicamentos anti inflamatorios, o analgésicos según prescripción. • Cerciorarse que la persona realiza los ejercicios isométricos, para ayudar a prevenir la atrofia muscular, que contribuye a la inestabilidad articular. • Promover el movimiento de las articulaciones por todo el arco de movimiento una o dos veces al día para impedir la pérdida del movimiento articular. • Pueden usarse muletas o un bastón que se sostiene en la mano opuesta a la rodilla o caderas afectadas, para reducir el esfuerzo en ellas. • Posición apropiada para evitar las contracturas por flexión de caderas, rodillas y cuello. • Pueden usarse dispositivos de autoayuda para auxiliar las actividades diarias:

	Asistirlo en actividades, que requieran de esfuerzo. • Ofrecer una alimentación bien equilibrada, que incluya alimentos ricos en proteínas, hierro y vitamina C. • Si el paciente es obeso, alentar la pérdida de peso, con objeto de impedir el esfuerzo excesivo en las articulaciones que sostienen el peso corporal (caderas y rodillas). • el tratamiento con buenos resultados suele requerir un largo periodo de terapéutica. • Comentar la naturaleza de la enfermedad y las expectativas positivas del tratamiento; alentar al paciente a establecer metas. • Fomentar la independencia en las actividades sociales, pasatiempos y actividades familiares.

PROCEDIMIENTO DE ALZHEIMER

DEFINICION	Es una enfermedad cerebral que causa problemas con la memoria, la forma de pensar y el carácter o la manera de comportarse. Esta enfermedad no es una parte normal del envejecimiento. El Alzheimer empeora a medida que pasa el tiempo. Aunque existen muchos síntomas, el primer problema del cual mucha gente se da cuenta es la pérdida de Memoria de una forma muy severa que afecta su habilidad de funcionar en casa o en el trabajo o la habilidad de gozar de los pasatiempos que la persona disfrutaba de por vida. Otros síntomas son confusión, desorientación en lugares conocidos, colocación de objetos fuera de lugar, y problemas con el lenguaje.
TIPOS	La enfermedad de Alzheimer es la causa de un 60 a 80 por ciento de los casos de demencia. Otros trastornos que pueden causar pérdida de memoria, confusión y otros síntomas asociados con la demencia incluyen: • **DEMENCIA VASCULAR:** Se refiere al daño causado por una reducción de sangre a partes del cerebro. Se considera que la demencia vascular es el segundo tipo más común de las demencias. • **DEMENCIA MIXTA:** Es una condición en la cual la enfermedad de Alzheimer y algunos otros tipos de demencia vascular ocurren al mismo tiempo. Hay evidencia que indica que la demencia mixta es mucho más común de lo que se pensaba. • **DEMENCIA DEL LÓBULO TEMPORAL FRONTAL:** Es un término que describe varias condiciones (como la enfermedad de Pick y la

	afasia progresiva primaria) donde la parte de enfrente y los lados del cerebro son más afectados que otras áreas. Los cambios de personalidad y comportamiento suelen ser los primeros síntomas. • **HIDROCÉFALO DE PRESIÓN NORMAL (NPH):** Es causada por una acumulación de líquido en el cerebro. Se desconoce la causa de la mayoría de los casos. Los síntomas de esta enfermedad incluyen dificultad al caminar, pérdida de memoria y la inhabilidad de controlar la vejiga. A veces, la NPH puede ser corregida con una operación para drenar el líquido cerebral excedente. • **DAÑO COGNITIVO LEVE (MCI):** Es un término que algunos médicos usan para describir cuando una persona tiene problemas de memoria u otra habilidad cognitiva que son suficientemente serios para aparecer en pruebas médicas pero que no son tan severos como para interferir con la vida cotidiana.
FACTORES PREDISPONENTES	**LA EDAD:** La edad es el factor de más riesgo para la enfermedad de Alzheimer. La mayoría de las personas con esta enfermedad tienen más de 65 años de edad. Una de cada ocho personas mayores de 65 años de edad tiene la enfermedad de Alzheimer. Casi la mitad de las personas mayores de los 85 años de edad tienen el Alzheimer. **HISTORIAL GENÉTICO FAMILIAR:** Otro factor de riesgo es el historial genético de su familia. Los resultados de los estudios científicos indican que aquellas personas que tienen un padre o un hermano con el Alzheimer tienen un riesgo más alto de desarrollar la enfermedad que las personas que no tienen un pariente de primer grado que sufre de este mal. El riesgo aumenta si más que una persona en la familia sufre de la enfermedad.
COMPLICACIONES	• Desconocimiento del protocolo por parte del personal de salud de la institución. • Pocas medidas preventivas en la institución para evitar una caída en la persona mayor.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

GLOSARIO	**GLUCEMIA BASAL:** Es la cantidad de glucosa que está presente en la sangre por la mañana, en ayunas, después del descanso nocturno. **GLUCEMIA POSTPRANDIAL:** Es la cantidad de glucosa que puede determinarse en la sangre después de haber comido. Los alimentos responsables de las elevaciones de la glucemia son aquellos que contienen hidratos de carbono.
BIBLIOGRAFÍA	• http://es.scribd.com/doc/42140440/Protocolo-de-prevencion-de-caidas • http://www.hgucr.es/wp-content/uploads/2011/05/protocolo-caidas.pdf • http://www.chospab.es/publicaciones/protocolosEnfermeria/documentos/e16faaeec77d5e943d6515699ca107e3.pdf • http://www.carloshaya.net/LinkClick.aspx?fileticket=xuEUjXMxyss%3D&tabid=519

LUIS DAVID CHAPARRO PABÓN
MÉDICO GENERAL
R-M 1092360565

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR EL OSO PROTOCOLO DE EJERCICIOS Y DEPORTE PARA LA POBLACION ADULTO MAYOR	
DEFINICIÓN	El protocolo de ejercicios para la población Adulto Mayor con discapacidad motora, es una herramienta para que el personal del Centro Vida tenga bases científicas adecuadas para el manejo de la persona con discapacidad motoraincrementando ejercicios básicos para disminuir el deterioro potencialmente del adulto mayor, y así tener un buen funcionamiento de la institución.
PRINCIPIOS CIENTIFICOS	Los adultos mayores son un grupo de riesgo para desarrollar un gran deterioro tanto a nivel cognitivo como motor, para no incrementar este deterioro se llevan a cabo una gama de ejercicios básicos. La práctica del deporte y el ejercicio físico puede hacer por la humanidad, lo que no podrían hacer millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra diversas limitaciones y enfermedades consiste hoy en el ejercicio físico; el deporte, desarrolla la voluntad y prepara al ser humano para la producción y la vida.
OBJETIVOS	**OBJETIVO GENERAL** Lograr la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional. Es decir, mantener la destreza en la movilidad, lo que involucra varios sistemas como el corazón y los vasos sanguíneos, el sistema respiratorio, el sistema nervioso, el sistema musculo esquelético y el sistema endocrino. **OBJETIVO ESPECIFICO** • Enseñar el uso adecuado del protocolo de ejercicios para la población adulto mayor con discapacidad motora.
POBLACION OBJETO	Población adulto mayor del Centro Vida quienes se benefician en el protocolo de ejercicios en personas con discapacidad motora.
ASPECTOS INCLUYENTES	**INCLUYENTES:** • Persona mayores que pertenezcan al Centro Vida • Personal de salud que esté a cargo de las personas mayores. • Personal Informal que haga parte de los cuidados integrales del adulto mayor.



ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

PRECAUCIONES	• Contar con un previo conocimiento del contenido del protocolo. • Toda persona nueva que ingrese al Centro Vida, debe conocer ampliamente el protocolo, para después proceder a la intervención con el adulto mayor.
DISCAPACIDAD MOTORA	
DEFINICIÓN	Se considera discapacidad motora a un término global que hace referencia a las deficiencias en las funciones y estructuras corporales de los sistemas osteoarticular y neuro-musculo tendinoso (asociadas o no a otras funciones y/o estructuras corporales deficientes), y las limitaciones que presente el individuo al realizar una tarea o acción en un contexto/entorno normalizado, tomado como parámetro su capacidad/habilidad real, sin que sea aumentada por la tecnología o dispositivos de ayuda o terceras personas. La persona que presenta alguna discapacidad comienza a considerarse como con limitaciones de la actividad, lógicamente esto trae consigo restricciones en la participación social, que puede tener una persona como consecuencia de la interrelación entre los aspectos inherentes a su condición de salud (funciones, estructuras corporales), la actividad, (limitaciones en la actividad) la participación (restricciones en la participación); relacionadas con los factores contextuales (ambientales y personales), que ocasionan resultados negativos.
DISCAPACIDADES FISICOMOTORAS	1. Parálisis de una extremidad superior o inferior. 2. Hemiplejia, paraplejia o tetraplejia. 3. Amputación de miembros superiores o inferiores. 4. Trastornos en la coordinación de movimiento (involuntarios, temblores) y tono muscular (aumento o disminución. 5. Trastornos grave del Sistema Nervioso (distrofias musculares, trastornos graves de la marcha) 6. Alteraciones del Sistema Osteomioarticular o ausencias de miembros de una Región anatómica, deformidades graves de columna vertebral. Enanismo, alteraciones desfigurativas severas
LO QUE SE DEBE CONOCER ACERCA DE LA DISCAPACIDAD MOTORA PARA	**TODAS LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA TIENEN EL MISMO GRADO DE DIFICULTAD PARA MOVERSE O DESPLAZARSE Y DEBEN USAR SILLA DE RUEDAS O BASTONES:**

FAVORECER LA INTEGRACION DE LOS ADULTOS MAYORES	Esto no es efectivo, existen diferentes grados de compromiso motor y no todas las personas tienen la misma dificultad para moverse o desplazarse. En la discapacidad motora, se presentan diversos grados de compromiso funcional motor que requieren diversas ayudas y tienen repercusiones variadas en la integración social y familiar de los individuos. Por ejemplo, existen muchos adultos mayores que presentan trastornos motores leves, que no son perceptibles a primera vista, por lo que tienen mayor posibilidad de adquirir y/o desarrollar un patrón de marcha o movimiento dentro de los límites de normalidad, sin embargo, es probable que de todas formas requieran ciertos apoyos que faciliten estas funciones. **LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA TAMBIÉN TIENEN PROBLEMAS PARA COMUNICARSE:** El habla es una actividad básicamente neurofisiológica que puede verse afectada por cualquier trastorno del sistema neuromuscular, por lo que algunos adultos mayores que presentan dificultades motoras tienen también problemas para comunicarse. **LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA PRESENTAN PROBLEMAS INTELECTUALES:** La presencia de discapacidad motora no implica dificultades intelectuales. Es muy importante diferenciar entre estas dos situaciones puesto que asociar la discapacidad motora con dificultades intelectuales, sobre todo en adultos mayores, equivale a confundir dos déficit de naturaleza muy distinta.
CAUSAS DE LAS DIFICULTADES MOTORAS	La discapacidad motora puede deberse a diferentes causas y se puede originar en diferentes etapas de la vida de un ser humano por alguno de los siguientes factores: • **FACTORES CONGÉNITOS:** Alteraciones durante el proceso de gestación, como malformaciones congénitas (espina bífida, amputaciones, agenesias, tumores, Parálisis Cerebral, etc.) • **FACTORES HEREDITARIOS:** Transmitidos de padres a hijos, Osteogénesis Imperfecta, Traumatismos, infecciones, anoxia, asfixia, accidentes vasculares, Parálisis cerebral, etc.
FACTORES QUE	Todos los adultos mayores pueden y deben participar junto con otros adultos de su edad "La Educación es para Todos". A la hora de plantearse esta situación es necesario considerar los elementos que

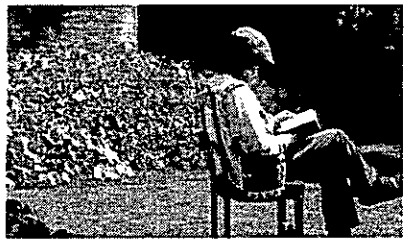
HAY QUE TOMAR EN CONSIDERACION	deben adecuarse a las características de ese adulto mayor para otorgarle la respuesta educativa que requiere: sensibilización de la comunidad educativa, capacitación del personal a cargo de la institución de adultos mayores, equipamiento con el material didáctico y las ayudas técnicas que favorezcan su desarrollo, participación y aprendizaje junto a los demás adultos mayores. Convivir con adultos que acojan sus emociones y que orienten y pongan límites a su conducta, para aprender a relacionarse, manejar la frustración y evitar los peligros y problemas. Vínculos afectivos que le proporcionen contacto físico, cariño, ternura, sentirse querido.

EJERCICIOS BASICOS PARA EL ADULTO MAYOR CON DISCAPACIDAD MOTORA

DEFINICIÓN

El ejercicio es una parte necesaria de una vida saludable. Mientras los adultos con discapacidades físicas (ej: desórdenes degenerativos) puede que no estén aptos para ejercitar todos los músculos como los adultos promedio, puede que encajen en ciertos ejercicios. Por ejemplo, los adultos que están paralizados de la cintura para abajo, pueden exhibir fuerza normal en la parte de arriba de su cuerpo, y pueden ser capaces de hacer ejercicios como prensas de banco y polea de brazos. También los adultos con ligera discapacidad intelectual pero ningún impedimento físico deberían ser capaces de los mismos tipos de ejercicios que las personas no discapacitadas. Estas actividades las pueden hacer solos o en equipo.



