ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

112.

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La Jagua del Ibirico Cesar, 01 de Octubre de 2025

COORDINADORA
REBECA DURAN
CENTRO DE VIDA LA VICTORIA

Asunto: Solicitud de espacio para acciones educativos Programa PIC

Cordial saludo

Como es de su conocimiento el Hospital Jorge Isaac Rincón Torres, a través del programa PIC (Plan de intervenciones Colectivas), ejecuta acciones de promoción y prevención en salud a los distintos grupos etéreos de la población de la comunidad del municipio de La Jagua de Ibirico. Motivo por el cual estamos solicitando a usted su apoyo para desarrollar 18 acciones de educación en salud (9 x 2) para educar a los adultos mayores del centro de vida la victoria sobre los cuidados de la salud en el ciclo de vida (Vejez).

Las actividades o acciones se desarrollarán en los horarios y fechas que se acuerden en el primer encuentro programado para el día 19 de agosto de 2025 con la población objeto de las acciones.

Rebeca Duran
02-10-2025

Cordialmente;

MARIA CRISTINA ORTIZ QUINTERO
Psicóloga (PIC 2025)

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANEACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de Educacion en salud sobre los cuidados de la salud en la en el ciclo de vida (Vejez).

ITEM	Población para intervenir	Tema	Cronograma	Duración	Objetivo	Metodología	Alcance
1	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Que son las vacunas y como funcionan	19/08/2025	2 horas	Promover el conocimiento y la conciencia comunitaria sobre la importancia de la vacunación	Diapositivas	Los adultos mayores del corregimiento de la victoria podrán entender claramente qué la vacunas es la mejor opción que genera la confianza, de prevenir las enfermedades
2	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Esquema nacional de vacunación	19/08/2025	2 horas	Informar sobre las vacunas según la edad y su importancia.	Diapositivas.	Lograr que los adultos mayores del corregimiento de La victoria comprendan el esquema de vacunacion
3	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Definición sobre control de enfermedades cronicas	20/08/2025	2 horas	Mejorar su calidad de vida, permitiéndoles mantener un funcionamiento adecuado y una mayor autonomía a pesar de sus condiciones de salud.	Diapositivas	Lograr el control incluye la prevención, detección temprana, tratamiento, manejo de complicaciones y promoción de estilos de vida saludables.
4	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Que es la Prevención de automedicación	20/08/2025	2 horas	Analizar la prevalencia de la automedicación en este grupo etario, identificando los factores que la impulsan y los medicamentos más comúnmente utilizados.	Diapositivas	Lograr desarrollar estrategias y recomendaciones para reducir la automedicación y promover un uso más seguro de los medicamentos entre los adultos mayores.
5	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Que es orientación sobre salud visual y auditiva,	21/08/2025	2 horas	Mejorar su calidad de vida y promover un envejecimiento activo y saludable, a través de estrategias que prevengan o reduzcan el impacto de las pérdidas sensoriales y fomenten su autonomía e inclusión social.	Diapositivas	Lograr Identificar factores de riesgo y promover revisiones periódicas con especialistas para detectar problemas visuales y auditivos a tiempo y tomar medidas preventivas.

