 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA</p>	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☒ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: _____

Virtual: ☐ Presencial: ☒ Individual: ☒ Colectiva: ☐

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: ☐ Comunitario: ☒ Laboral: ☐ Institucional: ☐ Otro: _____

FECHA: 22/abr/ 2025 **HORA:** 9:00 am

LUGAR: Calle 19 # 4Bis Oeste - 50

Nombre Representante del Escenario: Luzmila Jimenez


Teléfono: 3153506031

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
1	Polideportivo Tory Castro	Barrio Terrón Colorado.

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

El grupo club deportivo de la comuna 1 del barrio Terrón colorado, es un grupo de adultos mayores que se reúnen para realizar actividades que promueven la actividad física y ocio coordinado por la líder Luzmila Jiménez, se reúnen de lunes a viernes a las 9:00 am, teniendo un día asignado para participar del juego bingo. Se realizó intervención de manera colectiva con temas inclusivos para una intervención integral.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

2. OBJETIVO:

Promover el movimiento activo y la práctica de actividad física constante especialmente en la población adulta mayor.

3. CONTENIDOS:

- Actividad física- sedentarismo.
- Alimentación saludable.
- Alcoholismo
- Relaciones interpersonales.


4. METODOLOGÍA:

Se realiza el primer paso de la estrategia en el que se contacta a la encargada del grupo para concertar la actividad, mediante al primer acercamiento se conoce al grupo de adultos mayores que está compuesto por mujeres del barrio Terrón colorado, el grupo está consolidado hace 40 años, el grupo se reúnen con frecuencia en el polideportivo Tory Castro del barrio a las 9:00 am, se socializa los temas a intervenir con los adultos mayores como lo es alimentación saludable, promoción de la actividad física, alcoholismo y relaciones interpersonales, se comenta que se va a realizar una intervención continuando con un seguimiento con el fin de verificar la información socializada que se esté practicando fomentando en los adultos mayores los hábitos saludables. se concreta una fecha para la intervención con la encargada del grupo.

5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

Se realiza la intervención concertada con anterioridad, a cargo de Andres Perez, donde se desarrolla la movilidad activa con las adultas mayores iniciando la intervención, se explica los ejercicios de fortalecimiento muscular y las variaciones que pueden realizar con el uso

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

de implementos caseros como; botellas plásticas llenas de agua o arena, pesas o bandas elásticas; destacando la importancia del fortalecimiento muscular para evitar caídas y como consecuencia fracturas de cadera o miembros superiores que limitan y afectan la independencia del adulto mayor, durante los ejercicios se dan diferentes tips que darán como resultado beneficios a nivel biopsicosocial en el que se tocó ítems relacionados como:

- ¿Que es el envejecimiento?: se entiende como un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones biopsicosociales a lo largo del curso vital, que no son lineales ni uniformes y sólo se asocian vagamente con la edad de una persona en años.


- ¿Cuáles son los cambios físicos en el adulto mayor?: A medida que las personas envejecen, como en otras etapas de la vida, se presentan una serie de cambios cognitivos, emocionales, pero sobre todo físicos, siendo uno de los más típicos los que se presentan a nivel músculo-esquelético, las articulaciones con el tiempo comienzan a tornarse más rigidez, los músculos pierden fuerza y tonicidad, además el cerebro sufre ciertos cambios que pueden generar una mala conducción de los impulsos necesarios a la hora de realizar los movimientos corporales.

Esta parte del tema se conformó con los comentarios que los adultos mayores sentían en su cuerpo y se fue aclarando cambios que son fisiológicos.

-Beneficios de la actividad física en el adulto mayor: El ejercicio físico, si bien no evita los cambios, retrasa su aparición, disminuye su progresión y su impacto en la salud; todo ello, mejora la calidad y el estilo de vida del adulto mayor, se dio a conocer los cambios más notorios.

Se dio a conocer la dosificación de ejercicio físico y el beneficio que tiene cada uno de los diferentes tipos de ejercicio:

-Ejercicio aeróbico: 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso por semana.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

-Ejercicio de fortalecimiento muscular: Se recomendó realizar, al menos, dos sesiones de entrenamiento de fuerza por semana, seleccionando el tipo de ejercicio y la carga adecuada para cada individuo

-Ejercicios de flexibilidad: se debe incluir, al menos, dos sesiones de 30 minutos por semana.

