Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

ITEM	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANT ADULTOS	CANT
A	APORTE MUNICIPIO				
1	ATENCIÓN NUTRICIONAL	Merienda: suministrar un refrigerio por día a los adultos mayores que asegure la ingesta necesaria, a nivel proteico-calórico y de micronutrientes que garanticen buenas condiciones de salud para el adulto mayor	Aporte Diario por Adulto mayor	60	26
		Almuerzo: suministrar el almuerzo a los adultos mayores ue asegure la ingesta necesaria, a nivel proteico-calórico y de micronutrientes que garanticen buenas condiciones de salud para el adulto mayor	Aporte Diario por Adulto mayor	60	26

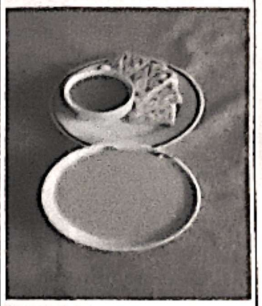
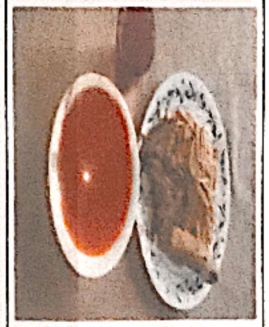
SE REALIZA ENTREGA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE MERIENDA Y ALMUERZOS SUMINISTRADOS A 60 ADULTOS MAYORES DURANTE 26 DÍAS HÁBILES, CORRESPONDIENTES AL PERIODO DEL **09 DE JUNIO AL 16 DE JULIO DEL AÑO 2025.**

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"

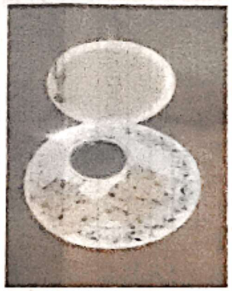
REGISTRO FOTOGRÁFICO PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN MERIENDAS Y ALMUERZOS DEL MES DE JUNIO 2025

HR.	LUNES 09	HR.	MARTES 10	HR.	MIÉRCOLES 11	HR.	JUEVES 12	HR.	VIERNES 13
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"

HR.	LUNES 16	HR.	MARTES 17	HR.	MIÉRCOLES 18	HR.	JUEVES 19	HR.	VIERNES 20
		9:00		9:00		9:00		9:00	
		12:00		12:00		12:00		12:00	

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"

HR.	LUNES 23	HR.	MARTES 24	HR.	MIÉRCOLES 25	HR.	JUEVES 26	HR.	VIERNES 27
	FESTIVO	9:00		9:00		9:00		9:00	
	FESTIVO	12:00		12:00		12:00		12:00	

NUBIA MONROY PICO
Manipuladora de Alimentos

OLINDA ESTÉVEZ DE GARCÍA
Manipuladora de Alimentos

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"

REGISTRO FOTOGRÁFICO PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN MERIENDAS Y ALMUERZOS DEL MES DE JULIO 2025

HR.	LUNES 30	HR.	MARTES 01	HR.	MIÉRCOLES 02	HR.	JUEVES 03	HR.	VIERNES 04
9:00	FESTIVO	9:00		9:00		9:00		9:00	
12:00	FESTIVO	12:00		12:00		12:00		12:00	

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"

HR.	LUNES 07	HR.	MARTES 08	HR.	MIÉRCOLES 09	HR.	JUEVES 10	HR.	VIERNES 11
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"

HR.	LUNES 14	HR.	MARTES 15	HR.	MIÉRCOLES 16	HR.		HR.	
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	

NUBIA MONBOY PICO
Manipuladora de Alimentos

OLINDA ESTEVEZ DE GARCIA
Manipuladora de Alimentos

Powered by CamScanner

NUTRICIÓN

2	**NUTRICIONISTA**	Definición de menús del Centro, con formación en nutrición y dietética, que garantice que las personas mayores reciban una alimentación variada, balanceada y acorde a sus necesidades durante la ejecución del contrato	Visita semanal	60	2

SE REALIZA ENTREGA DE 2 ACTIVIDADES POR NUTRICIÓN

N°	DESCRIPCIÓN
ACTIVIDAD 1	ELABORACIÓN DE LA MINUTA CORRESPONDIENTE AL PERIODO DEL 09/06/2025 AL 16/07/2025, ANEXO FICHA TÉCNICA.
ACTIVIDAD 2	CHARLA SOBRE ESTREÑIMIENTO EN LA EDAD ADULTA

Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FICHA TÉCNICA	
NOMBRE ACTIVIDAD: ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA, MINUTA Y MANEJO DE LA MISMA	**FECHA: 12 JUNIO 2025**
POBLACIÓN OBJETO: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA CHARALÁ	**HORA: 9:30 AM**
RESPONSABLE: Dr. GABRIEL SILVA OTERO NUTRICIONISTA Y DIETISTA	
OBJETIVOS: Dar a conocer la cantidad de alimento, la preparación de los mismos y como debe ser una alimentación adecuada a esta edad. APLICANDO MINUTA CORRESPONDIENTE AL MES DE junio del 2025	
METODOLOGÍA: CAPACITACIÓN	
ACTIVIDAD: Se explicó a todas las manipuladoras en que consiste: • **CANTIDAD DE ALIMENTOS EN LA EDAD ADULTA** • **PREPARACIÓN DE ALIMENTOS** • **ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LA EDAD ADULTA**	
MARCO TEÓRICO Los adultos mayores necesitan una dieta balanceada de vitaminas, minerales, carbohidratos, grasa proteínas y agua, para satisfacer sus requerimientos de energía. Ellos necesitan ingerir suficientes calorías para sus requerimientos energéticos. Con el paso de los años, varios factores afectan la ingestión de alimentos y la nutrición. Los cambios en la función sensorial afectan el gusto y el olfato. Oler los alimentos preparados incrementa el apetito así como también degustar una buena comida. La reducción del apetito de las personas mayores está en relación con la disminución del sentido del gusto y el olfato. La pérdida de piezas dentarias u otros problemas bucales pueden resultar en dificultades en la masticación. Los adultos mayores se quejan por dificultades al tragar lo cual puede también interferir en la alimentación. La disminución de movimientos o el incremento de la fatiga puede hacer más difícil ir al mercado o prepararse los alimentos. La disminución de los recursos financieros puede provocar que las personas no compren alimentos adecuados por no estar al alcance de su bolsillo.	