6	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Educación en prevención de caídas	21/08/2025	2 horas	Reducir la incidencia de caídas y sus consecuencias, como lesiones graves, hospitalizaciones y pérdida de autonomía.	Diapositivas	Lograr esfuerzos tanto en la atención domiciliaria como los entornos comunitarios, abarcando la evaluación individual, la educación del paciente y cuidador, y la modificación del entorno para crear espacios más seguros.
7	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	.Orientación sobre higiene personal	25/08/2025	2 horas	fortalecer La higiene adecuada que ayuda a reducir el riesgo de infecciones cutáneas, infecciones urinarias, problemas respiratorios y otras enfermedades relacionadas con la falta de higiene a los adultos mayores.	Diapositivas	Lograr mantener la limpieza y salud del cuerpo, prevenir infecciones y enfermedades, y promover el bienestar general y la autoestima en los adultos mayores.
8	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Regulación Emocional	25/08/2025	2 horas	Mejorar el bienestar psicológico y calidad de vida de los adultos mayores, permitiéndoles afrontar los desafíos del envejecimiento de manera más adaptativa.	Diapositivas	Fomentar la participación social, la actividad física y mental, y la conexión con la comunidad para un envejecimiento más satisfactorio.
9	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Definición sobre alimentación saludable	4/09/2025	2 horas	Garantizar un estado óptimo de salud física y mental, prevenir la desnutrición y enfermedades crónicas, y mantener la autonomía y calidad de vida a través del aporte adecuado de nutrientes esenciales y la adaptación a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento	Cartelera	Lograr la adaptación de la dieta a los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales propios del envejecimiento, asegurando una ingesta adecuada de nutrientes para satisfacer las necesidades individuales.
10	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Actividad física	5/09/2025	2 horas	Mejorar su calidad de vida, promoviendo la salud física y mental, la autonomía y la participación social	Ejercicios	Lograr el mantenimiento o mejora de la capacidad funcional, la prevención de enfermedades crónicas, la reducción del riesgo de caídas, la promoción de la salud mental y la inclusión social.
11	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Sesiones sobre estimulación cognitiva	11/09/2025	2 horas	Favorecer un envejecimiento activo y saludable, potenciando sus capacidades cognitivas y manteniendo su independencia y calidad de vida	Diapositivas	Mejorar la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento y otras funciones cognitivas, así como promover la interacción social y el bienestar emocional.
12	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Talleres manejo del estrés, ansiedad y la soledad	15/09/2025	2 horas	Promover el bienestar mental y emocional de los adultos mayores.	Diapositivas	Lograr la prevención, el equilibrio y la mejora de la calidad de vida en relación con la sintomatologia del estrés, ansiedad y soledad.

13	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Capacitaciones sobre detección temprana de la depresión	2/10/2025	2 horas	Mejorar la salud mental de esta población, mediante la identificación temprana de signos de depresión, la reducción del estigma asociado a la enfermedad y la promoción de estrategias de afrontamiento saludables.	Diapositivas, y folletos	Lograr en las familias y cuidadores en el reconocimiento de síntomas depresivos, la promoción de la búsqueda de ayuda profesional y la creación de redes de apoyo social.
14	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Promocion del autocuidado bucal	7/10/2025	2 horas	Mejorar la salud bucal y la calidad de vida de los adultos mayores mediante la adquisición de conocimientos y habilidades que les permitan prevenir enfermedades y mantener una buena higiene oral.	Diapositivas, y folletos	Lograr la enseñanza de técnicas de cepillado, el uso de hilo dental, la identificación de placa bacteriana, la autoexploración de la cavidad oral y el cuidado de prótesis, entre otros aspectos relevantes para el autocuidado bucal.
15	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Ruta de prevencion del suicidio.	9/10/2025	2 horas	Informar a los adultos mayores sobre la ruta de la prevencion del suicidio y activación de ruta.	Diapositivas, y folletos	Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, reducir prejuicios intergeneracionales, fomentar la inclusión social y fortalecer los lazos familiares.
16	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Orientación sobre sexualidad en la vejez	4/11/2025	2 horas	promover y mantener la salud sexual, entendida como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad, y no simplemente la ausencia de enfermedad o disfunción.	Diapositivas, y folletos	Lograr la prevención de riesgos, el acceso a servicios de salud sexual y la promoción de un entorno que afirme y respete la sexualidad en esta etapa de la vida.
17	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Capacitación sobre la importancia del sueño	11/11/2025	2 horas	Educar sobre los beneficios del sueño para la salud física y mental, así como enseñar estrategias para mejorar la calidad del sueño en esta población	Diapositivas, y folletos	Lograr la concienciación sobre los cambios en el sueño asociados al envejecimiento, la identificación de factores que pueden afectar el sueño en adultos mayores, y la promoción de hábitos de sueño saludables y estrategias para mejorar el descanso
18	Comunidad del corregimiento de La victoria Municipio de La Jagua de Ibirico	Educación sobre derechos de las personas mayores	2/12/2025	2 horas	Promover el envejecimiento activo y saludable así como el respeto a sus derechos, a través de la información sensibilización y capacitación de la población en general. incluyendo a las personas mayores, sus familias y cuidadores, así como a profesionales y líderes comunitario	Diapositivas, y folletos	Difusión de información sobre los derechos específicos de las personas mayores, la promoción de la autonomía e independencia, la prevención de la discriminación y el maltrato,