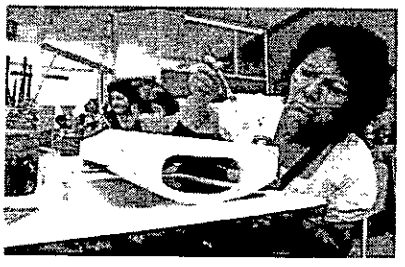


PRINCIPIOS CIENTIFICOS

Cuando se trata de actividades, los adultos discapacitados tienen necesidades diferentes. A diferencia de un adulto promedio, la gente

	discapacitada puede requerir de la ayuda de trabajadores de asistencia para hacer algunas actividades. Sin embargo, las necesidades de los adultos discapacitados no son comparables con las de los niños discapacitados porque los adultos son maduros sexualmente y competentes en el entorno social. Muchas actividades responden a las necesidades de desarrollo de las personas adultas.
EJERCICIOS DEPENDIENDO DE SUS DISCAPACIDADES MOTORAS	**EJERCICIOS DE RESISTENCIA** También llamado ejercicio cardiorespiratorio o aeróbico. Son actividades que aumentan la **frecuencia** cardiaca y respiratoria por periodos prolongados. Las actividades de resistencia moderada incluyen caminar enérgicamente, natación, el baile y pasear en bicicleta, y las actividades de resistencia rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar y andar en bicicleta cuesta arriba. **EJERCICIOS DE FLEXION O ESTIRAMIENTO** Son actividades que mejoran la flexibilidad, tales como flexiones y extensiones **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO O DE RESISTENCIA MUSCULAR** Son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos. Algunos ejercicios de fortalecimiento incluyen flexionar y extender los brazos y las piernas direcciones, así como sentarse y pararse de una silla repetidamente de resistencia, equipo de **EJERCICIOS DE EQUILIBRIO O COORDINACION** pesas o sustitutos tales como botellas de plástico con arena.
EJERCICIOS DE RELAJACION POSTURAL PARA EL ADULTO MAYOR DEPENDIENDO DE SUS DISCAPACIDADES MOTORAS	Se aconseja repetir 10 veces cada movimiento que se indica. **MANOS** Brazos flexionados por los codos, manos hacia arriba con las palmas hacia fuera. Cerrar los puños y después abrirlos, extendiendo y separando los dedos tanto como se pueda. Alternar esta secuencia de movimientos en caso de no tener ninguna discapacidad en miembros superiores. **CUELLO** Efectuar giros laterales de cabeza de izquierda a derecha;

	inclinaciones de la misma hacia delante y hacia atrás, y rotaciones en sentido horario y contra horario. **HOMBROS** Movimientos de elevación y descenso. Rotaciones de los hombros hacia atrás manteniendo los brazos extendidos a lo largo del cuerpo en caso de no tener ninguna discapacidad en miembros superiores. **BRAZOS** Elevar los brazos verticalmente entrecruzando los dedos de ambas manos con las palmas hacia arriba. Después bajarlos hasta colocarlos a los lados del cuerpo. Alternar esta secuencia de movimientos en caso de no tener ninguna discapacidad en miembros superiores. **TRONCO** Con las manos en el cuello, girar el tronco hacia un lado y a continuación hacia el otro en caso de no tener ninguna discapacidad en las manos **PIERNAS** Estirar las piernas y mover los dedos de los pies. Mover las piernas simulando movimientos de pedaleo de una bicicleta en caso de no tener ninguna discapacidad en estas.
ACTIVIDADES SOCIALES	 Muchas personas discapacitadas son bastante aisladas y podrían sacar beneficios de actividades sociales recreativas. Los adultos con discapacidades en desarrollo pueden encajar en las mismas actividades que los adultos promedio, pero puede que tarden más en entender algunos matices de la aceptación de conducta humana. Los adultos cuyas discapacidades son físicas en vez de mentales, deberían ser capaces de socializarse como cualquier otra persona. Las actividades sociales para adultos pueden incluir tomar un café,

	juegos de cartas y salidas a comer. Una actividad excelente para los adultos discapacitados es ofrecerles diferentes actividades (mirar televisión, jugar a las cartas, tomar un café) en un área común, dejando que los participantes elijan sus propias actividades.
ACTIVIDADES CREATIVAS	A muchos adultos les gusta tener una salida creativa, puede ser escribiendo, tocando un instrumento o construyendo un modelo. Los adultos discapacitados no son menos creativos que los adultos no discapacitados, aunque dependiendo en la naturaleza de sus discapacidades, algunos pueden requerir ayuda extra con su técnica. Según un estudio hecho en la feria creativa para personas discapacitadas europeas, muchos discapacitados tardan mucho tiempo en integrarse la sociedad tradicional. Esta feria artesanal, que permitía a los adultos y niños discapacitados exponer su trabajo en público, fue exitosa en integrar a las personas discapacitadas a la comunidad. Una actividad parecida que puede reproducirse en contextos asistenciales o clínicos es proveer a los adultos discapacitados con materiales para proyectos creativos y permitir a las familias que observen sus creaciones en una galería como parte de un evento en su agenda. 
ACTIVIDADES RECREATIVAS	Sólo porque una persona tiene una discapacidad física no significa que sea incapaz de participar de actividades recreativas. Desde deportes a juegos de mesa, hay muchísimas actividades en donde los adultos discapacitados pueden participar. Según el Instituto Nacional de Salud, las discapacidades en desarrollo pueden ser intelectuales, sensoriales, metabólicas o degenerativas. Los adultos cuyas discapacidades son principalmente sensoriales en naturaleza pueden encajar con las actividades recreativas mentales, como juegos de mesa. Los adultos cuyas discapacidades sean principalmente intelectuales pueden practicar deportes básicos como quemados o carreras en un pie. Una idea de actividad recreativa es tener un gimnasio con facilidades y juegos en donde los adultos puedan elegir si participar en deportes, juegos de mesa o juegos de trivialidades

administrados por los asistentes.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO

A NIVEL CARDIOVASCULAR

1. Disminuye los factores de riesgo para enfermedades coronarias, como infarto, hipertensión arterial o arteriosclerosis.
2. Reduce la presión arterial y disminuye la glucosa en sangre.
3. Hace más efectiva la contracción cardiaca.
4. Evita la obesidad.
5. Aumenta la eliminación de colesterol disminuyendo el riesgo de arteriosclerosis e hipertensión arterial. Reduce los triglicéridos y aumenta la proteína de alta densidad
6. Reduce la formación de coágulos en los vasos sanguíneos, evitando la trombosis
7. Favorece la eliminación de sustancias de desecho de la sangre.

A NIVEL RESPIRATORIO

1. Aumenta la capacidad respiratoria, favoreciendo la oxigenación de la sangre.

A NIVEL MUSCULO ESQUELETICO

2. Mejora y mantiene la fuerza muscular. Frena la atrofia muscular.
3. Mantiene la flexibilidad de las articulaciones.
4. Aumenta y mantiene el equilibrio y coordinación osteoarticular.
5. Mantiene la resistencia en las actividades.
6. Disminuye el riesgo de osteoporosis y aùmenta la densidad ósea.
7. Reduce el riesgo de fracturas y discapacidad músculo-esquelética.
8. Favorece la autonomía e independencia y control de sí mismo.

	CAPACIDAD FUNCIONAL 1. La participación en programas físicos aumenta la capacidad aeróbica de los adultos mayores sedentarios hasta en un 20%, equivalente a un regreso funcional de más de 10 años. 2. Mantiene la resistencia en las actividades. **DIGESTION, NUTRICION Y SUEÑO** 1. El ejercicio mejora la digestión-nutrición, dado que los adultos mayores suelen presentar deterioro de los nutrientes esenciales, como calcio y proteínas, la cual puede compensarse con una actividad física regulada y constante 2. Disminuye también el estreñimiento y el riesgo de obesidad 3. Mejora la calidad del sueño **A NIVEL PSICOSOCIAL** 1. El ejercicio parece incrementar la irrigación sanguínea cerebral, aun cuando sea por corto tiempo. Por el incremento de las estimulantes naturales (beta-endorfinas, causadas por la actividad) se presenta una sensación de bienestar, como también una disminución de los signos depresivos y ansiedad 2. Esto aumenta los sentimientos de autoestima. 3. El ejercicio en grupo facilita las relaciones sociales y la autoestima 4. Conserva más ágiles y atentos nuestros sentidos. 5. Refuerza la actividad intelectual al favorecer la buena oxigenación cerebral. 6. Contribuye al equilibrio psicológico y emocional. 7. Da sensación de bienestar, con una visión más positiva de la vida. 8. Ayuda a enfrentar con éxito el estrés. 9. Ayuda a reducir comportamientos adictivos (fumar, comer demasiado o beber). 10. Reduce el costo de la salud y de la carga para el cuidador.
MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA ACTIVIDAD FISICA DEL ADULTO	Los aspectos descritos a continuación son la base para organizar, diseñar y planificar la práctica adecuada del ejercicio o actividad física. Entre las precauciones que se deben tener en cuenta al realizar los ejercicios o actividad física tenemos los relacionados a: seguridad, prevención de complicaciones, confianza y autoestima, el tiempo y limitaciones e individualidades. Las medidas que a continuación se

MAYOR

EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR

detallan están propuestas en términos adecuados para que sean asumidas por las personas adultas mayores.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

A continuación se especifican algunos ejercicios que se consideran moderados para el término medio de los Adultos Mayores. Para aquellos Adultos Mayores que han estado inactivos por un largo tiempo, se requerirá hacer estos ejercicios en forma gradual.
Moderados:

- Bicicleta estática
- Caminar rápido en una superficie inclinada
- Trapear o escobillar el piso
- Jugar de mesa
- Bailar

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Para realizar la mayoría de los siguientes ejercicios de fortalecimiento.

- Necesita levantar o empujar peso, aumentado ese peso gradualmente
- Puede usar peso en las muñecas y en los tobillos, puede usar envases rellenos con arena o agua, o calcetines rellenos con porotos y amarrados en sus extremos. Hay muchas alternativas para hacer los ejercicios mostrados aquí. Por ejemplo, puede comprar una banda elástica y estirarla con ambos brazos.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Respire normalmente. El contener la respiración junto con el esfuerzo del ejercicio puede ocasionar cambios en la presión sanguínea. Esto es especialmente válido para personas que tengan una enfermedad cardiovascular.
- Si Ud. Presenta una alteración en la cadera o una prótesis, consulte a su médico antes de realizar ejercicios, para evitar complicaciones futuras.
- Si Ud. tiene una prótesis de cadera, no cruce las piernas y no incline su cuerpo más allá de un ángulo de 90 grados.
- Los movimientos deben ser suaves y parejos.
- Evite adquirir posiciones erróneas durante la realización de los ejercicios.
- Adquiera buenas técnicas de respiraciones. por ejemplo:

Exhale mientas levanta o empuja peso, e inhale mientras descansa.

- El dolor muscular que dura un par de días y una ligera fatiga son normales después de los ejercicios de fortalecimiento muscular, pero el estar extenuado y tener dolor en las articulaciones no lo son. Los últimos síntomas descritos significan que se ha ejercitado demasiado.
- Ninguno de estos ejercicios debe producir dolor. El rango en el cual Ud. mueve sus brazos y piernas no tiene que doler nunca.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- **BRAZOS**
  Este ejercicio fortalece los músculos del hombro (anterior, medio y posterior)

Descripción del ejercicio:

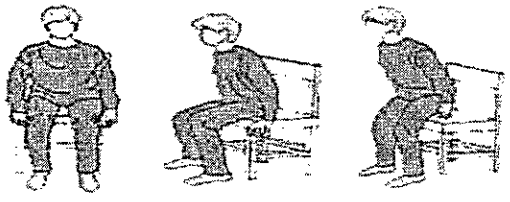
1. Siéntese en una silla
2. Ponga los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos al ancho de los hombros
3. Los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro
4. Levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros
5. Mantenga esa posición
6. Lentamente baje los brazos
7. Pausa. Repita 8 a 15 veces.
8. Descanse, vuelva a repetir entre 8 a 15 veces.

- **LEVANTARSE DE UNA SILLA**

Este ejercicio fortalece los músculos del abdomen y muslos.

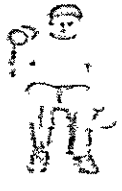
Descripción
1. Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla.
2. Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo.
3. Reclínese sobre la almohada, en posición semi- reclinada, la espalda y hombros derechos
4. Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible.
5. Lentamente póngase de pie, usando las manos lo menos posible.
6. Lentamente vuelva a sentarse.

7. Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio.
8. Tome al menos 3 segundos para volver a sentarse.
9. Repita 8 a 15 veces. Descanse y haga la serie nuevamente.
Su objetivo es poder hacer el ejercicio sin usar las manos, hasta que sus músculos se hayan fortalecido.



- **EJERCICIOS DE BÍCEPS**

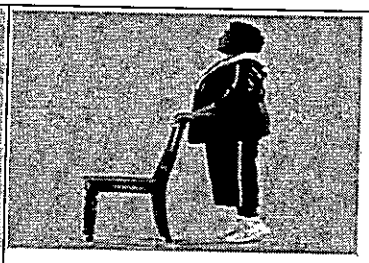
Este ejercicio fortalece los músculos de extremidades superiores.
Descripción
1. Siéntese en una silla sin brazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.
2. Los pies apoyados en el suelo y paralelos a los hombros.
3. Sostenga las pesas a ambos lados del cuerpo, brazos derechos y, palmas hacia adentro.
4. Lentamente doble un codo, levantando el peso hacia el pecho. (Rote la palma de la mano hasta enfrentar el hombro mientras levanta la pesa).
5. Mantenga la posición.
6. Lentamente baje el brazo hasta la posición inicial.
7. Repita con el otro brazo
8. Vaya alternando los brazos hasta que haga el ejercicio 8 a 15 veces con cada lado. 9. Descanse y hágalo de nuevo por 8 a 15 veces alternando brazos derecho e izquierdo.



- **FLEXIÓN PLANTAR**

Este ejercicio fortalece los músculos de tobillos y pantorrillas.

Descripción
1. Párese derecho, apoyándose en el borde de una mesa o respaldo de una silla para equilibrarse.

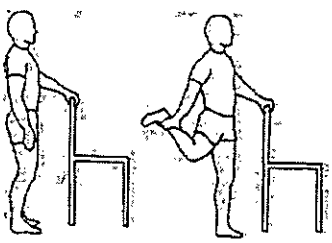


2. Lentamente párese en punta de pie, lo más alto posible
3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje los talones hasta apoyar todo el pie en el suelo.
Introduzca una variación, en la medida que la fuerza aumenta. Haga el ejercicio apoyándose en una sola pierna, y alternándolas.
5. Haga el ejercicio de 8 a 15 veces, descanse 1 minuto,
6. Realice de 8 a 15 repeticiones.
7. Descanse 1 minuto, haga.