Powered by CamScanner

MATERIALES:
pc, talento humano, Minutas, minuta patrón

DESARROLLO Y/O CONCLUSIÓN

En esta capacitación se les habla a los manipuladores sobre la cantidad de alimentos que ellos deben consumir a su edad, lo cual evita problemas digestivos, par esto se les explica la cantidad de cada alimento que deben consumir. En este punto se les pregunta a los adultos cuánto comen y se les va corrigiendo ésta cantidad, así como la forma de prepararlos, es notable que los adultos mayores por factores culturales ellos consumen más harinas y carbohidratos simples. Al igual el consumo de sal es preocupante, esto se ve reflejado en las preparaciones. Por esto se les dan las pautas y se les recalca como se debe preparar los alimentos saludablemente.

En la charla se les hace énfasis en los alimentos que deben consumir y cuáles son los que hacen más daño a esta edad. En este tema a las manipuladoras se les explica cómo se deben consumir las frutas según su composición como lo son acidas, básicas, dulces y neutras. De acuerdo a cada una se le explica cómo es mejor consumirla, para evitar problemas de acidez o digestivos.

En la capacitacion las manipuladoras interactúan contando sus experiencias, a lo cual se les dan las pautas adecuadas para contribuir en la preparación a una alimentación saludable.

Se continúa con el consumo de grasas y sal, explicando sus efectos en la salud y más a esta edad, en este punto las manipuladoras cuentan las costumbres de los adultos mayores y como la alimentación ha ido cambiando en la preparación, cantidad y en si en los mismos alimentos al existir una mejor disponibilidad.

Se les explica los efectos dañinos de las grasas en el sistema cardiovascular, que junto con la sal son los factores que más deterioran la salud a lo largo de los años, y son las causantes de las enfermedades crónicas como infarto, eventos cerebrovasculares, trombosis, hipertensión arterial, diabetes.

Por último se pone en común lo hablado en esta charla.

BIBLIOGRAFIA:

GUIAS Y MINUTAS DISEÑADAS POR EL Dr. GABRIEL SILVA OTERO NUTRICIONISTA.

Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

REGISTRO DE LOS MOMENTOS DE LA CAPACITACIÓN





RACIÓN PREPARADA MERIENDA Y ALMUERZOS JUNIO 2025

SEMANA No. 01					
LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	
MENÚ	MENÚ	MENÚ	MENÚ	MENÚ	

SEMANA No. 02					
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
8:30 AVENA GALLETA DE SAL	8:30 PICADO DE FRUTA	8:30 CALDO CHOCOLATE MERIENDA	8:30 ARROZ CON LECHE GALLETAS SALTIN	8:30 CHOCOLATE AREPA	
11:30 MENÚ CREMA DE ZANAHORIA ARROZ ALBONDIGAS PLATANO COCIDO AGUA DE FRUTA	11:30 MENÚ SOPA DE AVENA ARROZ CARNE GUISADA LENTEJAS PLATANO AGUA DE FRUTA	11:30 MENÚ SOPA DE CREMA MACARRONES ENALADOS ARROZ CON POLLO PERRO ARVEJA SUDADA ENSALADA DE REPOLLO TOMATE AGUA DE FRUTA	11:30 MENÚ SOPA DE PASTAS HIGADO ENCEBOLLADO ARROZ CON POLLO ENSALADA MIXTA PAPA COCHINO AGUA DE FRUTA	11:30 MENÚ SOPA DE SUCHUCO DE POLLO PECHUGA ASADA CALABAZA TRIADAS ARROZ BLANCO AGUA DE FRUTAS	

SEMANA No. 03					
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
8:30 MAZAMORRA CAFÉ CON LECHE GALLETAS SALTIN	8:30 SANDWICHES DE JAMÓN Y QUESO CHOCOLATE	8:30 CAFÉ CON LECHE AREPA	8:30 ENSPRAMADA DE POLLO AGUA DE FRUTA	8:30 AVENA AREPA SANTANDEREANA	
12:00 MENÚ CREMA DE ZANAHORIA TARDEADA PARA PRESUPUESTO CARNE MOLIDA HUEVO, TRIADAS AGUA DE FRUTA	12:00 MENÚ SOPA DE ARROZ ARROZ CON POLLO MAGAFRIDA ENSALADA MIXTA AGUA DE FRUTA	12:00 MENÚ CHUCHUCAS ARROZ ENSALADA MIXTA PAPA AL HORNO AGUA DE FRUTA	12:00 MENÚ SOPA DE PATACÓN ARROZ CARNE DESMECHADA GARBANZOS ENSALADA DE REPOLLO DE TOMATE AGUA DE FRUTA	12:00 MENÚ SOPA DE CUCHUCO ARROZ ENSALADA DE REMOLACHA LENTEJAS AGUA DE FRUTA	

SEMANA No. 04					
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
8:30 FESTIVO	8:30 MAZAMORRA CHOCOLATE GALLETA SALTIN	8:30 CALDO CAFÉ CON LECHE MERIENDA	8:30 AVENA GALLETA SALTIN	8:30 AREPA CON QUESO	
11:30 FESTIVO	11:30 MENÚ SOPA DE SUCHUCO ARROZ ALBONDIGAS ARROZ LENTEJAS TRIADAS DE PAPAYA AGUA DE FRUTA	11:30 MENÚ CREMA DE ARVEJ ARROZ BLANCO PAPA AL HORNO CALABAZA AGUA DE FRUTA	11:30 MENÚ SOPA DE PASTAS CARNE GUISADA ARROZ BLANCO PERSNAS DE MANDADO ARVEJAS SUDADA AGUA DE FRUTA	11:30 MENÚ CREMA DE VERDURA ESPINACA A LA PLANCHA ESPAGUETI ENSALADA MIXTA AGUA DE FRUTA	

Dr. Gabriel Silva Otero
Nutricionista y Dietista
Reg. 01020 de SSS

Dr. GABRIEL SILVA OTERO
NUTICIONISTA Y DIETISTA UIS
REG 01020-99 DE SSS

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

RACIÓN PREPARADA MERIENDA Y ALMUERZOS JUNIO 2025

SEMANA No. 01									
HR.	**LUNES 02**		**MARTES 03**	**HR.**	**MIÉRCOLES 04**		**JUEVES 05**		**VIERNES 06**
	MENÚ		**MENÚ**		**MENÚ**		**MENÚ**		**MENÚ**
SEMANA No. 02									
HR.	**LUNES 09**		**MARTES 10**	**HR.**	**MIÉRCOLES 11**		**JUEVES 12**	**HR.**	**VIERNES 13**
8:30	AVENA GALLETA DE SAL		PICADO DE FRUTA	8:30	CALDO CHOCOLATE MESTIZA		ARROZ CON LECHE GALLETAS SALTIN	8:30	CHOCOLATE AREPA
11:00	**MENÚ** CREMA DE AHUYAMA ESPAGUETI **ALITAS SALSA BBQ** PLÁTANO COCIDO JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE AVENA ARROZ **CARNE SUDADA** LENTEJAS PLÁTANO JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** SOPA DE CEBADA ARROZ CON FIDEOS **POLLO** ARVEJA SUDADA ENSALADA DE RODAJAS TOMATE JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE PASTAS **HÍGADO ENCEBOLLADO** ARROZ CON PIMIENTON ENSALADA MIXTA PAPA CON HOGO JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ PECHUGA ASADA CALABACÍN TAJADAS ARROZ BLANCO JUGO DE FRUTAS