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJES ESTRATEGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD N#16	Realizar 18 acciones de Educación en salud sobre los cuidados de la salud en el ciclo de vida (Vejez).
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**04/11/2025** – Zona Rural, Territorio 11 , Micro territorio 43 Barrio centro La victoria de San Isidro.

Género/Sexo:	Femenino: 9	Masculino: 7	LGBTI: 0	TOTAL: **16**
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL: **16**
	Juventud (18-28):	Adultez (29 -59):	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas: 5	TOTAL: **5**
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Adulto Mayor
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	MARIA CRISTINA ORTIZ PSICOLOGA PIC
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	REBECA DURAN TILCIA MARTINEZ
OBJETIVO GENERAL	Promover y mantener la salud sexual, entendida como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad, y no simplemente la ausencia de enfermedad o disfunción.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se realiza acciones educación en salud en el centro de vida de la victoria de San Isidro presentamos a los adultos mayores el tema a tratar que es la orientación sobre sexualidad en la vejez. Comenzamos explicando este tema donde se les informa sobre que el envejecimiento provoca cambios físicos como disminución de hormonas, lubricación, energía y rigidez peneana, así como la menopausia en mujeres, afectando la respuesta sexual. Emocionalmente puede haber estrés por estos cambios problemas de autoestima o influencias de factores como la jubilación o la pérdida de la pareja lo que se puede abordar con comunicación y terapia. La sexualidad puede continuar de forma placentera mediante la adaptación y la exploración de nuevas formas de intimidad. Seguidamente se les explica a los adultos mayores sobre los cambios físicos: • **Hormonales:** Disminuyen las hormonas sexuales (testosterona en hombres y estrógenos en mujeres), afectando el deseo y la respuesta sexual. • **En las mujeres:** La menopausia causa sequedad vaginal, pérdida de elasticidad y posible dolor durante la penetración, debido a la reducción de estrógenos. La sensibilidad genital puede disminuir y los orgasmos ser menos intensos.

- **En los hombres:** La erección puede tardar más en alcanzarse y la rigidez puede ser menor. La eyaculación y el orgasmo pueden ser diferentes.
- **Generales:** Se puede experimentar una disminución de la energía y la fuerza, así como cambios en el cuerpo.

Se les explica los cambios emocionales y psicológicos:

- **Preocupaciones:** La sexualidad puede generar estrés y ansiedad debido a los cambios físicos o la preocupación por la propia atractivo.
- **Autoestima:** Los cambios físicos y los problemas sexuales pueden afectar la autoestima y el autoconcepto.
- **Factores externos:** Eventos vitales como la jubilación, la muerte de seres queridos o la pérdida de la pareja pueden tener un impacto negativo en el estado de ánimo y la vida sexual.
- **Actitud de la pareja:** Los problemas en la comunicación o la monotonía en la intimidad pueden causar conflictos.

Como afrontarlos por medio de la comunicación: Hablar abiertamente con la pareja sobre las necesidades y sentimientos es fundamental para no asumir y para buscar soluciones juntos.