FLEXIÓN DE RODILLA

Este ejercicio fortalece los músculos de la parte posterior del muslo.

Descripción



1. Párese derecho, sujétese de una mesa para mantener el equilibrio.
2. Lentamente doble la rodilla lo más posible.
3. Mantenga esa posición.
4. Lentamente baje el pie.
5. Repita con la otra pierna
6. Tome 3 segundos para bajar su pierna.
7. Repita lo mismo con la pierna derecha.
8. Alterne las piernas y realice 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
9. Descanse 15 segundos y haga otra serie igual a la anterior.

- **FLEXIÓN DE CADERASE**

Este ejercicio fortalece los músculos de muslos y cadera.

Descripción



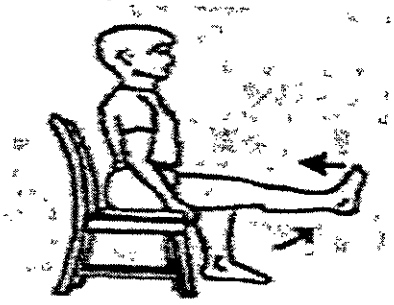
1. Use pesas en los tobillos
2. Párese derecho, sostenidos de un objeto alto, para mantener el equilibrio.
3. Lentamente lleve la rodilla hacia el pecho, sin inclinar las rodillas ni las caderas.
4. Mantenga la posición durante 1 minuto
5. Lentamente baje la rodilla.
6. Repita y alterne con la otra pierna
7. realice de 8 a 15 repeticiones el ejercicio.
8. Descanse durante 30 segundos
9. realice el mismo ejercicio con la otra pierna.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

EXTENSIÓN DE RODILLA

Este ejercicio fortalece los músculos de la cara anterior del muslo y cuádriceps.

Descripción

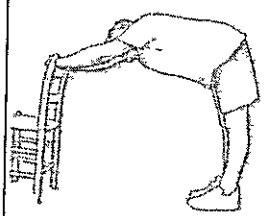


1. Siéntese en una silla. Ponga una toalla enrollada bajo las rodillas, si es necesario
2. Lentamente extienda una pierna lo más derecho posible
3. Mantenga la posición y el pie que apunte hacia la cabeza. Sosteniendo 15 segundos.
4. Lentamente baje la pierna.
5. Repita con la otra pierna
6. Realice repeticiones 8-15 veces por cada pierna

ESTIRAMIENTOS ALTERNATIVOS DE LA PARTE POSTERIOR DE LAS PIERNAS

Estos ejercicios permiten estiran los músculos de la parte de atrás del miembro inferior.

Descripción



1. Párese detrás de una silla, conservando una distancia prudente, sosteniendo el respaldo con sus dos manos.
2. Inclínese hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda y hombros derechos todo el tiempo.
3. Cuando la parte superior del cuerpo esté paralela al piso, manténgase en esta posición durante 30 segundos
4. Evite levantarse rápidamente, podría causar mareos.
5. Realice este ejercicios 3 a 5 veces

ESTIRAMIENTO DE LAS PANTORRILLAS

Estas técnicas permite estirar la parte baja de los músculos de la pierna en dos maneras: con rodilla en posición derecha, y con la rodilla doblada.

Descripción

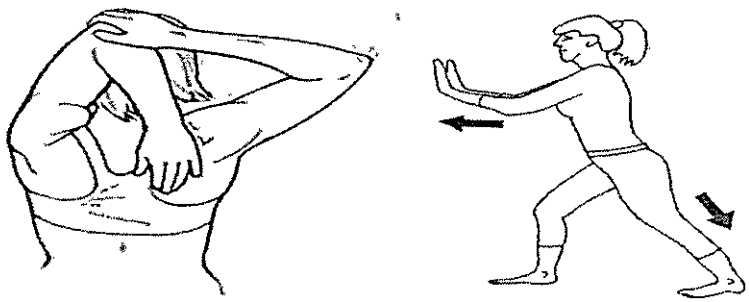
1. Póngase al frente de una pared, y apóyese sobre ella con sus dos manos abiertas
2. Lleve una pierna hacia adelante con rodilla doblada un poco y la

otra pierna hacia atrás completamente estirada, apoyando el talón y pie sobre el suelo.
3. Manténgase en esta posición durante 30 segundos por cada pierna.
4. Repita con la otra pierna.
5. Realice estos ejercicios de 3-5 repeticiones.

ESTIRAMIENTO DE LOS TRÍCEPS

Estas técnicas permiten estirar los músculos en la parte de atrás de la extremidad superior.

Descripción



1. Sostenga la toalla con su mano derecha.
2. Levante y doble su brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda.
3. Agarre el extremo de la toalla con su mano izquierda.
4. Suba la mano izquierda progresivamente con la toalla, la que también empuja su brazo derecho hacia abajo.
5. Cambie posiciones

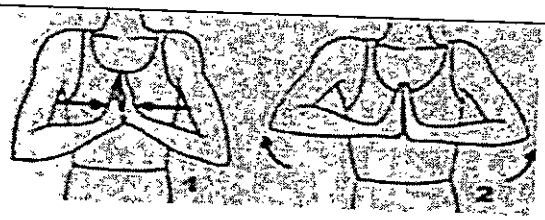
ESTIRAMIENTO DE LA MUÑECA

Estas técnicas permiten estirar los músculos flexores de la muñeca y previene dolores en esta zona

Descripción:

1. Junte las manos en posición de orar.
2. Lentamente levante los codos, de manera que los brazos queden paralelos al suelo, manteniendo las manos extendidas una contra la otra.
3. Manténgase en esta posición por 10 a 30 segundos.
4. Repita 3 a 5 veces

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

	
GLOSARIO	**DISCAPACIDAD MOTRIZ:** Cuando hablamos de trastornos o déficit motóricos nos referimos a personas que presentan problemas en la ejecución de sus movimientos, en su motricidad en general, independientemente de la causa desencadenante. **TRASTORNO FÍSICO-MOTOR:** se considera al "retraso o alteración en lo que se considera respuesta ordinaria, ya sea en la totalidad o en algún componente físico-motriz, que interfiere cualquier tipo de actividad personal, y que plantea una serie de necesidades especiales que deben ser atendidas en los diferentes ámbitos de la vida.
BIBLIOGRAFÍA	• http://www.snr.gov.ar/uploads/CUD-NORMA-MOTORA.pdf • http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2009/12/Discapacidad-Motora.pdf • http://adultomayorlpbol.blogspot.com/

COORDINADOR CENTRO VIDA EL OSO

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR EL OSO PROTOCOLO:PLAN DE ACCIÓN DEL PROGRAMA EN SALUD MENTAL.	
DEFINICION Y CONCEPTOS	El Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, estableció ocho dimensiones prioritarias, dentro de las que se encuentra la dimensión convivencia social y salud mental la cual se define como un espacio de construcción, participación y acción transectorial y comunitaria que, mediante la promoción de la salud mental y la convivencia, la transformación de problemas y trastornos prevalentes en salud mental y la intervención sobre las diferentes formas de la violencia, contribuya al bienestar y al desarrollo humano y social en todas las etapas del ciclo de vida, con equidad y enfoque diferencial, en los territorios cotidianos'.(Ministerio de Salud y Protección Social, 2012-2021). Por medio de esta dimensión se busca contribuir al desarrollo de oportunidades y capacidades de la población fortaleciendo la salud mental y la capacidad de respuesta institucional y comunitaria para disminuir el impacto de la carga de enfermedad generada por los eventos, problemas y trastornos mentales y las distintas formas de violencia, a través del fortalecimiento y la ampliación de la oferta de servicios institucionales y comunitarios en salud mental, que aumenten el acceso a quienes los requieren y permitan prevenir la cronificación y el deterioro y mitigar daños evitables'(Ministerio de Salud y Protección Social, 2012-2021)

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

OBJETIVOS	**Objetivo General:** • Proporcionar orientación y apoyo emocional a los beneficiarios del Centro Vida Comuna Oriente, a través de valoraciones e intervenciones, asimismo, diseñar e implementar intervenciones personalizadas y/o grupales considerando las necesidades y metas específicas del individuo. **Objetivos específicos:** • Evaluar de manera integral la situación psicológica del beneficiario. • Fomentar la toma de conciencia y el autoconocimiento para ayudar a los beneficiarios a mejorar la gestión del estrés y la ansiedad. • Contribuir al fortalecimiento de las relaciones interpersonales.
METODOLOGÍA	La evaluación psicológica implica la recopilación y análisis sistemático de información relevante sobre el comportamiento, pensamientos y emociones de una persona, este protocolo de evaluación psicológica establece el marco para la administración de pruebas psicométricas, entrevistas estructuradas y otras técnicas de evaluación. Enfoque Integrador: Se utilizará un enfoque integrador que combine diferentes corrientes teóricas, técnicas y herramientas psicológicas adaptándose a las necesidades individuales de cada persona. **Cualitativa y Cuantitativa:** se emplearán métodos cualitativos, como entrevistas y observaciones,

	junto Terapia Breve y/o Intervenciones Focalizadas: Se privilegiará la aplicación de terapias breves y/o intervenciones focales. **Seguimiento y técnicas de intervención:** Manejo del estrés y la ansiedad, técnicas de autoestima y desarrollo personal, explorar relaciones interpersonales, habilidades sociales y manejo de emociones.
ACTIVIDADES:	Evaluación Inicial: Entrevistas y Diseño del Plan de Intervención. Seguimiento y Evaluación Continua. Sesiones de Retroalimentación Temáticas o Enfoques Diferenciales. Orientación Individual: Centrada en la exploración. Orientación Grupal: Fomentando el apoyo entre pares y la expresión emocional. Orientación Familiar: Enfoque en las dinámicas familiares y la comunicación. Psicoeducación: Capacitaciones didácticas
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	John Bohórquez Cesar Palma
POBLACION OBJETO:	• Adultos mayores de 60 años en adelante.
ASPECTOS INCLUYENTES	• **Problemas de salud mental.** • **Situación de abandono.**

	• **Violencia intrafamiliar.** • **Consumo de sustancias psicoactiva.**
BIBLIOGRAFÍA	Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/suicidio.aspx Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/modelo-pais-2016.pdf Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/01-pais-mias-capacitacion-sectorial.pdf Recuperado de: **https://www.redalyc.org/pdf/213/21315106011.pdf**



ASOCIACION CIUDAD FUTURO

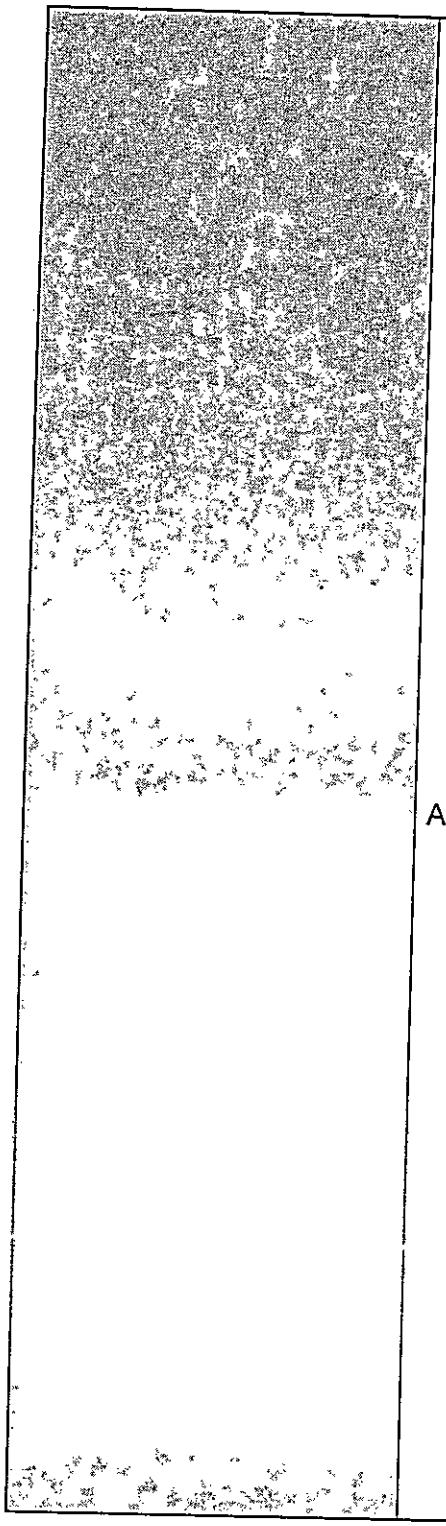
NIT 900415283-4

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR EL OSO PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	
DEFINICIÓN Y CONCEPTOS	El protocolo de alimentación y nutrición del Centro Vida Oriente es el instructivo que guía las acciones o pasos a seguir frente a las diferentes condiciones o circunstancias que puedan presentar los beneficiarios del programa. • Alimentación asistida: Consiste en la asistencia total o parcial en la alimentación del beneficiario que no puede hacerlo por sí mismo, brindada por un integrante de su red de apoyo. • Beneficiarios domiciliarios: personas inscritas en el programa de atención al adulto mayor que, por condiciones salud, no cuenta con las capacidades para salir de su hogar, por lo que atención brindada por parte del Centro Vida Oriente, se realiza en su domicilio. • Clasificación nutricional: es el resultado general del estado nutricional, obtenido por medio de las tomas de medidas antropométricas. • Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT): las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.
OBJETIVOS	Objetivo general: guiar en los diferentes procesos o condiciones de alimentación y/o estado nutricional de las personas mayores que asisten al Centro Vida Oriente. Objetivos específicos: • Planificar los ajustes en la dieta de aquellos beneficiarios para los que sea estrictamente necesario. • Orientar en la alimentación de las patologías crónicas más comunes o prevalentes en las personas mayores. • Guiar en las acciones a realizar de acuerdo con los diagnósticos nutricionales que presenten los beneficiarios del programa.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

METODOLOGÍA	Indagar en las condiciones de salud y estado nutricional del beneficiario y planificar los ajustes en la dieta y/o acciones a realizar durante las jornadas de atención de acuerdo con su condición.
POBLACION OBJETO	Personas mayores beneficiarias del programa de Adulto Mayor Centro Vida Oriente.
ACTIVIDADES Y ENFOQUES DIFERENCIALES	Alimentación de las personas mayores. • Aunque no todas las personas mayores padecen de enfermedades crónicas no transmisibles, sí existe una predisposición en esta edad a sufrir de resistencia a la insulina, alteraciones en los lípidos en sangre y otros nutrientes, por lo que debe ser una dieta baja en grasas saturadas, azúcares simples y sodio para la población en general. No obstante, si alguno de los beneficiarios cuenta con alguna prescripción médica sobre su alimentación, se realizarán los ajustes o restricciones requeridas. Alimentación asistida: • En caso de contar con beneficiarios que requieran de alimentación asistida, la persona encargada de la asistencia será el/la auxiliar de enfermería; y se deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones: 1. Procurar que el ambiente de alimentación sea un lugar cómodo, tranquilo y limpio. 2. Realizar un adecuado lavado de manos, tanto la persona encargada de suministrar la alimentación como la persona dependiente. 3. Adecuar su posición para alimentar de manera "segura". 4. Dar suficiente tiempo para una adecuada ingesta de pequeñas cantidades y adecuada deglución de los alimentos. 5. Al terminar, retirar los utensilios y alimentos, limpiar y lavar las manos del beneficiario, y mantenerlo en la posición por una hora para evitar broncoaspiración Alimentación para beneficiarios domiciliarios. • Teniendo en cuenta que no todos los beneficiarios cuentan con las capacidades físicas para salir de sus hogares y/o domicilios y asistir de manera presencial al Centro Vida Oriente, este programa cuenta con personal para transportar la alimentación a las direcciones



registradas de aquellas personas que, después de analizar su condición, haya sido inscrito como beneficiario domiciliario. La alimentación es suministrada por medio de "viandas" térmicas y los tiempos de comida corresponden a desayuno, refrigerio de la mañana y almuerzo.

