

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	SILVANIA CUNDINAMARCA
Lugar	CENTRO DIA
Fecha	NOVIEMBRE de 2025
Tema	ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLES
Entorno	Comunitario
Objetivo	BRINDAR A LOS ADULTOS MAYORES CONOCIMIENTOS PRÁCTICOS Y HERRAMIENTAS ACCESIBLES SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT), CON EL FIN DE FORTALECER EL AUTOCUIDADO, RECONOCER OPORTUNAMENTE SIGNOS DE ALARMA Y PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES QUE CONTRIBUYAN A LA PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES Y A LA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA, MEDIANTE ACTIVIDADES EDUCATIVAS, LÚDICAS Y ADAPTADAS A SUS CAPACIDADES FÍSICAS, COGNITIVAS Y CONTEXTUALES.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	ROSA JUDITH CASTILLO RANGEL
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	39613803
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

1. Descripción de la población asistente

El taller estuvo dirigido a un grupo de adultos mayores pertenecientes al municipio de Silvania-Cundinamarca. Las características fueron:

Número de asistentes: 20 personas.

Curso de vida: adultos mayores entre 60 y 82 años.

Enfoque diferencial: población con bajo nivel socioeconómico, mayoría con comorbilidades previas; dos personas con discapacidad visual leve.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Población vulnerable: adultos mayores con riesgo cardiovascular, historia de hipertensión, diabetes, artrosis y problemas respiratorios crónicos.

1.1 Metodología de la actividad realizada

La metodología utilizada fue participativa, educativa y vivencial, fundamentada en: Enfoque participativo

- Explicación guiada con lenguaje claro.
- Actividades lúdicas adaptadas a las capacidades físicas.
- Uso de material visual y táctil para facilitar comprensión.
- Preguntas orientadoras para activar conocimientos previos.
- Ejemplos prácticos relacionados con la vida cotidiana.
- Reforzamiento positivo y pausas activas suaves.
- El enfoque buscó promover la reflexión sobre el autocuidado, fortalecer la identificación temprana de riesgos y facilitar el acceso a los servicios de salud cuando sea necesario.

1.2 Metodología de la actividad realizada

La metodología utilizada fue participativa, educativa y vivencial, fundamentada en: Enfoque participativo

- Explicación guiada con lenguaje claro.
- Actividades lúdicas adaptadas a las capacidades físicas.
- Uso de material visual y táctil para facilitar comprensión.
- Preguntas orientadoras para activar conocimientos previos.
- Ejemplos prácticos relacionados con la vida cotidiana.
- Reforzamiento positivo y pausas activas suaves.
- El enfoque buscó promover la reflexión sobre el autocuidado, fortalecer la identificación temprana de riesgos y facilitar el acceso a los servicios de salud cuando sea necesario.

2. Actividad lúdica de inicio

Nombre: "CUENTO MI ANECDOTA "

Duración: 15 minutos.

Descripción:

Se aprovecha la ubicación de los participantes y se dividen en grupos de a cinco, donde se presentan y socializan en su grupo una anécdota de su vida y que enfermedades crónicas reconoce en su entorno, espontáneamente el que la quiera socializar lo hace ante su grupo; así mismo y a través de este intercambio de expresiones se favorece la comunicación e intercambio de saberes.

Propósitos:

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- Activar memoria los recuerdos y sus vivencias.
- Generar confianza y motivación.
- Favorecer el aprendizaje mediante el juego adaptado a sus capacidades.

Observaciones:

- La actividad generó risas y cooperación.
- Facilitó la detección de conocimientos previos y hábitos relacionados con ECNT.

2.1 Explicación del tema

El contenido abordado se centró en las principales Enfermedades Crónicas No Transmisibles que afectan a los adultos mayores: hipertensión arterial, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardiovascular y obesidad.