- **Exploración:** Mantener la intimidad no tiene por qué limitarse al coito; explorar otras formas de afecto y placer es clave.
- **Adaptación:** Aumentar las caricias, la estimulación y la exploración del propio cuerpo puede ayudar a mantener la actividad sexual.
- **Ayuda profesional:** Un terapeuta sexual puede ser de gran ayuda para abordar estos problemas.
- **Salud:** Tratar condiciones médicas como la diabetes o problemas cardíacos con un especialista puede mejorar la salud sexual. Muchas afecciones que se teme que impidan el sexo pueden ser manejadas con tratamiento.
- **Manejo del dolor:** El dolor crónico puede tratarse y no debe ser un obstáculo insuperable para la actividad sexual.

Se les explica información sobre las infecciones de trasmisión sexual que existen estrategias de prevención para las ITS en adultos mayores, aunque la falta de educación sexual histórica en esta población y el descuido del riesgo pueden dificultar su adopción. Las principales medidas incluyen el uso de preservativos, hacerse pruebas de detección periódicamente, limitarse a parejas de bajo riesgo, y comunicarse abiertamente sobre la salud sexual. Los médicos deben revisar

	activamente el riesgo y recomendar pruebas, especialmente la del VIH, ya que los síntomas a veces se confunden con condiciones propias de la edad. **Medidas de prevención** • **Uso de preservativos:** Usar un preservativo de látex cada vez que se tiene relaciones sexuales para protegerse contra las ITS. • **Pruebas de detección:** Realizarse pruebas de detección de ITS de forma regular, como mínimo una vez al año, para un diagnóstico y tratamiento oportunos. • **Comunicación y educación:** Conversar abiertamente con la pareja sobre salud sexual y buscar información sobre ITS adaptada a la edad. • **Limitación de parejas:** Reducir el número de parejas sexuales para disminuir el riesgo de contagio. • **Conocimiento sobre riesgos:** Ser consciente de que las ITS son un riesgo para los adultos mayores y que no deben ser ignoradas. • **Vacunación:** Mantenerse al día con las vacunas disponibles para ITS como el VPH y la hepatitis B. **Recomendaciones médicas y sociales** • **Revisiones médicas:** Los proveedores de atención médica deben preguntar sobre la vida sexual de los adultos mayores y recomendar pruebas de detección de ITS, incluida la del VIH, de manera rutinaria. • **Concienciación:** Combatir el estigma asociado con la sexualidad en adultos mayores para que se sientan más cómodos buscando atención y pruebas de salud sexual. • **Atención a comorbilidades:** Los médicos deben considerar las comorbilidades y los medicamentos que toman los adultos mayores al tratar y recomendar medidas preventivas. Los adultos mayores compartieron sus experiencias dudas e inquietudes permitiendo aclarar mitos y fortalecer conocimientos. La actividad permitió generar un espacio de diálogo y confianza. Los adultos mayores manifestaron interés en continuar recibiendo orientación sobre temas relacionados con la sexualidad, la afectividad y el autocuidado. Se evidenció la necesidad de programar más sesiones educativas para reforzar la información y promover prácticas saludables. Culmino esta Actividad priorizando en los Adultos mayores la importancia de activar la ruta de atención de la prevención de la conducta suicida acudir al especialista ante cualquier caso presentado, así estamos cuidando y protegiendo la salud mental todo los días.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA *ACTIVIDAD*	• Plan de Acción • Acta de ejecución • Planilla de asistencia

	• Registro fotográfico
OBSERVACIONES:	Código cups I11603
REALIZADO POR:	Mg Cristina Ruiz Q
CARGO:	PSICOLOGA
FIRMA:	Mg Cristina Ruiz Q

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

NOMBRE DE LOS EJES ESTRATEGICOS: Atención Primaria en Salud

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Realizar 18 acciones de Educación en salud sobre los cuidados de la salud en la en el ciclo de vida (Vejez.





JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2025

Fecha: 04/11/2025 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 acciones de educación en salud sobre los cuidados de la salud en el ciclo de vida (Vejez)

Lugar: Centro del adulto Mayor la Victoria.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	ot	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Juan de Dios Duran	18931385	3105164992		X	78																
2	Pedro R Uribe	6792045	3148865516		X	78																
3	Bellameda Meza	7771672	3126111921	X		90																
4	Orfelina Cardena	42475066	3126111921	X		80																
5	Mª Margarita	49755009	3118113300	X		60																
6	Ines Mª Tarazona	27615657	3135783140	X		72																
7	Ester Villegas	36570614	3117904496	X		68																
8	Marinela Arenas	36516464	3227510339	X		58																
9	Domingo Mercado	5126703	3208600617		X	79																
10	Erasmo Leon	19665390	3107425621		X	66																

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Anais García	26877570	3108326475	X		74																A/ANAIS
12	Celina	49685816	3127539280	X		75																Célina Rosa Bravo
13	Josefa lopez	36518611	3205755096	X		70																Josefa Lopez
14	Hector Dominguez	12489120	3215041818		X	79																Hector
15	Iner García	19665294	3126111921		X	64																INER
16	adonais Hercales	5091473	3216792634		X	81																
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJES ESTRATEGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD N#17	Realizar 18 acciones de Educación en salud sobre los cuidados de la salud en el ciclo de vida (Vejez).
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**11/11/2025** – Zona Rural, Territorio 11 , Micro territorio 43 Barrio centro La victoria de San Isidro.

Género/Sexo:	Femenino: 9	Masculino: 7	LGBTI: 0	TOTAL: **16**
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL: **16**
	Juventud (18-28):	Adultez (29 -59):	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas: 5	TOTAL: **5**
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Adulto Mayor
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	MARIA CRISTINA ORTIZ PSICOLOGA PIC
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	REBECA DURAN TILCIA MARTINEZ
OBJETIVO GENERAL	Educar sobre los beneficios del sueño para la salud física y mental, así como enseñar estrategias para mejorar la calidad del sueño en esta población
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se realiza acciones educación en salud en el centro de vida de la victoria de San Isidro presentamos a los adultos mayores el tema a tratar que es la importancia del sueño que tiene como objetivo, lograr la concienciación sobre los cambios en el sueño asociados al envejecimiento, la identificación de factores que pueden afectar el sueño en adultos mayores, y la promoción de hábitos de sueño saludables y estrategias para mejorar el descanso Comenzamos explicando a los adultos mayores sobre el sueño: es fundamental para los adultos mayores porque contribuye a la salud cerebral y física, la mejora de la memoria, el estado de ánimo y la función cognitiva. Un buen descanso les ayuda a mantenerse alerta, optimistas y a tener un mejor equilibrio emocional. La falta de un sueño reparador puede provocar problemas de memoria, concentración, cambios de humor y un mayor riesgo de caídas o accidentes. Seguidamente se les explica sobre beneficios clave de sueño para los adultos mayores: • **Salud cognitiva:** Ayuda a la función mental, la memoria, la concentración y el razonamiento. • **Bienestar emocional:** Mejora el estado de ánimo, el humor y las relaciones interpersonales.

	La privación del sueño con el tiempo puede ocasionar confusión y otros cambios mentales. Sin embargo, esto se puede tratar. Usted puede disminuir los síntomas cuando duerme lo suficiente. Los problemas del sueño también son un síntoma común de depresión. Si tiene un problema de sueño. Seguidamente los adultos mayores compartieron sus experiencias dudas e inquietudes permitiendo aclarar mitos y fortalecer conocimientos. La actividad permitió generar un espacio de diálogo y confianza. Los adultos mayores manifestaron interés en continuar recibiendo orientación sobre temas relacionados con la importancia del sueño y el autocuidado.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Plan de Acción • Acta de ejecución • Planilla de asistencia • Registro fotográfico
OBSERVACIONES:	Código cups I11603
REALIZADO POR:	Mg Carolina Ortiz Q
CARGO:	PSICOLOGA
FIRMA:	Mg Carolina Ortiz Q

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

NOMBRE DE LOS EJES ESTRATEGICOS: Atención Primaria en Salud

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. Realizar 18 acciones de Educación en salud sobre los cuidados de la salud en la en el ciclo de vida (Vejez.





ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2025

Fecha: 11/11/2025 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 acciones de educación en salud sobre los cuidados de la salud en el ciclo de vida (Vejez)

Lugar: Centro del adulto mayor la Victoria de San Isidro

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO		ot	
1	Pedro R Uribe	6792045	3148865516		x	78																x
2	Juan de Dios D	18931385	3105164992		x	78																Juan de Dios
3	Ofelina Cardena	42475066	3126111921	x		80																
4	M. Margarita	49755009	3118113300	x		60																Maria Antonia
5	Bellameda Mesa	77711672	3126111921	x		90																
6	Ester Villegas	36570614	3179044496	x		68																
7	Ines M. Tamayo	27615657	3135783140	x		72																
8	Marinela Arenas	36516464	3227510559	x		58																Marinela Arengas
9	Erasmo León	19665390	3107425562		x	66																
10	Domingo Mercado	5126703	3208606547		x	79																Domingo Mercado

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Adonais Marciales	5091473	3216792234		X	81																
12	Iner Garcia	19665294	3126111921		X	64																iner
13	Hector Dominguez	12489120	3215040818		X	79																
14	Josefa lopez	36518611	3205755086	X		70																Josefa Lopez
15	Celina	49685816	3127539280	X		75																Celina
16	Anais Garcia	26877570	3108326475	X		74																Anais
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

- **Salud física:** Permite la recuperación del cuerpo, fortalece el sistema inmunológico y ayuda a regular el metabolismo.
- **Prevención de accidentes:** Un sueño de calidad reduce el riesgo de caídas y otros accidentes diurnos.

Se les explica sobre los consejos para mejorar la calidad del sueño

- **Establecer rutinas:** Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia.
- **Optimizar el entorno de sueño:** Mantener la habitación oscura, tranquila y a una temperatura agradable.
- **Evitar estimulantes:** Reducir o eliminar el consumo de cafeína, alcohol y comidas pesadas, especialmente por la noche.
- **Mantenerse activo:** Realizar ejercicio físico regularmente, pero no antes de acostarse.
- **Limitar las siestas:** Evitar dormir durante el día o limitar las siestas para no interferir con el sueño nocturno.
- **Consultar a un médico:** Si los problemas para dormir persisten, es importante consultar a un profesional de la salud para descartar otras causas y recibir el tratamiento adecuado.

Los patrones de sueño tienden a cambiar a medida que envejece. La mayoría de las personas encuentran que el proceso de envejecimiento los lleva a tener dificultades para conciliar el sueño. Se despiertan con más frecuencia durante la noche y se levantan más temprano por la mañana.

El tiempo total de sueño se mantiene igual o disminuye ligeramente (6.5 a 7 horas por noche). Puede ser más difícil quedarse dormido y usted puede pasar más tiempo total en la cama. La transición entre el sueño y despertarse con frecuencia es abrupta, lo que hace que las personas mayores sientan que tienen un sueño más ligero que cuando eran jóvenes. Se pasa menos tiempo durmiendo profundamente y sin soñar. Las personas mayores se despiertan en promedio de 3 a 4 veces cada noche. También son más conscientes del hecho de estar despiertos.

Las personas mayores se despiertan con más frecuencia porque pasan menos tiempo en el sueño profundo. Otras causas incluyen la necesidad de levantarse a orinar, ansiedad e incomodidad y dolor por enfermedades prolongadas (crónicas).

EFECTO DE LOS CAMBIOS: La dificultad para dormir es un problema molesto. El insomnio prolongado (crónico) es una de las principales causas de accidentes automovilísticos y depresión. Debido a que el sueño de las personas mayores es más liviano y se despiertan con mayor frecuencia, pueden sentirse privadas de sueño, aun cuando su tiempo total para dormir no haya cambiado.