En caso de que la persona beneficiaria del programa requiera de alimentación asistida, deberá contar con red de apoyo para realizar esta tarea; y se brindarán las siguientes recomendaciones:

1. Procurar que el ambiente de alimentación sea un lugar cómodo, tranquilo y limpio.
2. Realizar un adecuado lavado de manos, tanto la persona encargada de suministrar la alimentación como la persona dependiente.
3. Adecuar su posición para alimentar de manera "segura".
4. Dar suficiente tiempo para una adecuada ingesta de pequeñas cantidades y adecuada deglución de los alimentos.
5. Al terminar, retirar los utensilios y alimentos, limpiar y lavar las manos del beneficiario, y mantenerlo en la posición por una hora para evitar broncoaspiración.

Actividades de acuerdo con los diagnósticos nutricionales:

- IMC adecuado: se realizarán capacitaciones generales en temas de hábitos y alimentación saludable para favorecer su salud. Las tomas de medidas antropométricas se harán de manera trimestral.
- Delgadez: se realizarán capacitaciones generales en temas de hábitos y alimentación saludable para favorecer su salud. Las tomas de medidas antropométricas se harán de manera mensual para evaluar su evolución.
- Desnutrición: se realizarán grupos focales con el grupo de beneficiarios que presenten una clasificación nutricional de desnutrición leve, moderada o severa, en temas de hábitos y estilos de vida saludables y aumento de peso, para favorecer su salud mejorando las patologías de base y promoviendo un mayor aumento de peso saludable. Sin embargo, se deberá tener en cuenta qué tipo de patologías puede sufrir el/la beneficiario/a, ya que hay algunas enfermedades que impiden el aumento de peso deseado a pesar de contar con un adecuado consumo de alimentos y requerimientos nutricionales. Se continuarán con los

	seguimientos individuales para indagar en las condiciones de salud posteriores a las tomas de medidas antropométricas, las cuales se harán de manera quincenal. • Sobrepeso y obesidad: se realizarán grupos focales con el grupo de beneficiarios que presenten una clasificación nutricional de sobrepeso y obesidad, en temas de hábitos y estilos de vida saludables, para favorecer su salud mejorando las patologías de base y evitando un mayor aumento de peso, ya que esto puede deteriorar el funcionamiento del organismo. Las tomas de medidas antropométricas se harán de manera bimestral.
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN	La nutricionista del Centro Vida Oriente estará a cargo de realizar las actividades descritas anteriormente.

KAREN POSADA GONZÁLEZ
NUTRICIONISTA CENTRO VIDA EL OSO

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR EL OSO PROTOCOLO DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.	
OBJETIVO	**OBJETIVO GENERAL** Capacitar a los adultos mayores del centro vida en temas afines al área mencionada.
POBLACION OBJETO	Población adulto mayor del Centro Vida quienes se benefician en el protocolo de capacitaciones.
TEMATICAS	1. Envejecimiento y Actividad Física Cambios fisiológicos del envejecimiento y su impacto en la movilidad. Beneficios de la actividad física en la vejez (físicos, emocionales y cognitivos). Riesgos asociados a la inactividad. Actividad física como herramienta de prevención de caídas y dependencia. 2. Diseño de Programas de Ejercicio para Personas Mayores Principios de entrenamiento adaptado (fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio). Diferencias entre ejercicio terapéutico y actividad recreativa. Cómo armar una rutina segura y efectiva durante el cese del programa 3. Prevención de Caídas y Movilidad Segura Identificación de factores de riesgo. Técnicas para mejorar el equilibrio y la coordinación. Ejercicios funcionales aplicados a la vida diaria (levantar objetos, sentarse/levantarse, caminar). Uso seguro de ayudas técnicas (bastones, andadores, etc.).

	4. Actividades Recreativas con Enfoque Terapéutico Recreación como herramienta de inclusión, motivación y salud mental. Juegos cognitivos y físicos: integración mente-cuerpo. Actividades sensoriales, musicales y creativas. 5. Actividad Física, Autoestima y Participación Social Cómo motivar a personas mayores con baja autoestima o apatía. Estrategias para fomentar la participación grupal. Actividad física como medio de expresión emocional y socialización. Perspectiva de género y diversidad en la propuesta corporal.

Favor incluir estas temáticas en el programa de capacitación.

PROFESIONALES EN DEPORTE

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR EL OSO PROTOCOLO: ENCUENTROS INTERGENERACIONALES	
DEFINICION Y CONCEPTOS	Entendemos el **encuentro intergeneracional**, es la convocatoria a personas de diferentes generaciones (grupos del ciclo vital) con fines de apoyar los nexos de solidaridad, cooperación y acercamiento, como medio de unir a la sociedad. Ya que, al momento de compartir con personas de diferentes edades en una misma etapa de la vida es la esencia de las relaciones intergeneracionales. La convivencia entre adultos, adultos mayores, jóvenes, niños y niñas que pertenezcan o no a la misma familia, tiene como propósito la ampliación del entorno social para los diferentes actores, permitiendo de manera indispensable que se produzca un trueque de saberes útiles para la vida cotidiana (una misma situación es apreciada desde diferentes perspectivas, exteriorizando valores y practicar la solidaridad. La revista "Desacatos" resalta la influencia reciproca de lo intergeneracional; las conversaciones, juegos, los ejercicios y otras actividades fortalecen los lazos entre los adultos mayores, adultos, niños, niñas y adolescentes. Importancia de las **relaciones intergeneracionales**: de acuerdo con la Red Latinoamericana de Gerontología, los proyectos intergeneracionales brindan a las personas mayores crecimiento personal y amplia sus habilidades. Los procesos requieren de la participación de la sociedad y la transmisión de saberes a nuevas generaciones. Enaltecer la autoestima por medio de actividades, La revista Pensamiento Actual cataloga "la **soledad y la inactividad** como enemigos de la vejez" aludiendo a un estado de profunda tristeza que causa daños a la autoestima, aumento de ansiedad y perjudica la condición física.
OBJETIVOS	Como objetivo principal de este encuentro intergeneracional es fomentar el dialogo y la convivencia entre diferentes generaciones, con el fin de promover valores como la solidaridad, el respeto, la tolerancia y la empatía. Propiciar encuentros intergeneracionales que inviten a reconocerse como sujetos únicos, acogidos y pertenecientes a una familia. Además, se busca generar un espacio de reflexión y aprendizaje sobre las diferencias y similitudes entre las generaciones, así como como los retos y oportunidades que se presentan en la convivencia intergeneracional.

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

	Se abordarán temas como la importancia de la educación y la formación, el envejecimiento activo y saludable, la participación social y voluntariado intergeneracional, la cultura el ocio (*El ocio permite el desarrollo de aspectos personales tan importantes como la autonomía, la creatividad, la autoestima o las relaciones personales, favoreciendo de esta manera la integración de la persona con parálisis cerebral en la sociedad y su normalización*) como espacios de encuentro, entre otros. Fomentar el dialogo y la convivencia entre distintas generaciones Promover la interculturalidad y la diversidad en la sociedad. Facilitar el intercambio de experiencias y conocimientos entre las diferentes generaciones.
METODOLOGIA	El encuentro intergeneracional se llevará a cabo en un ambiente acogedor y seguro donde se fomenta la participación activa de las generaciones presentes. Se llevará a cabo actividades lúdicas y educativas que fomenten el dialogo y la convivencia entre las distintas generaciones, como los juegos de mesa, actividades artísticas, y discusiones en grupo. Se invitará expertos en las diversas áreas para que compartan sus conocimientos y experiencias con las diferentes generaciones presentes.
ACTIVIDADES:	Una forma de inyectar vitalidad a la cotidianidad de los adultos mayores es integrándolos con generaciones menos longevas, las interacciones sociales de las personas mayores se corresponden con la salud, la percepción de la felicidad y la satisfacción. Se proponen las siguientes actividades: • Bienvenida de los actores convocados al encuentro intergeneracional (palabras de bienvenida) • Presentación del cronograma de actividades/ • Palabras por parte de los psicosociales: apertura del tema encuentro intergeneracional, la importancia del adulto mayor, objetivos a trabajar. • Compartir de saberes: "el carácter protector es una de las ventajas nacidas de las relaciones intergeneracionales" por medio de dicho intercambio se saberes se busca promover el aprendizaje donde las

	juventudes reconocerán hechos de la historia por parte de los abuelos, estos últimos aprovecharán las relaciones con otras generaciones para comprender el manejo de nuevas tecnologías, música, moda y de cualquier tema que despierte su interés. • Conclusiones ante la creación de enlaces y cambio de percepciones: este proceso recopilación y reconocimiento es fundamental para demostrar que los adultos mayores no están solos, fomentar la empatía y consolidar las relaciones intergeneracionales transformando percepciones. • Cierre y agradecimiento a la asistencia y participación activa
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	Equipo Psicosocial Centro vida.
POBLACION OBJETO:	• Adulto mayor • Familias • Cuidadores • Adultos jóvenes • Veedurías ciudadanas (Cai de policía, sector salud, deporte y cultura, comisarías de familias)
ASPECTOS INCLUYENTES	• Se fomenta la participación e intercambio de saberes de todos los convocados generacionales
BIBLIOGRAFÍA	Concepto encuentro intergeneracional, Luz Marina Carpio, Licenciada en comunicación social, 09 julio, 2023 / https://mejorconsalud.as.com/relaciones-intergeneracionales/

CENTRO VIDA EL OSO

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR EL OSO PROTOCOLO: PROMOCIÓN TRABAJO ASOCIATIVO.	
DEFINICION Y CONCEPTOS	El emprendimiento en el adulto mayor, es una iniciativa manifestada por las personas mayores con el fin de poner en marcha estrategias que les permitan generar ingresos para hacer frente a su proceso dentro de esta etapa de la vida. Desde este punto de vista, el impacto radica en orientar este proceso con el fin de que los adultos mayores encuentren esas actividades que les permitan no solo disfrute y bienestar, sino también el sentir que pese a su edad todavía tiene capacidades y habilidades para ser productivos en la sociedad. En este caso las actividades productivas, llevan inmersas un proceso de innovación que lleva a la creación de ideas dentro de los ámbitos personal, organizativa, ambiental y de colaboración, considerando que los adultos mayores que participan de este proceso tengan la oportunidad de generar ingresos, con recursos limitados. Las principales motivaciones que tienen los adultos mayores para realizar actividades productivas son que disfrutan siendo emprendedor y genera recursos para sí mismo, que tiene experiencia sobre algún tema herramienta, su elevación de la estima por tener un autoempleo y sentir útil y productivo en la sociedad. Esta iniciativa busca crear oportunidades en diversos ámbitos de la vida para que los adultos saquen adelante sus ideas de negocio, activando una mentalidad emprendedora fortalecida a través de competencias en este sentido. Las ventajas son muy grandes con este tipo de actividades, principalmente se busca realizar actividades productivas que sean fáciles de ejecutar y que además generen ganancias económicas, con lo que el ciclo de recrearse y mantenerse activos siga su curso.
OBJETIVOS	• Capacitar a los adultos mayores del programa Centro Vida, en aspectos relacionados a la creación, diseño y ejecución de actividades productivas y de emprendimiento personal y grupal. • Orientar la creación de procesos de emprendimiento en los adultos mayores mediante el acompañamiento general y específicos en pro del desarrollo de los proyectos. • Desarrollar un plan de acción enfocado a fortalecer los procesos de emprendimiento y actividades productivas para que los adultos mayores puedan desplegar una serie de habilidades y destrezas

	que les permitan crear procesos propios de generación de recursos.
METODOLOGÍA	El proceso metodológico para las actividades productivas parte de una necesidad que se quiera subsanar, de un gusto por alguna actividad en particular y de una experiencia previa. A partir de allí se orienta en la construcción de las actividades productivas, mediante capacitaciones en materia de emprendimiento, posibilitando materializar lo plasmado. El uso del tiempo será fundamental, ya que esto permite crear en el adulto mayor ideas que puedan servir como insumo para su proceso. El primer paso está en identificar la idea de negocio o de la actividad productiva, validarla y realizar un análisis de la misma. Posteriormente y previo a los talleres de creación de marca y plan de negocios, se busca que los adultos mayores puedan tener mayor claridad al respecto. Otro punto a desarrollar tiene que ver con las orientaciones en finanzas donde por medio de talleres teóricos prácticos, se busca que el adulto mayor comprenda la importancia de estas no solo para su negocio sino para la vida diaria. Finalmente, el desarrollo de su producto o servicios, y su forma de comercialización, serán el punto de ebullición del proyecto.
ACTIVIDADES:	• Juego de roles (cliente – empresario) • Taller como pasar del ser al hacer • Actualización teórico practica en temas de emprendimiento. • Taller despierta tu creatividad. Creando empresa • Charla sobre finanzas básicas. • Capacitación en cómo vender por internet. • Taller Construcción de marca.
RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:	Los responsables directos serán los profesionales encargados de orientar y asesorar a los adultos mayores con el fin de concretar ideas en base a sus gustos y experiencias previas, de igual forma todo el acompañamiento será permanente durante la ejecución del proyecto.
POBLACION OBJETO:	• La población objeto será un total de 20 proyectos divididos en los 260 adultos mayores que se esperan en el programa, con el fin de crear trabajo asociativo, se desarrollaran trabajos grupales.
ASPECTOS INCLUYENTES	• El desarrollo de las actividades productivas estará enfocado al logro de los objetivos que se planteen desde el comienzo del programa con los adultos mayores, la participación será una base

	fundamental para el logro de las metas. De igual manera se espera impactar positivamente los adultos mayores en temas mentales y sociales.
BIBLIOGRAFÍA	• López, R., Padilla, D. y Martínez, M. (2013): Educación permanente y calidad de vida. En Padilla, D, Durand, J., López, R. y Amarante, A. (2013). Intervención psicoeducativa con personas mayores. Tutorial Formación, S.L. Almería. • Ministerio de Educación de República Dominicana y Organización de Estados Iberoamericanos: Guía docente para el desarrollo de las competencias emprendedoras en la educación de jóvenes y adultos, República Dominicana, 2015.