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEMANA No. 03									
HR.	**LUNES 16**		**MARTES 17**	**HR.**	**MIÉRCOLES 18**		**JUEVES 19**	**HR.**	**VIERNES 20**
8:30	MAZAMORRA CAFÉ EN LECHE GALLETAS SALTIN		SÁNDWICHES DE JAMÓN Y QUESO CHOCOLATE	8:30	CAFÉ EN LECHE AREPA		EMPANADA DE POLLO JUGO DE FRUTA	8:30	AVENA PAN INTEGRAL
11:00	**MENÚ** CREMA DE ZANAHORIA **BANDEJA PAISA** FRIJOLES, CARNE MOLIDA HUEVO, TAJADAS JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE ARROZ **ALITAS EN SALSA BBQ** MACARRÓN ENSALADA MIXTA JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** **CHANFAINA** ARROZ ENSALADA MIXTA PAPA AL VAPOR JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE PETACÓN ARROZ **CARNE DESMECHADA** GARBANZO ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** SOPA DE CUCHUCO **POLLO SUDADO** ARROZ ENSALADA DE REMOLACHA LENTEJAS JUGO DE FRUTA
SEMANA No. 04									
HR.	**LUNES 23**		**MARTES 24**	**HR.**	**MIÉRCOLES 25**		**JUEVES 26**	**HR.**	**VIERNES 27**
8:30	FESTIVO		MAZAMORRA CHOCOLATE GALLETA SALTIN	8:30	CALDO CAFÉ EN LECHE MESTIZA		AVENA GALLETA SALTIN	8:30	ARROZ CON LECHE
11:00	**MENÚ** FESTIVO		**MENÚ** SOPA DE CUCHUCO **ALBÓNDIGAS** ARROZ LENTEJAS TAJADAS DE PATANO JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** CREMA DE APIO **POLLO SUDADO** YUCA AL VAPOR CALABACÍN JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE PASTAS CARNE SUDADA ARROZ BLANCO RODAJAS DE MADURO ARVEJA SUDADA JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** CREMA DE CEBADA PECHUGA A LA PLANCHA ESPAGUETI ENSALADA MIXTA JUGO DE FRUTA

Dr. Gabriel Silva Otero
Nuticionista y Dietista
Reg. 01020 de SSSyP

Dr. GABRIEL SILVA OTERO
NUTICIONISTA Y DIETISTA UIS
REG 01020-99 DE SSS

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

RACIÓN PREPARADA MERIENDA Y ALMUERZOS JULIO 2025

SEMANA No. 01									
HR.	**LUNES 30**		**MARTES 01**	**HR.**	**MIÉRCOLES 02**		**JUEVES 03**		**VIERNES 04**
8:30	FESTIVO		PICADO DE FRUTA	8:30	HUEVO COCIDO CAFÉ EN LECHE MESTIZA		MAZAMORRA CHOCOLATE GALLETA DE MAÍZ		MESTIZA CALDO CON PAPA CAFÉ EN LECHE
11:00	FESTIVO		**MENÚ** CREMA DE AHUYAMA **CARNE MOLIDA** ARROZ TAJADAS JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** SOPA DE PETACONES **POLLO A LA BBQ** PAPA CON PEREJIL ARROZ CON VERDURA JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE ARROZ **HÍGADO ENCEBOLLADO** PAPA CON HOGO MACARRONES ENSALADA DE TOMATE JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE CEBADA **ALITAS ES SALSA** ENSALADA DE REMOLACHA MADURO EN TAJADAS JUGO DE FRUTA
SEMANA No. 02									
HR.	**LUNES 07**		**MARTES 08**	**HR.**	**MIÉRCOLES 09**		**JUEVES 10**	**HR.**	**VIERNES 11**
8:30	AVENA MESTIZA		PICADO DE FRUTA	8:30	JUGO DE FRUTA HUEVO COCIDO PAPA CON HOGO		MANTECADA AVENA	8:30	MAZAMORRA CHOCOLATE GALLETA SALTIN
11:00	**MENÚ** SOPA DE PASTAS **ALBÓNDIGA** ARVEJA SUDADA ARROZ RODAJAS DE TOMATE JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE AVENA **PECHUGA SUDADA** GARBANZO ARROZ CON FIDEOS ENSALADA MIXTA JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** CREMA DE APIO **CARNE DESMECHADA** FRIJOLES ARROZ TAJADAS DE MADURO JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE CUCHUCO **POLO SUDADO** ESPAGUETI ENSALADA DE REMOLACHA PAPA CON PEREJIL JUGO DE FRUTA	11:00	**MENÚ** SOPA DE CEBADA **CERDO A LA PLANCHA** YUCA AL VAPOR ARROZ CON VERDURA LENTEJAS JUGO DE FRUTA

Powered by CamScanner



Asociación centro vida
Del adulto mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEMANA No. 03									
HR.	**LUNES 14**		**MARTES 15**		**MIÉRCOLES 16**		**JUEVES 03**		**VIERNES 04**
8:30	CALDO CAFÉ EN LECHE MESTIZA		SÁNDWICHES DE JAMÓN Y QUESO JUGO DE FRUTA		AVENA HUEVO COCIDO GALLETA SALTIN				
11:00	**MENÚ** SOPA DE PETACÓN **HÍGADO SUDADO** GARBANZO AGUACATE ARROZ JUGO DE FRUTA		**MENÚ** CREMA DE VERDURAS **ALITAS A LA BBQ** MACARRONES TAJADAS DE MADURO JUGO DE FRUTA		**MENÚ** SOPA DE PASTAS ALBÓNDIGA CALABACÍN ARROZ RODAJAS DE TOMATE JUGO DE FRUTA				