Se realiza el desarrollo del tema a través de la participación de los asistentes dialogo de saberes y lluvia de ideas se construye conceptos que luego se retroalimenta a través de una explicación ; teniendo en cuenta sus propios conceptos y marco teórico según lineamientos en salud:

. Se trabajaron los siguientes puntos:

- Qué son las ECNT y por qué se desarrollan.
 - Factores de riesgo modificables: alimentación alta en sodio/azúcares, sedentarismo, tabaquismo, consumo de alcohol, estrés.
 - Hábitos protectores: hidratación, actividad física moderada, controles médicos, adherencia a medicamentos, descanso adecuado.
- Signos de alarma para consultar al servicio de salud

Se enfatiza en la importancia de implementación de hábitos saludables y acordes a su ciclo vital el autocuidado, una adecuada alimentación e hidratación, evitar el sedentarismo, la importancia de asistir a controles médicos, adherencia a la toma de medicamentos entre otros.

Se entrega folleto de fácil comprensión donde los participantes refuerzan lo expuesto.

Se concluye con la importancia de reconocer:

- Factores de riesgo modificables: alimentación alta en sodio/azúcares, sedentarismo, tabaquismo, consumo de alcohol, estrés.
- Hábitos protectores: hidratación, actividad física moderada, controles médicos, adherencia a medicamentos, descanso adecuado.

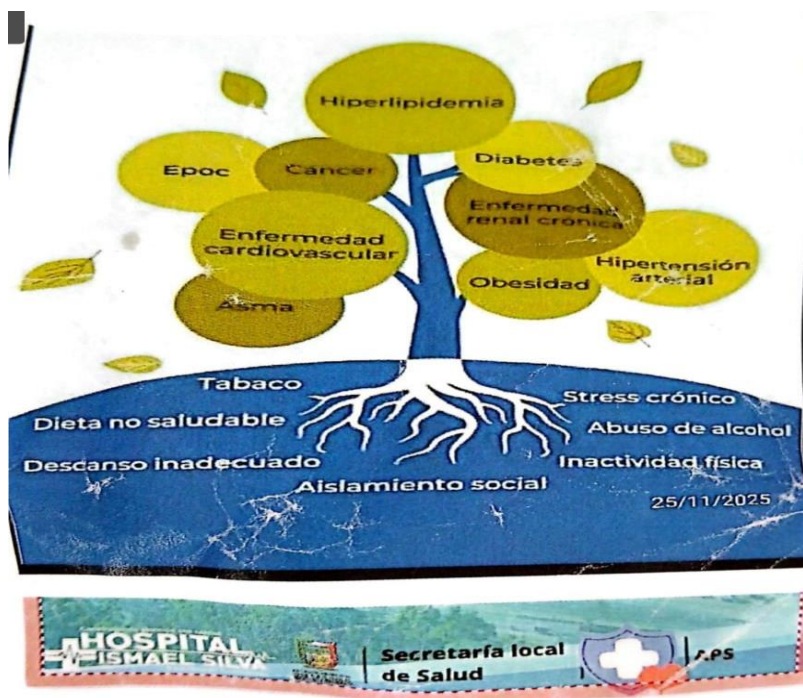
 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Signos de alarma para consultar al servicio de salud.

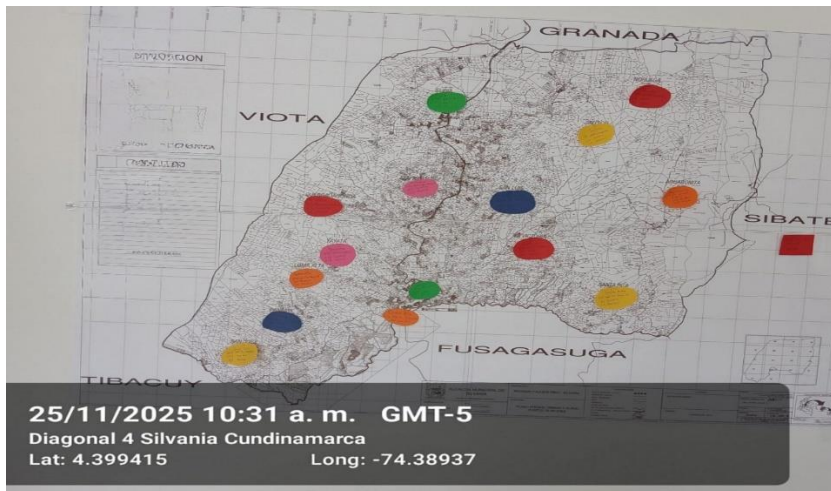
Posteriormente se cuenta con la Participación interdisciplinar; con la intervención de enfermero jefe de del hospital Ismael Silva de Silvania quien brinda información y apoyo como profesional de la salud para reforzar conceptos en cuanto a enfermedades crónicas no transmisibles, también se cuenta con la participación de la profesional en nutrición quien aporta sus saberes direccionado a prevención de la enfermedad y una adecuada alimentación.