TRABAJADOR(A) SOCIAL
CENTRO VIDA EL OSO

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR EL OSO: PROTOCOLO DETRABAJO CON LAS FAMILIAS.	
INTRODUCCIÓN	El presente protocolo tiene como finalidad establecer las pautas de intervención y acompañamiento a las familias de las personas mayores que asisten al Centro "Vida El Oso". Reconocemos a la familia como un actor clave en el bienestar integral del adulto mayor, y como tal, promovemos un vínculo cercano, colaborativo y sostenido en el tiempo.
OBJETIVOS	• Favorecer la comunicación fluida y respetuosa entre el equipo del Centro y las familias. • Involucrar activamente a la familia en los procesos de cuidado, contención y estimulación del adulto mayor. • Brindar apoyo emocional, orientación y herramientas prácticas a las familias. • Detectar situaciones de vulnerabilidad o sobrecarga familiar para su adecuada derivación o acompañamiento.
PRINCIPIOS RECTORES:	• Principios Rectores • Respeto por la autonomía y dignidad de la persona mayor. • Enfoque centrado en la persona. • Participación activa y voluntaria de las familias. • Confidencialidad y reserva de la información. • Trabajo interdisciplinario e integral.
ACTORES A INVOLUCRAR	• Administraciones municipales • Familias • Adultos mayores • Sociedad civil • Cuidadores • Instituciones
METODOLOGÍA	Etapas del Protocolo 1. Entrevista de Ingreso Familiar Se realiza al momento de la admisión del/la adulto/a mayor al Centro. Participa un referente del equipo técnico (psicólogo/a, trabajador social, etc.). Se recaba información sobre:

Historia familiar y roja de apoyo.

Dinámica familiar y rol del cuidador principal.

Expectativas respecto al ingreso al Centro.

Condiciones de salud y necesidades específicas.

2. Elaboración del Plan Individual de Atención
Se diseña un plan personalizado de atención del adulto mayor, considerando la participación de la familia.

Se establecen canales de comunicación y roles compartidos.

3. Reuniones de Seguimiento Familiar
Periodicidad: mensual, bimestral o según necesidad.

Objetivo: compartir avances, identificar dificultades, proponer estrategias conjuntas.

Pueden ser individuales o grupales, según el caso.

Se deja constancia escrita en ficha correspondiente.

4. Talleres y Espacios de Formación para Familias
Temáticas: envejecimiento activo, comunicación afectiva, cuidado domiciliario, autocuidado del cuidador/a, etc.

Frecuencia sugerida: cada 2 meses.

Modalidad: presencial o virtual, según posibilidades.

5 Situaciones especiales
En casos de crisis, duelo, conflictos familiares,

	negligencia o sobrecarga, se activan dispositivos de contención individual y/o derivación a servicios externos (salud mental, servicios sociales, etc.). Se promueve siempre una intervención respetuosa, empática y confidencial.
BIBLIOGRAFIA:	• http://www.colombialider.org/wp-content/uploads/2011/03/Ley-1251-de-2008.pdf • http://200.26.152.57/SIDN15%5CArchivos%5CNormatividad%5CLegislaci%C3%B3n%20Nacional%5CLeyes%20de%20Colombia%5CLeyes%202007%20%281122%20-%201181%29%5CLey%201171%20de%202007%20%20%28Beneficios%20para%20personas%20adultas%20mayores%29.pdf • http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf
REGISTRO Y SEGUIMIENTO:	• Se utilizará una Ficha de Seguimiento Familiar por cada persona mayor, donde se registrarán los contactos, reuniones, acuerdos y derivaciones realizadas. • El equipo técnico realizará reuniones internas para el seguimiento de los casos y estrategias de intervención.

TRABAJO SOCIAL.

DOTAMEDICOS
Luz Elena Garcia Gonzalez
NIT 41927367-6
RESPONSABLE DE IVA

Carrera 6 # 24 - 15
Pereira - Risaralda , Whatsapp: 3125152942

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA
FEDP 25967
Resolución 18764088514151
Fecha 07/02/2025
Desde 3271 Hasta 100000
Vigencia: 6 Meses.

INFORMACIÓN DEL CLIENTE

Razón Social: ASOCIACION CIUDAD FUTURO **ASOCIACION CIUDAD FUTURO**
NIT: 900415283-4
Celular: 3113442838
Dirección: CR 14 24 55
Ciudad: SANTA ROSA DE CABAL **Departamento:** RISARALDA

Fecha y Hora Factura

Generación	29/04/2025 - 03:22 pm
Expedición	29/04/2025 - 03:22 pm
Vencimiento	29/04/2025

Vendedor: Administrador Negocio
Forma de Pago: Contado
Medio de Pago: Tarjeta Credito

N° ITEM	CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	INC.	IVA	CANT.	UNIDAD DE MEDIDA	VLR UNIDAD	SUBTOTAL
1	4933	CAMILLA PARA CONSULTORIO DIVAN	0%	19%	1	UND	$ 470.000	$ 470.000
2	4783	ABONO	0%	19%	1	UND	$ 47.000	$ 47.000
3	1112	TERMOMETRO DIGITAL RIGIDA GMD	0%	19%	3	UND	$ 9.000	$ 27.000
4	1144	PULSO OXIMETRO 500 PRO GMD	0%	19%	1	UND	$ 80.000	$ 80.000
5	5125	TIRAS VIVACHEK ECO 50 Y LANCETAS 100	0%	19%	1	UND	$ 49.000	$ 49.000
6	5364	KIT GLUCOMETRO CARESENS + 50 TIRAS + 50 LANCETAS	0%	0%	1	UND	$ 70.000	$ 70.000
7	5371	LLAVERO ENFERMERIA	0%	19%	1	UND	$ 7.000	$ 7.000
8	2585	PIN MEDICINA	0%	19%	1	UND	$ 13.000	$ 13.000

		Subtotal	**$ 652.353**
Base Gravable 19%	($ 582.353)	**(+)IVA 19%**	**$ 110.647**
		TOTAL	**$ 763.000**

TOTAL ITEMS	8
TOTAL UNIDADES	10

$725.066,67

DOTAMEDICOS
NIT 41927367-6

ASOCIACION CIUDAD FUTURO
NIT 900415283-4

Vigencia 08/02/2025
LAS MEDIAS NO TIENEN CAMBIO NI DEVOLUCION DE DINERO

CUFE: 43a05a25b9510f55e3106858b36edb86bac9033331e9fcd3d5d59866e1685bd94c346fee6687e53507c7a7821bd51d2f

Impreso con www.seitem.com - Uva3 S.A.S. - NIT 900867784-1

Versión: 01

Alcaldía de PEREIRA

ACTA DE REUNIÓN

Fecha de Vigencia: Mayo 10 de 2017

Fecha: 30 de abril	**Acta No: 5**	**Hora Inicio: 9:00**	**Hora Fin: 10:00**
Tema: ENTREGA DE INSUMOS DE ENFERMERIA			
Responsable: Cristian Díaz		**Elaborado por: Alexa Jhilleny Orozco**	
Proceso / Subproceso / Actividad:			
Lugar: Centro Vida El Oso			

AGENDA	1.	ENTREGA DE INSUMOS DE ENFERMERIA
	2.	INVENTARIO EN COMPAÑÍA DE LA ALCALDIA
	3	RESPECTIVA ENTREGA A LA ALCALDIA

DESCRIPCIÓN DEL EVENTO

se realiza la respectiva entrega de los insumos de enfermería solicitados por la alcaldía al área de enfermería y al área de enfermeria

Los insumos entregados son los siguientes:

PRODUCTO	CANTIDAD	CANTIDAD UNITARIA
Termómetro digital para medir temperatura a personas adultas	Unidad	3
Tirillas reactivas	3 Tarro x50	150
Tensiometro manual con brazalete en nailon con ajuste en velcro, manguera en pcv pera en latex. valvula de liberación de aire. con llave calibradora con fondendo doble campana	Unidad	1
Glucometro	Unidad	1
Oximetro	Unidad	2
Camilla portátil	Unidad	1
Disco base inestable	Unidad	1
Lancetas	2 cajas x 50	100

Alcaldía de
PEREIRA

ACTA DE REUNIÓN

Versión: 01

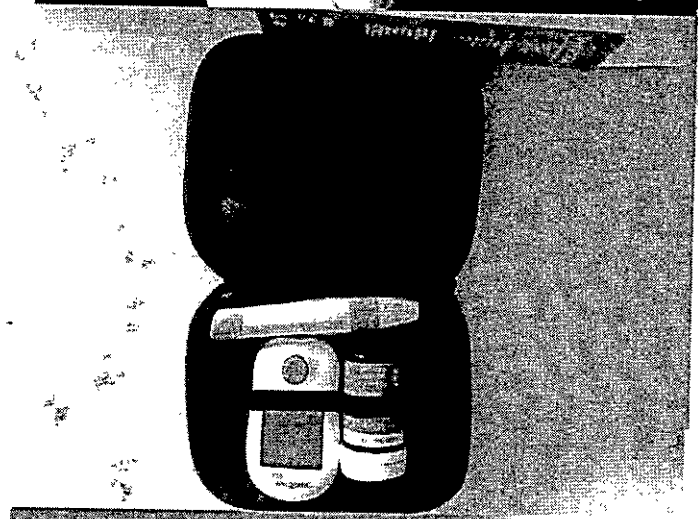
Fecha de Vigencia: Mayo 10 de 2017

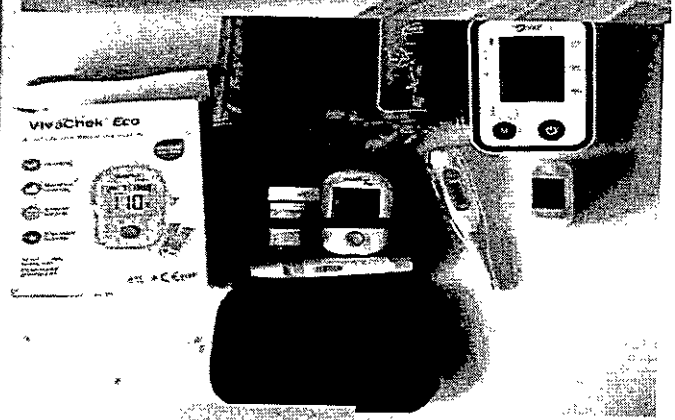
Fecha: 30 de abril	Acta No: 5	Hora Inicio: 9:00	Hora Fin: 10:00
Tema: ENTREGA DE INSUMOS DE ENFERMERIA			
Se realiza entrega de estos elementos al área de enfermería para su correcto uso y la verificación constante de la salud de los usuarios del centro vida el oso, comprometiéndose a entregarlos en perfecto estado y completos al área encargada.			

