 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

FECHA: 01/Oct/2025 **HORA: INICIAL** 07:00 am **HORA: FINAL** 08:30 am

LUGAR: Unidad recreativa Mario Rengifo

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN (Marca con X)

Sensibilización ☒ Capacitación ☐ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Articulación ☐ Otro, Cuál: _____

TIPO (Marca con X)

Individual: ☐ Colectiva: ☒


MODALIDAD (Marca con X)

Virtual: ☐ Presencial: ☒

DATOS DEL ENTORNO (Marca con X)

Educativo: ☐ Comunitario: ☒ Laboral: ☐ Institucional: ☐ Hogar: ☐

Datos de quien recibe la intervención: Ana Guzmán
 Nombre o Institución: Grupo de adulto mayor Salud Vital
 Contacto: 3012039819
 Correo:N.A

 <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 EN SALUD</p>	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

OBJETIVO: Promover el movimiento activo y la práctica de actividad física en la población adulta mayor.

1. ORDEN DEL DÍA:

- 1.1. Verificación del quorum.
- 1.2. Desarrollo de la Intervención.
- 1.3. Resultados alcanzados.
- 1.4. Conclusiones o recomendaciones.

2. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:


Se realiza abordaje de la población la cual asiste a la cancha del polideportivo el diamante, es un grupo de adulto mayor, se toma datos de la líder del grupo y se realiza la presentación personal y se comenta cual es el objetivo de la estrategia de estilos de vida saludable donde el profesional Andres Perez, destaca la importancia del fortalecimiento muscular para evitar caídas y el movimiento activo, se habla también de las fracturas de cadera, miembros inferiores y miembros superiores que limitan y afectan la independencia del adulto mayor, también, brinda tips que darán como resultado beneficios a nivel físico y biopsicosocial como:

- ¿Qué 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.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, 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 EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

-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.

-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 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 adultas 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.

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

 <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 EN SALUD</p>	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

Se da una sesión de entrenamiento funcional a la comunidad teniendo en cuenta la condición general del grupo.
Se finaliza con estiramiento general.

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

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfn1nfe_1sevwLQcspts5_SLMTIdFK2kQWW-xPnwkbE4nqWg/formResponse

3. RESULTADOS ALCANZADOS:


GENE RO	CURSOS DE VIDA					ETNIA			CAPACID ADES ESPECIAL ES	IDENTIDAD DE GENERO					ORIENTACION SEXUAL				MAD RE CABE ZA HOG AR	VICTIM AS DEL CONFLI CTO ARMAD O
	INFAN CIA (6-11)	ADOLESC ENCIA (12-17)	JUVEN TUD (18-28)	ADUL TEZ (29- 59)	VEJ EZ (60+)	INDIG ENA	AF RO	OT RO	SI	MASCU LINO	FEMEN INO	TRANS FEM	TRANS MAS	FLUI DO	HETE RO	HO MO	BISE XU	OT RO	SI	SI
Feme nino					7			7			7				7					0
Mascu lino																				

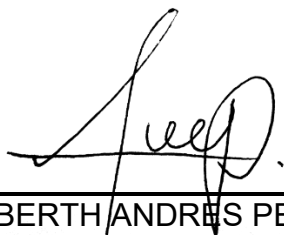
4. CONCLUSIONES O RECOMENDACIONES

El grupo de adulto mayor tomo las recomendaciones que el equipo interdisciplinario realizo desde la profesión de cada uno, se siguiere realizar un seguimiento para ver el nivel de adherencia que tienen después de la intervención realizada.

5. REGISTRO FOTOGRÁFICO

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, 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 EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

HEIBERTH ANDRÉS PEREZ ZUÑIGA


Cargo: contratista

Grupo: Cuidado de la vida y la salud.

Secretaría de Salud del Distrito Especial
de Santiago de Cali

Se anexa listado de asistencia

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, 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)	MMDS01.03.15.P001.F005	
	CARACTERIZACIÓN DE COMUNIDAD CON INTERVENCIONES EN SALUD	VERSIÓN	002

FECHA: 01 Oct 2025
HORA INICIAL: 07:00am
HORA FINAL: 08:30am

LUGAR:
Unidad Recreativa Mario Rengifo

ENTORNO: HOGAR_ EDUCATIVO_ COMUNITARIO ☒ LABORAL_ INSTITUCIONAL_

N°	Documento de Identidad	Tipo de documento de identidad	Nacionalidad	Nombre Completo	Edad	EAPB	Tipo de aseguramiento (C - contributivo, S - subsidiado, SA - sin aseguramiento, RE - régimen especial)	Sexo asignado o al nacer		Género con el que se identifica								Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación								Población migrante		Tiene ser ser sintientes	Correo Electrónico	Teléfono (s)	Barrio Corregimiento Vereda	Comuna																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
								Hombre	Mujer	Interssexual	Masculino	Femenino	Transgénero	Transfeminista	Travesti	Transsexual	No binario			Fluido	Heterosexual	Homosexual	Bisexual	Pansexual	Asexual	NABP	Indígena	Rom	Otro						Persona con discapacidad	Vítima del conflicto armado	Hablante de y en calle	Persona privada de la libertad	Campesino	Madre Cabeza de Hogar	Regular	Irregular	SI	NO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	31349405	CC	Col	Rosina Rojue	65	SOS.	Cont	X	X									X														X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</