 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:** 03/Dic/2025    **HORA: INICIAL** 07:00 pm    **HORA: FINAL** 09:00 pm

**LUGAR:** Cancha sintética santa Fe

**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: Sonia Lasso

Nombre o Institución: Grupo de adulto mayor Volver a Vivir

Contacto: 3207396272

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 sintética santa fe, 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.

 <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

-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/1FAIpQLSfUcamIPcHx8GzDAA4IsFzH4XYs7K9eUR7I5g8UkFV1CUj9yw/viewform>

### 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				3	19			22			22				22				0	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 sigue realizando un seguimiento para ver el nivel de adherencia que tienen después de la intervención realizada.

 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

## 5. REGISTRO FOTOGRÁFICO




### Grupo volver a vivir

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 PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)	MMDS01.03.15.P001.F005	
	CARACTERIZACIÓN DE COMUNIDAD CON INTERVENCIONES EN SALUD	VERSIÓN	002

FECHA: 03 dic 2025  
HORA INICIAL: 07:00 am  
HORA FINAL: 09:00 am


LUGAR:

Cancha Sintética Santa Fe

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 sintomático	Correo Electrónica	Teléfono (s)	Barrio Corregimiento Vereda	Comuna
								Hombre	Mujer				Personas con discapacidad	Vicinas del conflicto armado	Habla de y en calle	Persona privada de la libertad	Campesino	Madre Cabeza de Hogar	Regular	Irregular	Si	No						
1	31524008	CC	C	MP Bulmar Gutierrez	71	SOS	C	X	X														X			314859360	Santa Fe	8
2	31524008	CC	C	Rubén Rodríguez	84	Nuevo	C	X	X													X					Santa Fe	8
3	31260803	CC	C	Cielo Hernández	73	Comf	C	X	X													X				312675194	Santa Fe	8
4	3127002	CC	C	MP Audeleyez	69	SOS	C	X	X													X				310822468	Santa Fe	8
5	14405618	CC	C	Jennifer Gordon	33	SURO	C	X	X													X				321393018	Santa Fe	8
6	3125513	CC	C	Sandra Jarama	68	Comf	C	X	X													X				320737622	Santa Fe	8
7	3194141	CC	C	Martha Giraldo	56	Nuevo	C	X	X													X				315285482	Santa Fe	8
8	3207332	CC	C	Blanca Jarama	71	SOS	C	X	X													X				315837028	Santa Fe	8
9	2177466	CC	C	Aureliana Quintero	66	SURO	C	X	X													X				321787820	Santa Fe	8
10	3196840	CC	C	Clara Ruiz	58	SOS	C	X	X													X				320691959	Santa Fe	8
11	31747134	CC	C	Guimen Umaña	61	SURO	C	X	X													X				317495403	Santa Fe	8
12	31525113	CC	C	MP 1980 Audeleyez	61	Comf	C	X	X													X				315238222	Santa Fe	8
13	3128833	CC	C	Roberto Molina	77	SOS	C	X	X													X					Santa Fe	8
14	31138188	CC	C	Isabelina Camelo	75	Nuevo	C	X	X													X				316981420	Santa Fe	8
15	3844391	CC	C	Fony Giraldo	61	Nuevo	C	X	X													X				318898043	Santa Fe	8
16	3120840	CC	C	Ruby Velazquez	60	Nuevo	C	X	X													X				315205118	Santa Fe	8
17	31858102	CC	C	Nubia Rodríguez	64	Feld	C	X	X													X				316344251	Santa Fe	8
18	2997166	CC	C	Luz Mary Arango	51	Nuevo	C	X	X													X				3112466	Santa Fe	8



 MUNICIPALIDAD DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)	MMD801.03.15.P001.F008	
	CARACTERIZACIÓN DE COMUNIDAD CON INTERVENCIONES EN SALUD	VERSION	008

FECHA: 03 dic 2025 HORA INICIAL: 07:00 am HORA FINAL: 09:00 am	LUGAR: canchasinteriorasantofe	ENTORNO: HOGAR EDUCATIVO COMUNITARIO X LABORAL INSTITUCIONAL
--	--------------------------------	--

N°	Documento de Identidad	Tipo de documento de Identidad	Nacionalidad	Nombre Completo	Edad	EAPB	Tipo de aseguramiento (C - contributivo, B - subsidiado, SA - sin aseguramiento, RE - régimen especial)	Sexo asignado al nacer	Género con el que se identifica										Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación					Población migrante	Tiene otras enfermedades		Correo Electrónico	Teléfono (s)	Barrio Corregimiento Vereda	Comuna																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
									Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación			Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación		Identificación	Identificación					Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación	Identificación