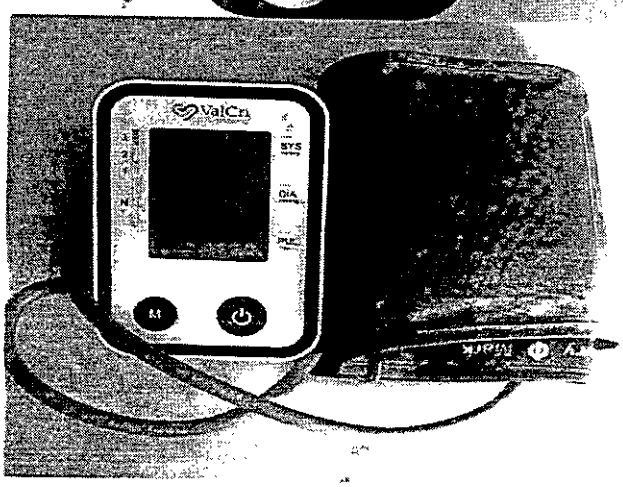
REGISTRO FOTOGRAFICO

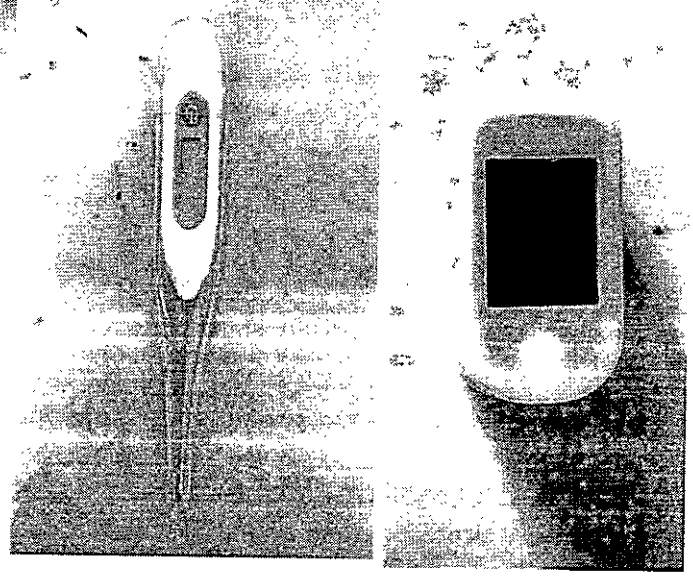


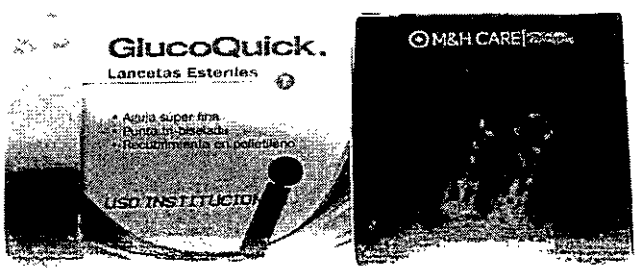













KMTHERAPY
GMD

Alcaldía de
PEREIRA

ACTA DE REUNIÓN

Versión: 01

Fecha de Vigencia: Mayo 10 de 2017

Alcaldía de
PEREIRA

ACTA DE REUNIÓN

Versión: 01

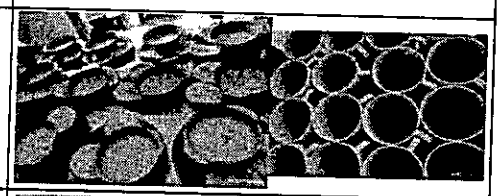
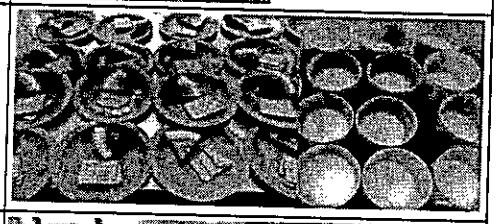
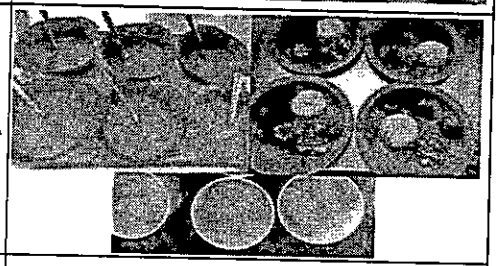
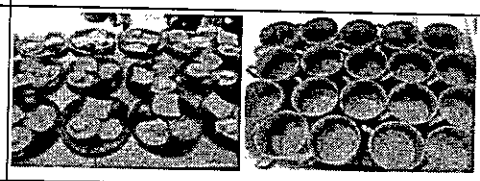
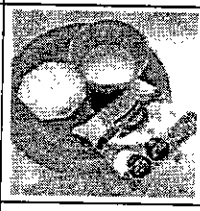
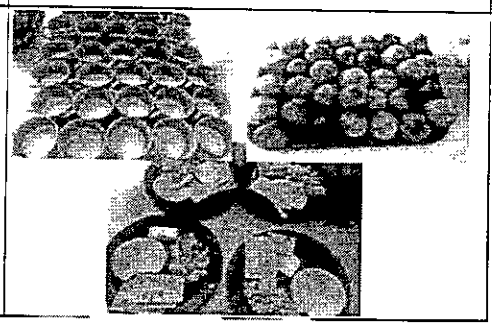
Fecha de Vigencia: Mayo 10 de 2017

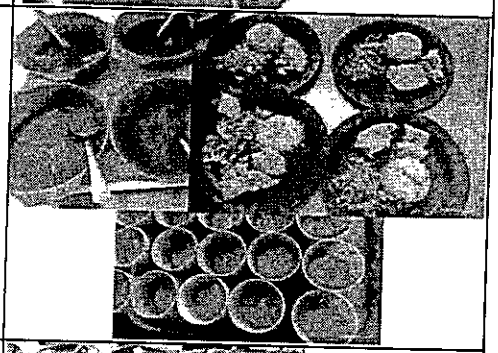
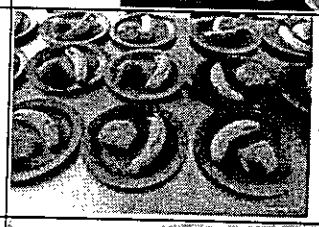
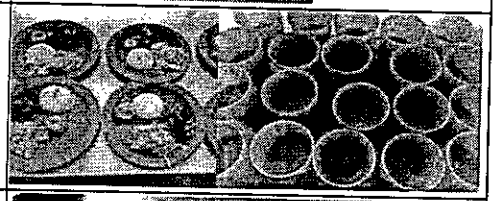
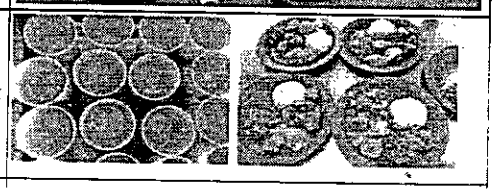
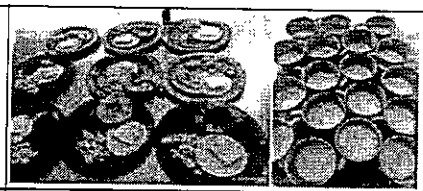
Tema:

Fecha:

Acta No:

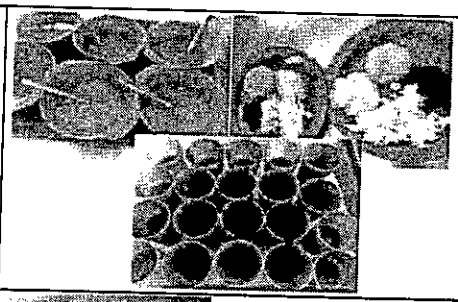
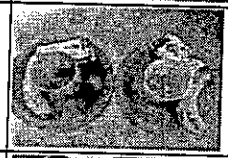
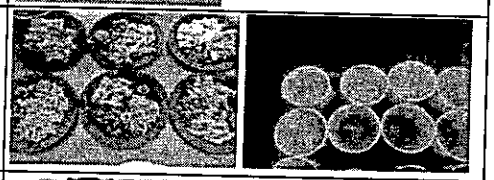
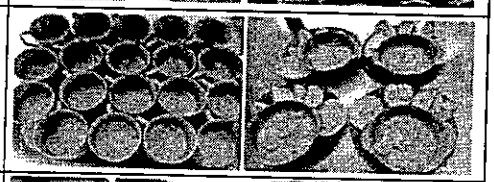
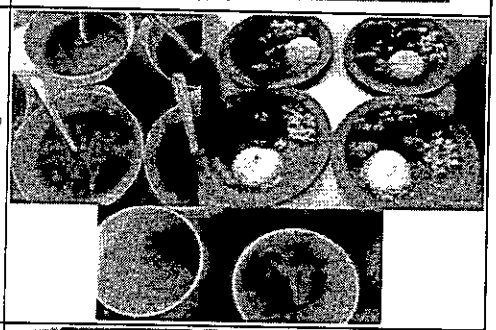
NOMBRE	PROCESO O ENTIDAD	CARGO	TELÉFONO OFICINA/ CELULAR	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
Sara Valentina L	Act		3005156203		
Maria Fernanda	Act		3148810088		
Angela Ospina	Act		3108211824		
Sandra Lagos	Act		3182761924		
Jennifer Villada	Act		3108461555		
Alexa Orozco	Act		3206161800		

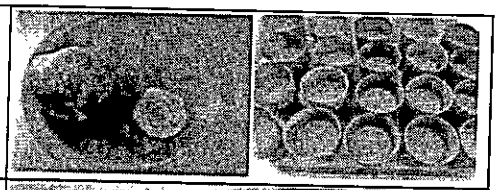
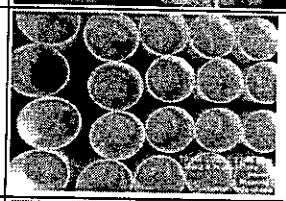
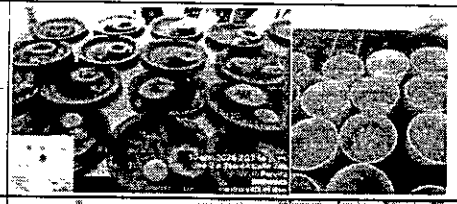
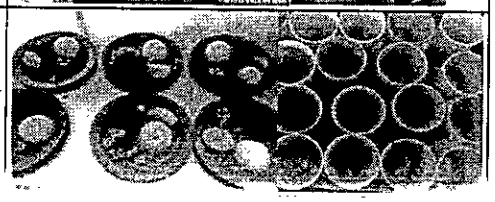
FECHA	TIEMPO DE COMIDA	N° MENÚ	MENÚ	INTERCAMBIOS	EVIDENCIAS
02/04/2025	DESAYUNO	2	CHANGUA + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + GUAYABA PERA	CHANGUA + AREPA + CHOCOLATE EN AGUA + PIÑA	
	REFRIGERIO AM	2	COLADA DE MAICENA + SANDÍA + GALLETAS DUCALES	COLADA DE MAICENA + SANDÍA + GALLETAS DUCALES	
	ALMUERZO	2	SOPA DE FRIJOLES + ARROZ BLANCO + PLÁTANO MADURO ASADO + CARNE MOLIDA + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE + JUGO DE MARACUYÁ	CREMA DE AHUYAMA + ARROZ BLANCO + PLÁTANO MADURO ASADO + ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE + JUGO DE GUAYABA AGRIA	
03/04/2025	DESAYUNO	3	HUEVO TIBIO + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN + CAFÉ + PIÑA	HUEVO TIBIO + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN + CHOCOLATE CON LECHE + PIÑA	
	REFRIGERIO AM	3	AVENA + FRESAS + PAN DE YUCA	AVENA + PIÑA + ROSQUILLAS	
	ALMUERZO	3	CREMA DE ZANAHORIA + ARROZ BLANCO + PAPA CRIOLLA COCIDA + FILETE DE PESCADO EN SALSA BECHAMEL + ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO, [illegible] Y CREMA DE LECHE + [illegible] DE GUAYABA	CREMA DE ZANAHORIA + ARROZ BLANCO + PAPA CRIOLLA COCIDA + POLLO COCIDO + ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE + JUGO DE [illegible]	
	[illegible]	3	[illegible] + FRESAS + PAN DE YUCA	[illegible] + PIÑA + ROSQUILLAS	
	[illegible]	3	[illegible]	[illegible]	
	DESAYUNO	4	HUEVOS PERICOS + QUESO CUAJADA + AREPA + GALLETAS + AVENA + MANDARINA	HUEVOS PERICOS + QUESO CUAJADA + AREPA + GALLETAS + AVENA + MANDARINA	

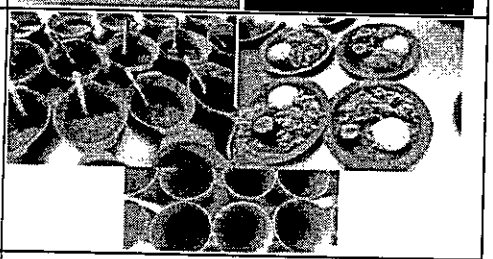
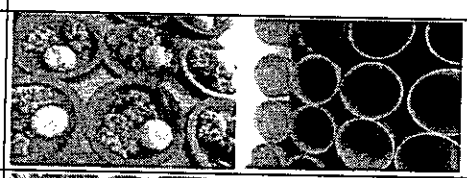
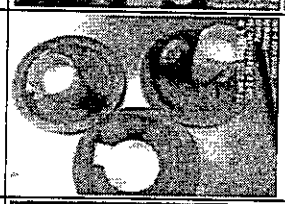
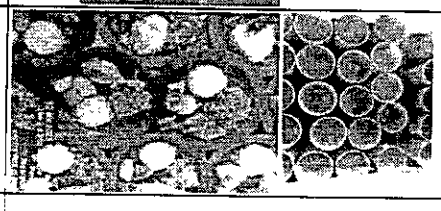
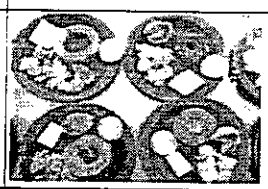
04/04/2025	REFRIGERIO AM	4	CAFÉ CON LECHE + MANDARINA,+ PAN MOGOLLA	CAFÉ CON LECHE + BANANO + PAN MOGOLLA	
	ALMUERZO	4	SANCOCHO DE POLLO + ARROZ BLANCO + AGUACATE + ENSALADA DE PICO DE GALLO + SIROPE DE NARANJA	SANCOCHO DE POLLO + ARROZ BLANCO + AGUACATE + ENSALADA DE ZANAHORIA Y REPOLLO + SIROPE DE NARANJA	
	REFRIGERIO PM	4	CAFÉ CON LECHE + MANDARINA + PAN MOGOLLA	CAFÉ CON LECHE + BANANO + PAN MOGOLLA	
	CENA	4	ARROZ BLANCO + PLÁTANO ASADO + CARNE DESMECHADA + VERDURA COCIDA + JUGO DE GUAYABA	ARROZ BLANCO + PLÁTANO ASADO + POLLO DESMECHADO + VERDURA COCIDA + JUGO DE GUAYABA	
05/04/2025	DESAYUNO	5	CALDO DE RES + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + MANGO	CALDO DE POLLO + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + MANGO	
	REFRIGERIO AM	5	KUMIS + PAPAYA + GALLETAS DE SODA	KUMIS + PAPAYA + GALLETAS DE SODA	
	[illegible]	5	[illegible] DE LENTEJAS + ARROZ [illegible] + MONEDAS DE PLATANO [illegible] + CARNE DE CERDO [illegible] + ENSALADA DE ZANAHORIA REPOLLO + JUGO DE MANGO	[illegible] DE CARNE DE CERDO + [illegible] BLANCO + MONEDAS DE [illegible] NO MADURO + ENSALADA DE [illegible] Y ZANAHORIA + JUGO DE [illegible]	
	DESAYUNO	7	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + TOSTADA + AGUAPANELA CON LECHE + PAPAYA	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + AGUAPANELA CON LECHE + PAPAYA	
	REFRIGERIO AM	7	LECHE + BANANO + HOJUELAS DE MAIZ	LECHE + BANANO + HOJUELAS DE MAIZ	