Dr. Gabriel Silva Otero
Nuticionista y Dietista
Reg. 01020 de SSS

Dr. GABRIEL SILVA OTERO
NUTICIONISTA Y DIETISTA UIS
REG 01020-99 DE SSS

Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FICHA TÉCNICA	
NOMBRE ACTIVIDAD: ESTREÑIMIENTO EN LA EDAD ADULTA	**FECHA: 09 JULIO 2025**
POBLACIÓN OBJETO: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA-CHARALÁ	**HORA: 10:15 AM**
RESPONSABLE: Dr. GABRIEL SILVA OTERO NUTRICIONISTA Y DIETISTA	
OBJETIVOS: Dar a conocer las causas de esta patología a esta edad, y la alimentación adecuada para prevenir o curar esta enfermedad.	
METODOLOGÍA: Charla.	
ACTIVIDAD: Se explicó a todos los adultos mayores en que consiste • **EL ESTREÑIMIENTO EN LA EDAD ADULTA** • **FACTORES DE RIESGO** • **CAUSAS** • **TRATAMIENTO**	

MARCO TEÓRICO

El estreñimiento o constipación es un problema frecuente en el adulto mayor, suele ser de causa multifactorial y puede llevar a complicaciones médicas graves. Está considerado como uno de los problemas de salud más comunes en la población anciana por lo tanto forma parte de los síndromes geriátricos y su desenlace tiene una clara influencia en la calidad de vida. En general, se acepta una prevalencia del 30% hasta el 50% en los adultos mayores de 60 años que viven en la comunidad y del 80% en los pacientes institucionalizados. El estreñimiento se encuentra dentro de los cinco primeros diagnósticos más comunes de la consulta ambulatoria de gastroenterología. Se presenta más frecuentemente en mujeres, en la raza negra y en personas de niveles socioeconómicos más bajos.

CAMBIOS RELACIONADOS CON EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO El tránsito colónico no parece estar afectado durante el proceso de envejecimiento. Se ha documentado una disminución de la masa neuronal en el plexo mientérico que va siendo reemplazada por fibrosis pero los cambios funcionales de este fenómeno no son bien conocidos. Los cambios a nivel de la mucosa colónica o en la actividad metabólica de la flora intestinal a dicho nivel no han sido suficientemente estudiados en humanos. Sin embargo, el deterioro en la función nerviosa encargada de la percepción de la masa crítica de materia fecal en el recto, ha sido consistentemente documentado en numerosos estudios. Recordemos que esta percepción es la que nos permite coordinar

Powered by CamScanner

eficientemente el equilibrio entre la continencia y la defecación. La función nerviosa motora a nivel somático, se encuentra consistentemente afectada conforme se incrementa la edad y la electromiografía de fibra única ha mostrado disminución en la densidad de las fibras nerviosas que inervan al esfínter anal externo, lo que sugiere procesos de denervación y re-inervación compensatoria de dicho esfínter. Algunos otros de los cambios más importantes implicados como parte del proceso de envejecimiento normal son el aumento en el grosor del esfínter anal interno y externo y una mayor fibrosis a nivel del esfínter anal interno; la sensación de distensión rectal se encuentra disminuida y tanto la presión de reposo como la presión durante el esfuerzo, se encuentran disminuidas a nivel del cana anal. Aunque no es una consecuencia fisiológica del envejecimiento, los cambios en el estilo de vida y hábitos alimentarios, la disminución de la movilidad, las comorbilidades médicas, la polifarmacia secundaria y su impacto iatrogénico, alteran la función intestinal y pueden contribuir a su mayor prevalencia en el grupo de adultos mayores. Además, existen condiciones propias de este grupo etario como puede ser la demencia y los efectos tardíos de enfermedades crónicas como la diabetes por su particular afectación en la función nerviosa. También podemos citar que las mujeres están más expuestas por los partos y la necesidad de realizarles episiotomía en muchos casos, lo que puede conllevar una mayor posibilidad de trauma a dicho nivel.

MATERIALES:

Folleto, cámara fotográfica, talento humano, video beam

DESARROLLO Y/O CONCLUSIÓN

En esta charla se les habla a los adultos mayores sobre las causas de estreñimiento a esta edad, entre ellas se les explico cómo los hábitos alimentarios influyen de una manera directa en esta patología, como lo son el consumo de grasas, harinas procesadas, cierto tipo de verduras, plátanos y frutas. Las enfermedades a esta edad como la hipertensión al controlarse la ingesta de líquidos, y los medicamentos que deben tomar por sus patologías presentes, la capacidad funcional digestiva que es variada en cada persona, particularmente movilidad y desplazamiento del bolo fecal, que permite clasificar si presentan estreñimiento primario o secundario.

Se continua con los factores de riesgo para el estreñimiento en el adulto mayor:
Se les explica que ciertas enfermedades condicionan la presencia de esta Patología como lo es la enfermedad de Parkinson, enfermedad cerebrovascular, demencia, depresión-ansiedad, diabetes mellitus, hipotiroidismo, insuficiencia cardíaca, alteraciones electrolíticas Consumo de fármacos: opiáceos, anticolinérgicos, antiácidos, AINE, antihistamínicos, calcio antagonistas, sales de hierro, suplementos de calcio. Otro factor es la Dieta (escaso aporte de fibra y de agua) Deshidratación Trastornos ano-rectales: hemorroides, fístulas, fisuras, úlceras anales o prolapso rectal. Se enfatiza en la existencia una serie de complicaciones bastante específicas y frecuentes en el anciano con

Powered by CamScanner

estreñimiento crónico como impactación fecal, megacolon idiopático, vólvulo de colon y una gran variedad de patología anorrectal (hemorroides, fisura anal, prolapso, úlceras y fístula.

Se termina recalcando que No todos los ancianos con estreñimiento pueden ser tratados igualmente porque cada caso se debe individualizar y la aparición del estreñimiento puede ser causa de cambio en la medicación, alteración funcional por otra enfermedad, y se debe estar atento a síntomas generales como dilatación abdominal, y dolor en la misma región, se les explica cómo deben palparse como medida preventiva.

Al finalizar la charla se les explica los alimentos que se deben consumir para el tratamiento como:

PAPAYA CONSUMIR UNA PORCION GRANDE EN LA MAÑANA, Y TOMAR JUGO DE LA MISMA FRUTA EN LA TARDE, MELON IGUAL PROCEDIMIENTO EN PORCION Y JUGO
CIRUELA ROJA, TOMAR 3 CIRUELAS PARTIRLAS, EXTRAER LA SEMILLA INTRODUCIRLAS EN UN VASO CON AGUA GRANDE DEJAR 6 HORAS EN LA NEVERA Y CONSUMIR EL AGUA Y LA FRUTA. JUGO DE LA MISMA FRUTA O PATILLA. PITAHAYA CONSUMIR EN PORCION (FRUTA ENTERA), JUGO DE GUANABANA. PAPAYUELA: EL MISMO PROCEDIMIENTO QUE LA PAPAYA.