-Ejercicios de coordinación y equilibrio: Son esenciales a la hora de evitar caídas en el adulto mayor.

Se dio énfasis en que la actividad física se debe realizar de manera personalizada teniendo en cuenta habilidades, limitaciones y diagnósticos médicos, debe ser de manera progresiva en tiempo, carga e intensidad, se dan otras recomendaciones y cuidados a tener en cuenta para evitar caídas o lesiones futuras que generen limitación y pérdida de la funcionalidad.

Se dio a conocer la diferencia entre inactividad física y el sedentarismo, buscando identificar esos comportamientos sedentarios y poder contrarrestar las consecuencias que trae a futuro.


Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud:

- En el adulto: aumento de la mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer, así como de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Se informa, educa y concientiza a las adultas mayores sobre la importancia de continuar y mejorar sus niveles de actividad física y como se puede modificar hasta eliminar los comportamientos sedentarios y así contar con una salud optima, favoreciendo los procesos que trae consigo el envejecimiento, realizando diversas actividades tanto individuales como grupales y creando hábitos de vida saludable que pueden extender a sus familias y conocidos.

Durante la intervención también se tocó el tema sobre los beneficios en la salud mental

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

y funciones cognitivas, se finaliza con un juego en la que se combina varias funciones motrices como la agilidad, concentración, movilidad gruesa, lateralidad entre otras, formando dos grupos de adultos mayores, se hace énfasis que a través del juego y actividades lúdicas también se realiza actividad física, se realiza con éxito la actividad de integración y se recomienda que para la próxima visita incluir pesas, bandas etc en las rutinas.

Se realiza el diligenciamiento de la encuesta de satisfacción por medio del link asignado:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfn1nfe_1sevevLQcspts5_SLMTIdFK2kQWW-xPnwkbE4nqWg/formResponse



6. RESULTADOS ALCANZADOS:


6.1. Cumplimiento de objetivos:

Se logró intervenir a 7 adultos mayores de manera integral.

- Sexo: 0 hombres- 7 mujeres.

- Edad:

Curso vejez M: 7

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

Discapacidad: 7 No
 Heterosexual: 7
 Madre cabeza de hogar: 7 No
 Víctimas: 7 no


7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

7.1. Evidencias Mecanismos de convocatoria.

7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención


*Fotografía: Pie de foto con descripción



 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002



Firma




Nombre: Heiberth Andres Perez Zuñiga

Cargo: contratista

Subgrupo o Línea: Cuidado de la vida y la salud.

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por No. (1) folios.

*Se anexa listado de asistencia de manera Horizontal

 ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PUBLICA		MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)																		MMDS01 03 15 P001 F005						
REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD																				VERSION	001					
ACTA N°:		INFORME										LUGAR		FECHA		22 / Abr / 2025										
OBJETIVO		promover el movimiento de fajas y la practica de actividad fisica en la poblacion de adulto mayor.										LUGAR		HORA INICIAL		9:00 am										
												LUGAR		HORA FINAL		10:30 am										
N°	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Sexo	Etnia			Persona con capacidades especiales		Identidad de Genero				Orientación Sexual				Madre Cabeza de Hogar		Victima del Conflicto Armado		Tiene serios sentimientos		Correo Electronico	Telefono	Firma
					Indigena	Afro	Otro	Si	No	Masculino	Femenino	Transmasculino	Transfeminino	Fluido	Heterossexual	Homossexual	Bisexual	Otro	Si	No	Si	No	Si			
1	31225648	Luzmila Jimenez	74	F			X	X			X							X	X	X			Luzmila Jimenez	31572063		
2	31930177	Luzmila Vargas	66	F			X		X		X						X	X	X							
3	41297383	Luzia Zapata	65	F			X		X		X						X	X	X			Luzia Zapata	31572619			
4	31257790	Neia Montenegro	72	F			X		X		X						X	X	X							
5	25303470	María Fernanda	66	F			X		X		X						X	X	X							
6	25303351	Yohana Medina	77	F			X		X		X						X	X	X							
7	29561082	Yolima Eirada Reina	78	F			X		X		X						X	X	X							