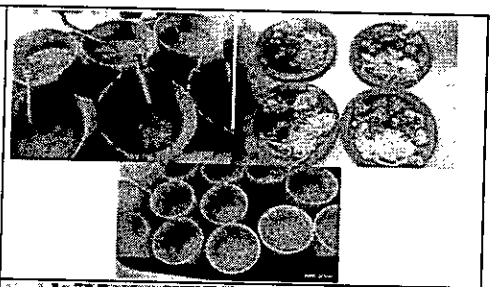
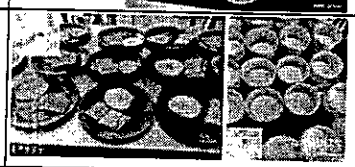
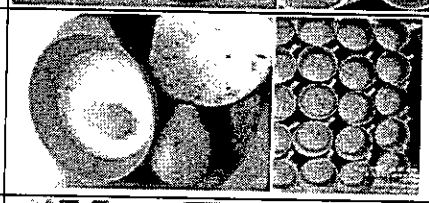
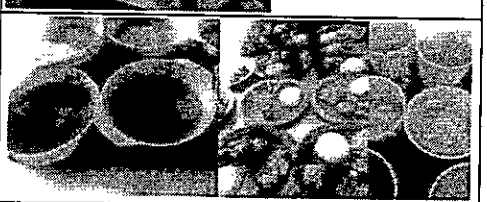
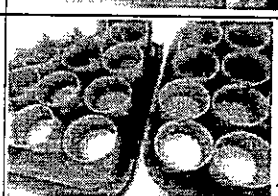
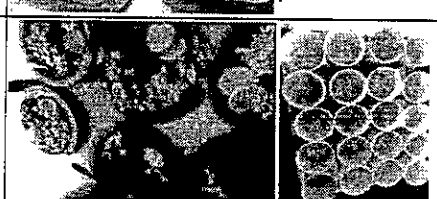
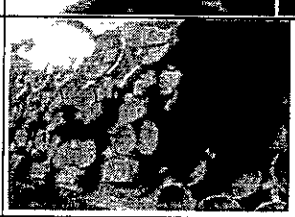


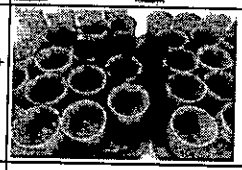
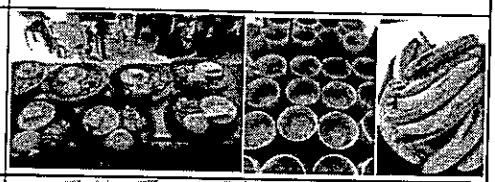
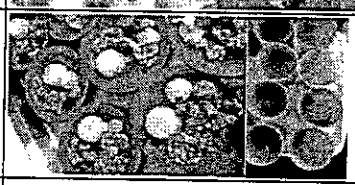
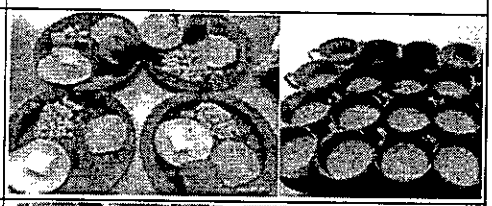
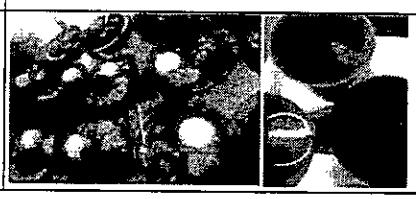


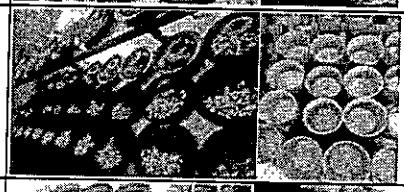
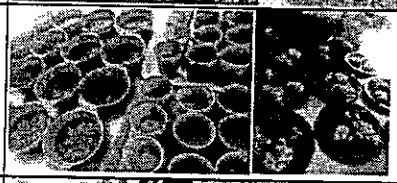
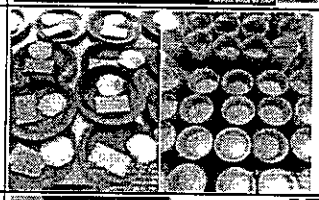
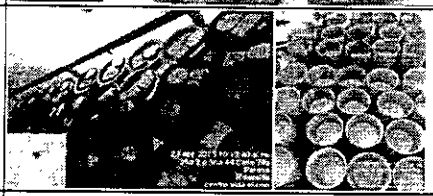
07/04/2025	ALMUERZO	7	SOPA DE AVENA + ARROZ MORADO + PURÉ DE PAPA + PCHUGA DE POLLO DESMECHADA + ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA + JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	SOPA DE AVENA + ARROZ MORADO + PURÉ DE PAPA + PCHUGA DE POLLO DESMECHADA + ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA + JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	
	REFRIGERIO PM	7	LECHE + BANANO + HOJUELAS DE MAÍZ	LECHE + BANANO + HOJUELAS DE MAÍZ	
	CENA	7	PASTA CON SALSA BECHAMEL + PAPA CRIOLLA FRITA + POLLO DESMECHADO + VERDURA COCIDA + JUGO DE MORA	PASTA CON SALSA BECHAMEL + PAPA CRIOLLA FRITA + POLLO DESMECHADO + VERDURA COCIDA + JUGO DE MANGO	
08/04/2025	DESAYUNO	8	CHANGUA + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + GUAYABA PERA	CHANGUA + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + GUAYABA MANZANA	
	REFRIGERIO AM	8	ARROZ CON LECHE + MANDARINA	ARROZ CON LECHE + MANDARINA	
	ALMUERZO	8	SOPA DE FRIJOLES + ARROZ BLANCO + PLÁTANO MADURO ASADO + HAMBURGUESA DE CARNE + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE + JUGO DE MARACUYÁ	SOPA DE FRIJOLES + ARROZ BLANCO + PLÁTANO MADURO ASADO + CARNE MOLIDA + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE + JUGO DE MARACUYÁ	
	REFRIGERIO PM	8	ARROZ CON LECHE + MANDARINA	ARROZ CON LECHE + MANDARINA	
	CENA	8	ARROZ CON VERDURAS + PLÁTANO MADURO ASADO + CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA + VERDURA COCIDA + JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	ARROZ CON VERDURAS + PAPA COCIDA + POLLO DESMECHADO + JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	
	DESAYUNO	9	HUEVO TIBIO + QUESO CUAJADA + AREPA + GALLETAS + CAFÉ CON LECHE + PIÑA	HUEVO TIBIO + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN + CAFÉ CON LECHE + PIÑA	

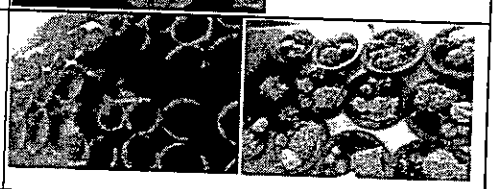
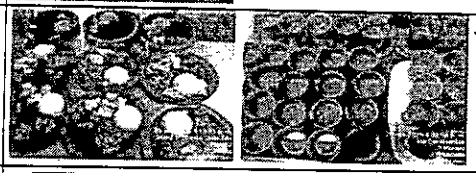
09/04/2025	REFRIGERIO AM	9	AVENA + GUAYABA PERA + CROISSANT	AVENA + GUAYABA MANZANA + CROISSANT	
	ALMUERZO	9	CREMA DE ESPINACA + ARROZ BLANCO + PAPA CRIOLLA COCIDA + FILETE DE PESCADO APANADO + ENSALADA DE REPOLLO MORADO + JUGO DE GUAYABA	CREMA DE ESPINACA + ARROZ BLANCO + PAPA CRIOLLA COCIDA + FILETE DE PESCADO APANADO + ENSALADA DE REPOLLO MORADO + JUGO DE GUAYABA	
	REFRIGERIO PM	9	AVENA + GUAYABA PERA + CROISSANT	AVENA + GUAYABA MANZANA + GALLETAS DE SODA	
	CENA	9	ARROZ BLANCO + YUCA FRITA + FILETE DE PECHUGA + PURÉ DE AHUYAMA + JUGO DE MANGO	ARROZ BLANCO + AREPA + FILETE DE PECHUGA + PURÉ DE AHUYAMA + JUGO DE MANGO	
10/04/2025	DESAYUNO	10	HUEVOS PERICOS + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN MOGOLLA + AVENA + MANDARINA	HUEVOS PERICOS + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN MOGOLLA + CHOCOLATE CON LECHE + MANDARINA	
	REFRIGERIO AM	10	CHOCOLATE CON LECHE + FRESAS + PANDENONO	CHOCOLATE CON LECHE + PAPAYA + PANDENONO	
	ALMUERZO	10	SANCOCHO DE RES – ARROZ BLANCO + AGUACATE + ENSALADA DE PICO DE GALLO + SIROPE DE [illegible]	SANCOCHO DE RES + ARROZ BLANCO + AGUACATE + ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE – SIROPE DE [illegible]	
	REFRIGERIO PM	10	CHOCOLATE CON LECHE + FRESAS + PANDENONO	CHOCOLATE CON LECHE + PAPAYA + PANDENONO	
	CENA	10	ARROZ BLANCO + PAPAS COCIDA CON GUISO + ALBÓNDIGAS DE RES + VERDURA COCIDA + JUGO DE GUAYABA	ARROZ BLANCO + PAPAS COCIDA CON GUISO + ALBÓNDIGAS DE RES + VERDURA COCIDA + JUGO DE GUAYABA	

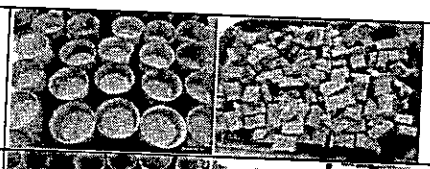
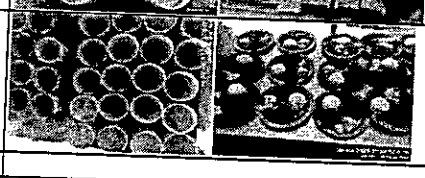
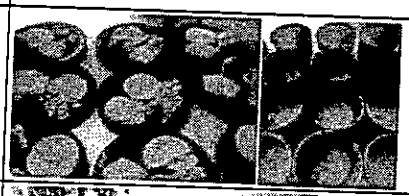
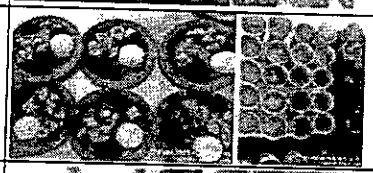
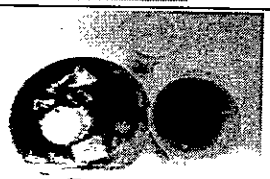
11/04/2025	DESAYUNO	11	CALDO DE POLLO + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + MANGO	CALDO DE POLLO + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + MANGO	
	REFRIGERIO AM	11	YOGURT + PAPAYA + CRISPETAS	YOGURT + PAPAYA + CRISPETAS	
	ALMUERZO	11	SOPA DE ARVEJAS + ARROZ BLANCO + PLÁTANO MADURO COCIDO + CARNE DE CERDO MOLIDA + ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA + JUGO DE PIÑA	SOPA DE LENTEJAS + ARROZ BLANCO + PLÁTANO MADURO COCIDO + CARNE DE CERDO MOLIDA + ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA + JUGO DE PIÑA	
	REFRIGERIO PM	11	YOGURT + PAPAYA + CRISPETAS	YOGURT + PAPAYA + CRISPETAS	
	CENA	11	ARROZ CON CILANTRO + ENSALADA DE PAPA + CARNE DE CERDO COCIDA + JUGO DE MARACUYÁ	ARROZ BLANCO + ENSALADA DE PAPA + CARNE DE CERDO COCIDA + JUGO DE MARACUYÁ	
12/04/2025	DESAYUNO	12	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + ARROZ + CHOCOLATE CON LECHE + BANANO	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + ARROZ + CHOCOLATE CON LECHE + BANANO	
	REFRIGERIO AM	12	MAZAMORRA CON LECHE + DULCE DE GUAYABA	MAZAMORRA CON LECHE + DULCE DE GUAYABA + GUAYABA PERA	
	ALMUERZO	12	SUDADO DE MUSLO DE POLLO + ARROZ BLANCO + PAPA Y PLÁTANO MADURO + ENSALADA DE TOMATE VERDE CON ZANAHORIA + JUGO MANGO	SUDADO DE MUSLO DE POLLO + ARROZ BLANCO + PAPA Y PLÁTANO MADURO + ENSALADA DE TOMATE VERDE CON ZANAHORIA + JUGO MANGO	
	DESAYUNO	13	HUEVO REVUELTOS – QUESO CUAJADA + AREPA – CROISSANT – CHOCOLATE CON LECHE – PAPAYA	HUEVO REVUELTOS – QUESO CUAJADA + AREPA – CROISSANT – CHOCOLATE CON LECHE – PAPAYA	
	REFRIGERIO AM	13	KUMIS + PIÑA + GALLETAS INTEGRALES	KUMIS + PIÑA + GALLETAS INTEGRALES	