TOMAR EN LA MAÑANA AVENA EN HOJUELAS, Y JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN EL ALMUERZO.
TAMARINDO TOMAR JUGO AL ALMUERZO, SI NO SE ENCUENTRA LA FRUTA, COMPRAR PULPA.

- COMPRAR FIBRA NATURAL NOMBRE COMERCIAL MUSLI O ALL BRAN DE KELLOGS AGREGAR A CADA JUGO 1/2 POCILLO POR DIA.
- TOMAR UN VASO DE AGUA CADA TRES HORAS POR DIA.
- CAMINAR: 15 MINUTOS POR DOS DIAS, 20 MINUTOS POR TRES DIAS, 30 MINUTOS POR TRES DIAS, 45 MINUTOS POR CINCO DIAS, UNA HORA POR DIEZ DIAS. Y REPETIR PROCEDIMIENTO. ANTES DE LAS 7 AM Y EN LA TARDE DESPUES DE LAS 4 PM.

Se concluye con los alimentos que más causan estreñimiento como El pan blanco, la leche, harinas finas, huevos blandos, carnes rojas, arroz corriente, zanahoria, habichuela, grasas, y quesos grasos, salsas procesadas, arepa de todo tipo retrasan el movimiento intestinal.

Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

RECOMENDACIONES:

- SEGUIR LAS PAUTAS DE LA GUÍA ALIMENTARIA ESPECIAL PARA EL COLÓN
- REALIZAR LA ACTIVIDAD FISICA EN EL HOGAR VIDA Y SU CASA
- HIDRATARSE, NO CONSUMIR ALIMENTOS QUE LE GENEREN ESTREÑIMIENTO EN EL HOGAR

REGISTRO DE LOS MOMENTOS DE LA CAPACITACIÓN









Dr. Gabriel Silva Otero
Nutricionista y Dietista
Reg. 01020 de SSS/IF
Dr. GABRIEL SILVA OTERO
NUTICIONISTA Y DIETISTA UIS
REG 01020-99 DE SSS

Powered by CamScanner

PSICOLOGÍA

3	ATENCIÓN, VALORACIÓN PSICOSOCIAL	Garantizar atención y valoración psicosocial de manera preventiva a toda la población objeto con el fin de mitigar el efecto de las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y las consecuencias a que ellas conducen.	Visita	60	2

SE REALIZA ENTREGA DE 2 ACTIVIDADES POR PSICOLOGÍA

N°	DESCRIPCIÓN
ACTIVIDAD 1	VALORACIÓN PSICOSOCIAL (5 ADULTOS MAYORES)
ACTIVIDAD 2	VALORACIÓN PSICOSOCIAL (5 ADULTOS MAYORES)

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD 1

INFORME VALORACIÓN PSICOSOCIAL

FECHA: 25 de Junio de 2025

OBJETIVO: Realizar la atención de los adultos mayores por medio de valoración individual de psicología, con el fin de mitigar el efecto de las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y las consecuencias a las que ellas conducen.

JUSTIFICACIÓN:

El acompañamiento psicosocial del adulto mayor es indispensable ya que en la vejez se da una reducción de la capacidad funcional del individuo. Se puede encontrar un decline de funciones intelectuales y un incremento de temor a lo desconocido debido a la consciencia de las pérdidas físicas e intelectuales, generando una gran inseguridad. Esta situación se agrava por las pautas culturales que loe ubica en una posición de desventaja y minimización frente a los adultos jóvenes, determinando los roles de cada uno. El enfrentar todas las situaciones puede generar sentimientos de vulnerabilidad, baja autoestima, angustia, ansiedad y depresión. Para lo cual, la asesoría psicológica individual es de gran importancia como estrategia de apoyo, acompañamiento, vigilancia e intervención al adulto mayor y las posibles manifestaciones psicológicas emocionales mal adaptadas que se pueden presentar.

METODOLOGÍA:

- Valoración individual
- Terapia cognitiva conductual individual enfatizando en su mayoría en el autocuidado.
- Población intervenida. (5 adultos mayores)

Powered by CamScanner

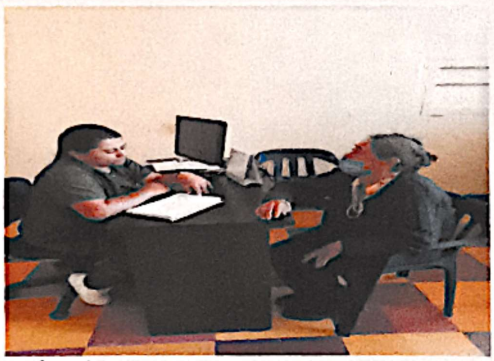


Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

NOMBRE	EDAD
BENAVIDEZ DE AMAYA MARIA ELENA	78 años
RANGEL AGUILAR MILTON JOSÉ	73 años
SANABRIA BERDUGO CARMEN ROSA	79 años
PÉREZ POVEDA MARIA LEONILDE	84 años
PARRA DE MARÍN MARIA	84 años

El informe y valoraciones por psicología quedan consignados en las carpetas personales de los usuarios para llevar a cabo el derecho a la privacidad e intimidad.





A. Milena Pico M.
Psicóloga Esp. Clínica
T.P. 259194
UPB

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD 2

INFORME VALORACIÓN PSICOSOCIAL

FECHA: 02 de Julio de 2025

OBJETIVO: Realizar la atención de los adultos mayores por medio de valoración individual de psicología, con el fin de mitigar el efecto de las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y las consecuencias a las que ellas conducen.

JUSTIFICACIÓN:

El acompañamiento psicosocial del adulto mayor es indispensable ya que en la vejez se da una reducción de la capacidad funcional del individuo. Se puede encontrar un decline de funciones intelectuales y un incremento de temor a lo desconocido debido a la consciencia de las pérdidas físicas e intelectuales, generando una gran inseguridad. Esta situación se agrava por las pautas culturales que loe ubica en una posición de desventaja y minimización frente a los adultos jóvenes, determinando los roles de cada uno. El enfrentar todas las situaciones puede generar sentimientos de vulnerabilidad, baja autoestima, angustia, ansiedad y depresión. Para lo cual, la asesoría psicológica individual es de gran importancia como estrategia de apoyo, acompañamiento, vigilancia e intervención al adulto mayor y las posibles manifestaciones psicológicas emocionales mal adaptadas que se pueden presentar.

METODOLOGÍA:

- Valoración individual
- Terapia cognitiva conductual individual enfatizando en su mayoría en el autocuidado.
- Población intervenida. (5 adultos mayores)

Powered by CamScanner

NOMBRE	EDAD
NIÑO GRASS EVA	72 años
MALDONADO DE REYES CELINIA	87 años
FAJARDO MIRANDA DELIA	89 años
LEÓN LEÓN LUIS ENRIQUE	66 años
SUAREZ DE ARDILA ARGEMIRA	79 años

El informe y valoraciones por psicología quedan consignados en las carpetas personales de los usuarios para llevar a cabo el derecho a la privacidad e intimidad.





A. Milena Pico M.
Psicóloga Esp. Clínica
T.P. 259194
UPB

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

Powered by CamScanner

ENFERMERÍA

4	**ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD APOYO ENFERMERÍA**	Brindar atención primaria en salud a la población beneficiaria de acuerdo a las características de cada adulto mayor apoyados en los recursos y actores de la seguridad social en salud. (1 auxiliar)	Aporte diario	60	26

SE REALIZA ENTREGA DE 26 ACTIVIDADES POR EL ÁREA DE ENFERMERÍA

N°	DESCRIPCIÓN
ACTIVIDAD 26	ATENCIÓN POR ENFERMERÍA A 60 ADULTOS MAYORES DURANTE 26 DÍAS, CORRESPONDIENTE AL PERIODO DE 09/06/2025 AL 16/07/2025

Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

INFORME ENFERMERÍA

PERIODO: 09 DE JUNIO AL 16 DE JULIO DE 2025

OBJETIVO

El objetivo principal de un programa de enfermería para adultos mayores es mejorar su calidad de vida, promoviendo la salud, previniendo enfermedades y brindando cuidados integrales que se adapten a sus necesidades específicas. Esto implica mantener o mejorar la funcionalidad, fomentar la autonomía y prevenir complicaciones asociadas al envejecimiento.





El rol del programa de enfermería en los adultos mayores que asisten a la Asociación Centro Vida Santa Martha es fundamental para asegurar la calidad de vida y su bienestar, la enfermera desempeña un papel crucial en la atención integral, la gestión de las enfermedades crónicas, la promoción de la autonomía y apoyo emocional, contribuyendo a un envejecimiento saludable y digno.




Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDADES DE ENFERMERÍA CORRESPONDIENTE AL PERIODO DEL 09 DE JUNIO AL 16 DE JULIO DEL AÑO 2025, CORRESPONDIENTE A 26 DÍAS HÁBILES.

TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL Y SIGNOS VITALES

FECHA: (09-11-13-16-18-20-23-25-27-30 DE **JUNIO** de 2025)
FECHA: (02-04-07-09-11-14-16- DE **JULIO** de 2025)

Se realiza control los días lunes-miércoles y viernes por el área de enfermería de los signos vitales enfocando en el componente de presión arterial, el cual es indispensable para determinar cómo se encuentran nuestros adultos mayores y así evitar algún problema o modificación en cada uno de ellos, de encontrarse algún cambio significativo se realizara la remisión a quien corresponda para su seguimiento y control.








Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Powered by CamScanner

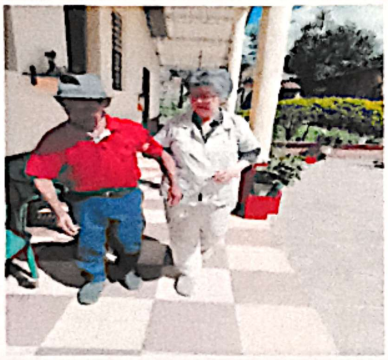


Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACOMPAÑAMIENTO POR ENFERMERÍA

FECHA: ACTIVIDAD PERMANENTE DURANTE EL PERIODO DEL 09 DE JUNIO AL 16 DE JULIO, CORRESPONDE A 26 DÍAS HÁBILES.

Es importante el acompañamiento permanente de los adultos mayores que tiene restricción con su movilidad, evitando caída y permitiendo que el adulto mayor participe de las actividades de una manera más segura, este acompañamiento generalmente se realiza para asistir a los comedores y durante las actividades de desplazamiento al baño, resaltando que existe un baño que esta adecuado para sus necesidades y lograr el mayor grado de independencia posible.







El programa de enfermería realiza acompañamiento y supervisión durante el proceso de alimentación, permitiendo detectar si existe alguna complicación en el momento de alimentarse ya sea pro alteraciones funcionales en su masticación (prótesis) o alguna alteración de salud que disminuya su apetito.







Carrera 11 Nº. 25-189 **luis_cruz08@Hotmail.com** **Tel: 3203976648**
CHARALÁ **CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM**

Powered by CamScanner



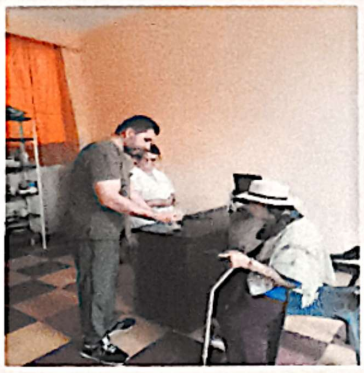
Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEGUIMIENTO A LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

FECHA: ACTIVIDAD PERMANENTE DURANTE EL PERIODO DEL 09 DE JUNIO AL 16 DE JULIO, CORRESPONDE A 26 DÍAS HÁBILES.

Se realiza control permanente por el área de enfermería verificando los medicamentos que consumen los adultos mayores, También se les informa que deben Conservar todos los medicamentos en sus envases originales. Use organizadores semanales de pastillas para llevar un registro de lo que necesita tomar cada día.







En adultos mayores, el uso de medicamentos es común debido a la prevalencia de enfermedades crónicas. Es fundamental que los adultos mayores y sus cuidadores estén informados sobre los medicamentos que toman, sus posibles efectos secundarios y cómo evitar interacciones medicamentosas, durante el tiempo de permanencia en la institución el área de enfermería se encarga de supervisar y entregar el medicamento a los adultos mayores que lo requieran.







Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEGUIMIENTO MEDIANTE GLUCOMETRIA A LOS ADULTOS MAYORES CON DIABETES

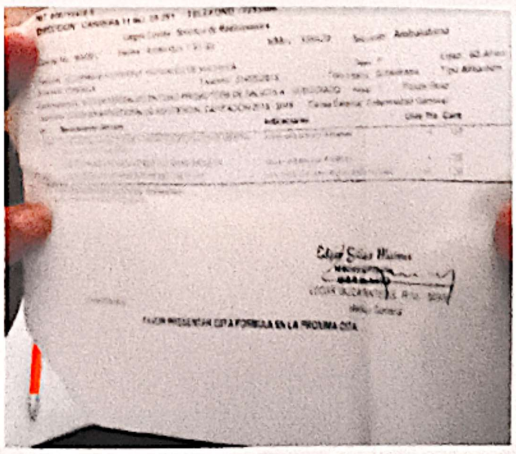
FECHA: ACTIVIDAD PERMANENTE DURANTE EL PERIODO DEL 09 DE JUNIO AL 16 DE JULIO, CORRESPONDE A 26 DÍAS HÁBILES.