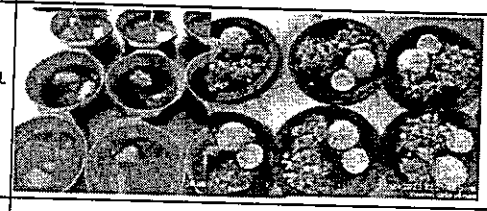
14/04/2025	ALMUERZO	13	SOPA DE ARROZ + ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE + PAPAS A LA FRANCESA + CARNE MOLIDA + VERDURAS COCIDAS + JUGO DE PIÑA	SOPA DE ARROZ + ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE + PAPAS A LA FRANCESA + CARNE MOLIDA + VERDURAS COCIDAS + JUGO DE PIÑA	
	REFRIGERIO PM	13	KUMIS + PIÑA + GALLETAS INTEGRALES	KUMIS + PIÑA + GALLETAS INTEGRALES	
	CENA	13	ARROZ AMARILLO + PAPA CRIOLLA COCIDA + CARNE DE CERDO EN SALSA DE NARANJA + VERDURA COCIDA + JUGO DE MORA	ARROZ AMARILLO + PAPA CRIOLLA COCIDA + CARNE DE CERDO EN SALSA DE NARANJA + VERDURA COCIDA + JUGO DE GUAYABA	
15/04/2025	DESAYUNO	14	CHANGUA + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + GUAYABA PERA	CHANGUA + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + GUAYABA PERA	
	REFRIGERIO AM	14	COLADA DE AVENA + UVAS + TOSTADA	COLADA DE AVENA + UVAS + TOSTADA	
	ALMUERZO	14	SOPA DE FRIJOLES + ARROZ BLANCO + PLÁTANO MADURO ASADO + PECHUGA DE POLLO APANADA + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE + JUGO DE MARACUYÁ	SOPA DE FRIJOLES + ARROZ BLANCO + PLÁTANO MADURO ASADO + PECHUGA DE POLLO APANADA + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE + JUGO DE MARACUYÁ	
	[illegible]	14	[illegible] DE AVENA + UVAS + [illegible]	[illegible] DE AVENA + UVAS + [illegible]	
	[illegible]	14	[illegible] CON CREMA DE LECHE + PAPA [illegible] + PECHUGA DESMECHADA + [illegible] COCIDAS + JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	[illegible] CON CREMA DE LECHE + PAPA [illegible] + PECHUGA DESMECHADA + VERDURAS COCIDAS + JUGO DE TOMATE DE MARACUYÁ	
	DESAYUNO	15	HUEVO TIBIO + QUESO CUAJADA + AREPA + GALLETAS + CAFÉ CON LECHE + PIÑA	HUEVO TIBIO + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN + CAFÉ CON LECHE + PIÑA	

16/04/2025	REFRIGERIO AM	15	LECHE + GRANADILLA + TORTA	LECHE + GRANADILLA + TORTA	
	ALMUERZO	15	CREMA DE CEBOLLA + ARROZ MORADA + PAPA CRIOLLA COCIDA + FILETE DE PESCADO APANADO + ENSALADA DE REPOLLO MORADO + JUGO DE GUAYABA	CREMA DE AHUYAMA + ARROZ MORADO + PAPA CRIOLLA COCIDA + FILETE DE PESCADO APANADO + ENSALADA DE REPOLLO MORADO + JUGO DE GUAYABA	
	REFRIGERIO PM	15	LECHE + GRANADILLA + TORTA	LECHE + GRANADILLA + TORTA	
	CENA	15	ARROZ BLANCO + YUCA COCIDA + CARNE DESMECHADA + VERDURAS + JUGO DE MANGO	ARROZ BLANCO + YUCA COCIDA + CARNE DESMECHADA + VERDURAS + JUGO DE MANGO	
19/04/2025	DESAYUNO	18	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + ARROZ + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + BANANO	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + ARROZ + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + BANANO	
	REFRIGERIO AM	18	MAZAMORRA CON LECHE + DULCE DE GUAYABA	MAZAMORRA CON LECHE + DULCE DE GUAYABA	
	ALMUERZO	18	SUDADO DE CARNE DE CERDO + ARROZ BLANCO + PAPA Y PLÁTANO MADURO + ENSALADA DE TOMATE VERDE CON ZANAHORIA + JUGO MANGO	SUDADO DE CARNE DE CERDO + ARROZ BLANCO + PAPA Y PLÁTANO MADURO + ENSALADA DE TOMATE VERDE CON ZANAHORIA + JUGO MANGO	
21/04/2025	DESAYUNO	9	HUEVOS PERICOS + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN MOGOLLA + AVENA + MANDARINA	HUEVOS PERICOS + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN MOGOLLA + AVENA + PIÑA	
	REFRIGERIO [illegible]	9	CHOCOLATE + FRESAS + PANDEBONO	CHOCOLATE + PAPAYA + PANDEBONO	
	[illegible]	9	[illegible] + ARROZ BLANCO + [illegible] EN SALSA DE NARANJA + [illegible] DE TOMATE + JUGO DE [illegible]	[illegible] + ARROZ BLANCO + [illegible] EN SALSA DE NARANJA + [illegible] DE TOMATE + JUGO DE [illegible]	
	REFRIGERIO PM	9	CHOCOLATE + FRESAS + PANDEBONO	CHOCOLATE + PAPAYA + PANDEBONO	
	CENA	9	ARROZ BLANCO + PAPA GUISADA + ALBÓNDIGAS DE RES + ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, APIO Y AHUYAMA + JUGO DE GUAYABA	ARROZ BLANCO + PAPA GUISADA + ALBÓNDIGAS DE RES + ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, APIO Y AHUYAMA + JUGO DE GUAYABA	

22/04/2025	DESAYUNO	10	CALDO + AREPA +CHOCOLATE CON LECHE + MANGO	CALDO + AREPA +CHOCOLATE CON LECHE + MANGO	
	REFRIGERIO AM	10	YOGURT + PAPAYA + CRISPETAS	YOGURT + PAPAYA + CRISPETAS	
	ALMUERZO	10	SOPA DE FRIJOLES + ARROZ PAJARITO + CARNE DE RES SALTEADA + ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA + JUGO DE MARACUYÁ	SOPA DE FRIJOLES + ARROZ PAJARITO + CARNE DE RES SALTEADA + ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA + JUGO DE GUAYABA	
	REFRIGERIO PM	10	YOGURT + PAPAYA + CRISPETAS	YOGURT + PAPAYA + CRISPETAS	
	CENA	10	ARROZ CON CILANTRO + ENSALADA DE PAPA + CARNE DE CERDO COCIDA + JUGO DE MARACUYÁ	ARROZ BLANCO + ENSALADA DE PAPA + CARNE DE CERDO COCIDA + JUGO DE MARACUYÁ	
23/04/2025	DESAYUNO	11	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + CROISSANT + AGUAPANELA CON LECHE + PAPAYA	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + CROISSANT + AGUAPANELA CON LECHE + PAPAYA	
	REFRIGERIO AM	11	KUMIS + PIÑA + GALLETAS INTEGRALES	KUMIS + PIÑA + GALLETAS INTEGRALES	
	[illegible]	11	[illegible] DE AHUYAMA – ARROZ [illegible] – POLLO APANADO + [illegible] RUSA – JUGO DE [illegible] DE ÁRBOL	[illegible] DE AHUYAMA – ARROZ [illegible] – POLLO APANADO – [illegible] RUSA – JUGO DE [illegible] DE ÁRBOL	
	REFRIGERIO PM	11	[illegible] + PIÑA + GALLETAS INTEGRALES	[illegible] – PIÑA + GALLETAS INTEGRALES	
	CENA	11	ARROZ AMARILLO + PAPA CRIOLLA COCIDA + CARNE DE CERDO EN SALSA DE NARANJA + VERDURA COCIDA + JUGO DE MORA	ARROZ AMARILLO + PAPA CRIOLLA COCIDA + CARNE DE CERDO EN SALSA DE NARANJA + VERDURA COCIDA + JUGO DE MANGO	

24/04/2025	DESAYUNO	12	CHANGUA + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + GUAYABA PERA		
	REFRIGERIO AM	12	COLADA DE AVENA + UVAS + TOSTADA		
	ALMUERZO	12	PASTA A LA CARBONARA + CASCOS DE PAPA CRIOLLA + PECHUGA ASADA + ENSALADA DE REPOLLO MORADO, MANGO, FRESAS Y UVAS + JUGO DE MARACUYÁ	CREMA DE AHUYAMA + PASTA A LA CARBONARA + CASCOS DE PAPA CRIOLLA + PECHUGA ASADA + ENSALADA DE REPOLLO MORADO, MANGO, FRESAS Y UVAS + JUGO DE GUAYABA	
	REFRIGERIO PM	12	COLADA DE AVENA + UVAS + TOSTADA	COLADA DE AVENA + UVAS + TOSTADA	
	CENA	12	MAÍZ CON CREMA DE LECHE + PAPA COCIDA + PECHUGA DE POLLO + ENSALADA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CEBOLLA + JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	MAÍZ CON CREMA DE LECHE + PAPA COCIDA + PECHUGA DE POLLO + ENSALADA DE BRÓCOLI, ZANAHORIA Y CEBOLLA + JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	
25/04/2025	DESAYUNO	13	HUEVO TIBIO + QUESO CUAJADA + AREPA + GALLETAS + CAFÉ CON LECHE + PIÑA	HUEVO TIBIO + QUESO CUAJADA + AREPA + GALLETAS + CAFÉ CON LECHE + PIÑA	
	REFRIGERIO AM	13	LECHE + GRANADILLA + TORTA	LECHE + BANANO + TORTA	
	ALMUERZO	13		SOPA DE FRIJOLES + ARROZ MORADO + PAPAS FRITAS + CARNE DE RES SUDADA + ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, MANGO + JUGO DE MARACUYÁ	
	REFRIGERIO PM	13	LECHE + GRANADILLA + TORTA	LECHE + BANANO + TORTA	
	CENA	13	ARROZ BLANCO + YUCA COCIDA + CARNE DE RES CON GUISO + ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y PIMENTÓN + JUGO DE MANGO	ARROZ BLANCO + YUCA COCIDA + CARNE DE RES CON GUISO + ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMENTÓN + JUGO DE MANGO	
	DESAYUNO	S3	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE + BANANO	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + CHOCOLATE + BANANO	

26/04/2025	REFRIGERIO AM	S3	MAZAMORRA CON LECHE + DULCE DE GUAYABA	MAZAMORRA CON LECHE + DULCE DE GUAYABA	
	ALMUERZO	S3	ARROZ AMARILLO + PAPA CON CILANTRO + POLLO DESMECHADO CON GUISO + ENSALADA DE REMOLACHA + JUGO DE MARACUYÁ	ARROZ AMARILLO + PAPA CON CILANTRO + POLLO DESMECHADO CON GUISO + ENSALADA DE REMOLACHA + JUGO DE PIÑA	
28/04/2025	DESAYUNO	14	HUEVOS PERICOS + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN MOGOLLA + AVENA + MANDARINA	HUEVOS PERICOS + QUESO CUAJADA + AREPA + PAN MOGOLLA + AVENA + PIÑA	
	REFRIGERIO AM	14	NATILLA + MANDARINA	NATILLA + GUAYABA PERA	
	ALMUERZO	14	ARROZ VERDE + PAPA COCIDA + CANE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA + TOMATE EN RODAJAS + JUGO DE MANGO	ARROZ BLANCO + PAPA COCIDA + CANE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA + TOMATE EN RODAJAS + JUGO DE MANGO	
	REFRIGERIO PM	14	NATILLA + MANDARINA	NATILLA +QUESO CUAJDA + GUAYABA PERA	
	CENA	14	ARROZ CON CILANTRO + PLÁTANO MADURO COCIDO + HAMBURGUESAS DE CERDO + ENSALADA DE REMOLACHA + JUGO DE GUAYABA	ARROZ CON BLANCO + PLÁTANO MADURO COCIDO + HAMBURGUESAS DE CERDO + ENSALADA DE REMOLACHA + JUGO DE GUAYABA	
29/04/2025	DESAYUNO	15	CALDO DE POLLO + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE – MANGO	CALDO DE POLLO + AREPA + CHOCOLATE CON LECHE – GUAYABA	
	[illegible]	15	[illegible] – PAPAYA – PAN MOGOLLA	[illegible] – PAPAYA – PAN MOGOLLA	
	ALMUERZO	15	SOPA DE LENTEJAS + ARROZ BLANCO + MONEDAS DE PLÁTANO MADURO + CARNE DE CERDO FRITA + PASTEL DE ZANAHORIA+ JUGO DE GUAYABA	SOPA DE LENTEJAS + ARROZ BLANCO + MONEDAS DE PLÁTANO MADURO + CARNE DE CERDO FRITA + PASTEL DE ZANAHORIA+ JUGO DE GUAYABA	

	REFRIGERIO PM	15	YOGURT + PAPAYA + PAN MOGOLLA	YOGURT + PAPAYA + PAN MOGOLLA	
	CENA	15	ARROZ BLANCO + PURÉ DE PAPA CRIOLLA + CARNE DE RES COCIDA EN CUBOS + ENSALADA DE APIO, ZANAHORIA Y TOMATE + JUGO DE MARACUYÁ	ARROZ BLANCO + PURÉ DE PAPA CRIOLLA + CARNE DE RES COCIDA EN CUBOS + ENSALADA DE APIO, ZANAHORIA Y TOMATE + JUGO DE MARACUYÁ	
30/04/2025	DESAYUNO	16	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + TOSTADA + AGUAPANELA CON LECHE + PAPAYA	HUEVO REVUELTO + QUESO CUAJADA + AREPA + TOSTADA + AGUAPANELA CON LECHE + PAPAYA	
	REFRIGERIO AM	16	LECHE + FRESAS + HOJUELAS DE MAÍZ	LECHE + BANANO + HOJUELAS DE MAÍZ	
	ALMUERZO	16	SANCOCHO + ARROZ AMARILLO + BANANO + CERDO AL HORNO + ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA Y FRESA + JUGO DE MARACUYÁ	SANCOCHO + ARROZ CON ZANAHORIA + BANANO + CERDO AL HORNO + ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO + JUGO DE MARACUYÁ	
	REFRIGERIO PM	16	LECHE + FRESAS + HOJUELAS DE MAIZ	LECHE + BANANO + HOJUELAS DE MAÍZ	
	CENA	16	ARROZ PAISA (MAICITOS, PLÁTANO MADURO, CARNE DE CERDO, ARVEJA Y ZANAHORIA) + JUGO DE MORA	ARROZ PAISA (MAICITOS, PLÁTANO MADURO CARNE DE CERDO, ARVEJA Y ZANAHORIA) + JUGO DE GUAYABA	