Cuidado permanente al adulto mayor se realiza glucometria a los adultos mayores principalmente para diagnosticar y controlar la diabetes, así como para detectar la prediabetes. También ayuda a monitorear la respuesta del cuerpo a los medicamentos para la diabetes y a identificar niveles de glucosa demasiado altos o bajos.









Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

CHARLA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
RIESGO CARDIOVASCULAR

FECHA: (17/06/2025)

El programa de enfermería en su componente de promoción y prevención ofrece a sus adultos mayores charlas de las patologías más prevalentes en el adulto mayor, en este caso **RIESGO CARDIOVASCULAR.**

El riesgo cardiovascular es la probabilidad que tiene cada persona de sufrir una enfermedad cardiovascular, es decir, un infarto de miocardio, hemorragias cerebrales, embolias, etcétera, razón por la cual se enfatiza en una alimentación saludable, la práctica de la actividad física y de realizar el control permanente por el área de enfermería de los signos vitales.











Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Powered by CamScanner

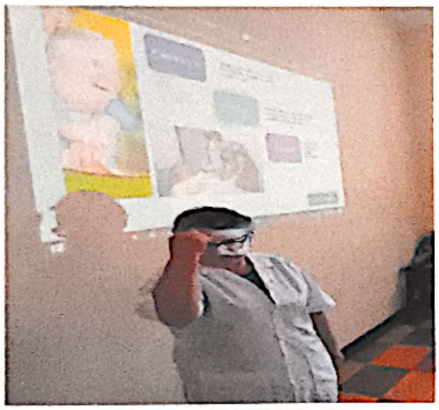


Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

CHARLA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
RIESGO CARDIOVASCULAR

FECHA: (03/07/2025)

Se realiza charla a nuestros adultos mayores sobre PRIMEROS AUXILIOS de cómo podemos tener cuidados inmediatos y provisionales brindados a las personas accidentadas y entre nosotros mismos como institución. Entre la charla se realiza simulacro sobre obstrucción de vía aérea, de caídas y dándoles a conocer como debemos de actuar ante esas situaciones.











Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

CHARLA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
HIGIENE PERSONAL

FECHA: (07/07/2025)

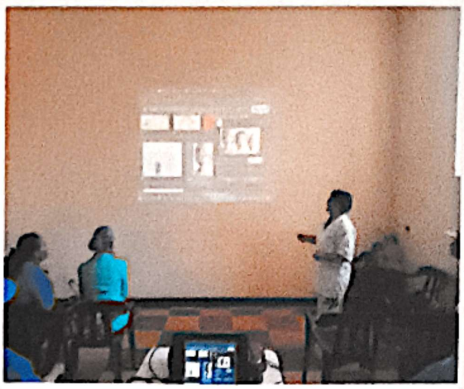
El programa de enfermería en su componente de promoción y prevención ofrece a sus adultos mayores charlas educativas y de prevención en este caso de HIGIENE PERSONAL.

Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades.

Los adultos mayores participan activamente de la charla y realizan preguntas referentes al tema, demostrando interés en el tema y lo más importante que tomen conciencia de cuidar su salud por medio de una alimentación sana y la práctica de la actividad física y un adecuado cuidado de nuestro cuerpo.











GLORIA PORRAS VANEGAS
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Powered by CamScanner

Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

INFORME DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE INTERACCIÓN SOCIAL

PERIODO: 09 DE JUNIO AL 16 DE JULIO DE 2025

OBJETIVO

El objetivo principal de los juegos lúdicos es proporcionar diversión y entretenimiento, pero también facilitan el aprendizaje, el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales, y fomentan la creatividad y la imaginación.





Los juegos lúdicos son herramientas valiosas para el desarrollo integral de las personas, ofreciendo diversión, aprendizaje y crecimiento personal en un ambiente ameno y estimulante.

Beneficios específicos de los juegos lúdicos para adultos mayores:

- **Mejora de la salud física:**

  Actividades como caminar, bailar, nadar o juegos que impliquen movimiento ayudan a mantener la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación, previniendo caídas y mejorando la salud cardiovascular.

- **Estimulación cognitiva:**

  Juegos de memoria, rompecabezas, juegos de mesa como ajedrez o damas, y actividades que requieran concentración y razonamiento, ayudan a mantener la mente activa y a retrasar el deterioro cognitiva.

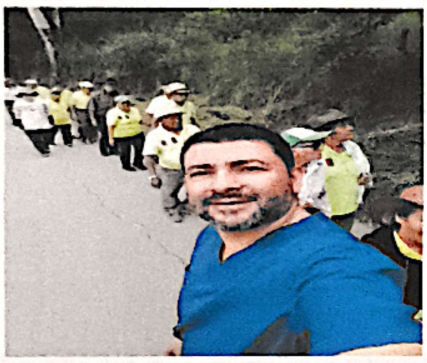
Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 01: FECHA 09 DE JUNIO DE 2025 (VÍA COROMORO)

El programa de actividad física establecido por la asociación centro vida del adulto mayor contempla las salidas ecológicas en campo abierto con el fin de incentivar la práctica de la actividad física y fomentar estilos de vida saludables y establecer un cronograma de trabajo en el cual el adulto mayor pueda participar de manera activa en las diversas actividades que se ofrecen.







Para el desarrollo de esta actividad se realiza la invitación los adultos mayores para que de manera voluntaria y autónoma tomen la decisión de participar de la caminata la cual busca incentivar la práctica de la actividad física, teniendo en cuenta que son caminatas cortas y con acompañamiento permanente del profesional de salud.







Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

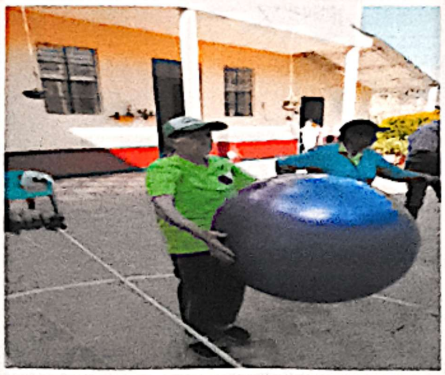
ACTIVIDAD 02: FECHA 10 DE JUNIO DE 2025

Las actividades realizadas con los adultos mayores del centro vida Santa Martha, están diseñadas para que todos los adultos mayores participen de ellas, teniendo en cuanta que no todos cuentan con las mismas habilidades y que el estado de salud de cada uno de ellos es diferente, por esta misma razón se estable una jornada de calistenia de 10 minutos con el fin de preparar el cuerpo para entrar a realizar ejercicios con mayor grado de dificultad, actividades que están sujetas a respetar el principio de autonomía del adulto mayor y decidir si desea participar.





Movilidad articular en miembros superiores (hombro-codo-muñeca)


El trabajo realizado es grupal pero se tiene en cuenta que el adulto mayor lo realice de la mejor manera posible, en cuanto a amplitud en el movimiento y su capacidad funcional.

Carrera 11 Nº. 25-189	luis_cruz08@Hotmail.com	Tel: 3203976648
CHARALÁ	CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM	

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD 03: FECHA 11 DE JUNIO DE 2025

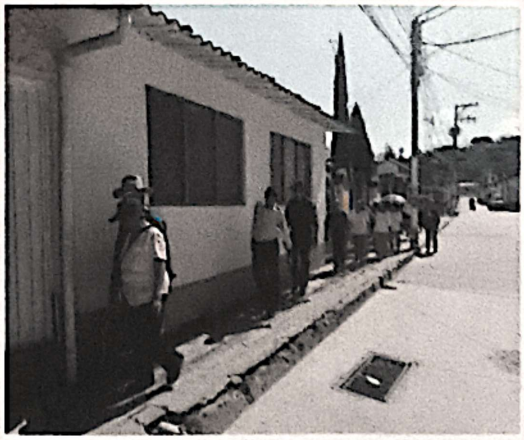
Caminar ofrece numerosos beneficios para la salud de los adultos mayores, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar mental. Caminar regularmente ayuda a mantener un peso saludable, mejora el equilibrio y la coordinación, y reduce el riesgo de caídas.





Conociendo los múltiples beneficios de caminar se realiza caminata a la casa de la cultura donde tendrán una serie de actividades culturales y recreativas.





Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

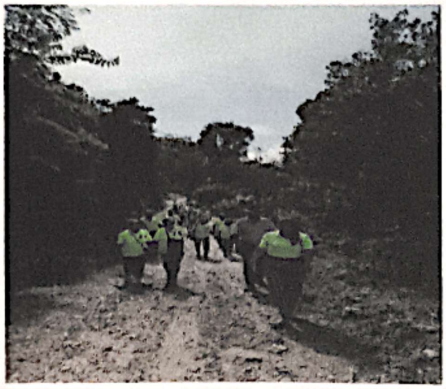
ACTIVIDAD 04: FECHA 12 DE JUNIO DE 2025

CAMINATA VÍA OCAMONTE

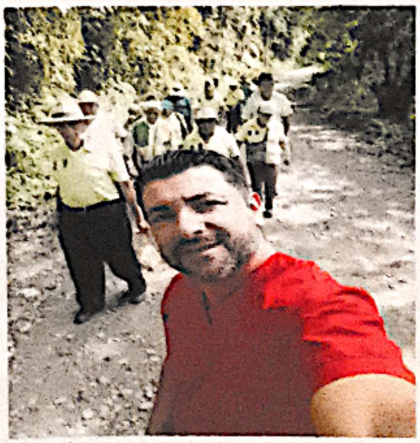
Basta una caminata de 30 minutos durante 3 ó 4 días a la semana para mejorar la condición física, retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades. No sólo las físicas como las cardiovasculares, la osteoporosis o sobrepeso sino también trastornos mentales.

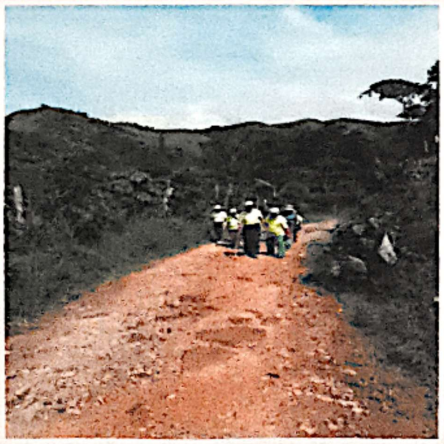






Se realiza caminata vía Ocamonte VEREDA EL RIO, uno de los objetivos de las salidas ecológicas es promover la actividad física y a la vez buscar que los adultos mayores compartan vivencias.







Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 05: FECHA 13 DE JUNIO DE 2025

El programa de actividad física desarrollado en el centro vida Santa Martha, contempla una fase de preparación para el ejercicio (calistenia) la cual está diseñada para que todos los adultos mayores participen de ellas sin importar sus limitaciones, estos ejercicios comienzan en silla, donde se desarrollan movimientos articulares tanto de miembros inferiores como superiores, teniendo en cuenta que varios de nuestros usuarios tienen afectación del equilibrio ya sea por alteraciones vestibulares o funcionales.





El entrenamiento físico y la movilidad articular tiene múltiples beneficios en los adultos mayores del Centro Vida Santa Martha ya que con la práctica de ellos estamos logrando beneficios como aumento en la resistencia cardiopulmonar, resistencia musculo esquelética, fuerza, movilidad, coordinación, aumento en la velocidad de respuesta, mejora la homeostasis y la adaptación a estímulos externos.





Powered by CamScanner



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 06: FECHA 16 DE JUNIO DE 2025

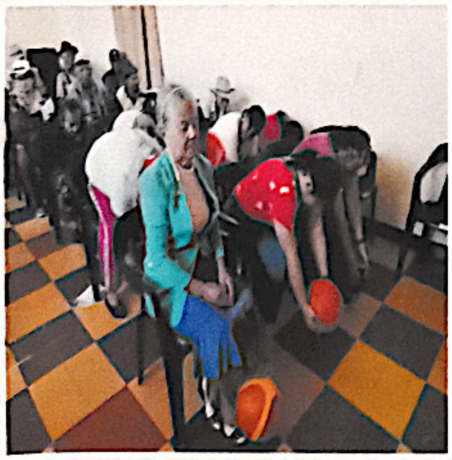
El ejercicio físico es el incremento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planificada y repetitiva cuyo objetivo es mejorar el funcionamiento del organismo. En tanto que el deporte es el conjunto de ejercicios físicos que se presentan a manera de juego.







Se realiza actividad física por medio de movimientos en todos los rangos de movilidad, permitiendo que los adultos mayores exploren el concepto de que todo movimiento corporal, donde el gasto energético aumente y con ellos la capacidad de oxigenación, se contempla como actividad física.







Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

Powered by CamScanner