2.2 Descripción del material didáctico utilizado

Para la actividad se realiza el uso un Slayer con contenido del tema enfermedades crónicas no transmisibles, se dispuso círculos de colores para distribuir entre los participantes para la distribución de grupos a fin de integrarlos de acuerdo al color que les correspondió, pero por facilitar la ubicación de los participantes no fue necesario distribuirlos; esto es que cada uno permaneció en su silla y se orienta a que formen grupos de acuerdo a su ubicación.



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Características del material:

-Comunicativo: diseñado con letra grande, frases cortas, imágenes claras, lenguaje accesible.

Estructurado: organizado en secciones lógicas: qué son las ECNT → factores de riesgo → prevención → signos de alarma.

-Pragmático: con ejercicios, recomendaciones concretas, espacio para registrar valores de tensión y ejemplos aplicables a la vida diaria del adulto mayor.

2.3 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

- Durante el taller surgieron las siguientes inquietudes: Debo asistir a controles médicos periódicamente ?
- ¿Debo tomar siempre los medicamentos de acuerdo a la prescripción médica?
- Reconozco los signos de alerta?
- Identifico cuales son las enfermedades crónicas no transmisibles?
- ¿Siendo ya adulto mayor puedo mejorar mi salud a través de la buena alimentación?
- Identifico aspectos importantes para prevenir la enfermedad?
- Identifico las redes de apoyo ?
- Identifico las rutas de atención?

Se brindaron respuestas claras y adaptadas al nivel de comprensión de los participantes.

Conclusiones y recomendaciones

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Finalmente, los participantes se muestran muy participativos ; reconocen la importancia de identificar las enfermedades crónicas no transmisibles cómo prevenirlas son factores protectores para mantener una buena salud ,como una adecuada alimentación, asistir a tiempo a controles , mantener adherencia al medicamento, mantener hábitos saludables como dormir bien evitar el sedentarismo, compartir con otras personas , pese también reconocen que en el ciclo de vida en el que se encuentran es importante reducir el consumo de sal y de azúcar para evitar problemas en su salud, por otra parte indican que el hecho de hacer parte del grupo de adulto mayor les permite gozar de actividades físicas y de espacios para recibir alimentación acorde a una dieta balanceada siendo beneficiarios del programa centro día del municipio.

Como recomendaciones se establece la necesidad de continuar apoyando este grupo de personas que manifiestan su interés por conservar y proteger su salud física y mental, participan en actividades diarias, en el programa ; aportan saberes muy valiosos en la construcción de conceptos a través de la experiencias y por lo tanto al ser una población beneficiaria de este programa ;que recibe los aportes alimenticios diariamente, y aprovecha estos espacios , esto contribuye a fomentar la prevención de la enfermedad y promoción de buenos hábitos.

Finalmente, el hecho de hacer parte del grupo de adulto mayor les permite gozar de actividades de orientación y educación en prevención de la enfermedad con estos espacios participativos , la interacción con personas de su grupo favorece salud física y emocional- , como tamo también el recibir alimentos en este centro favorece mantener una dieta balanceada acorde a su ciclo vital y condiciones siendo beneficiarios del programa centro día del municipio.

Como recomendaciones se establece la necesidad de continuar apoyando este grupo de personas que manifiestan su interés por conservar y proteger su salud física y mental, participan en actividades diarias, en el programa ; aportan saberes muy valiosos en la construcción de conceptos a través de la experiencias y por lo tanto son una población que recibe y aprovecha estos espacios contribuyendo a fomentar a prevención de la enfermedad y promoción de buenos hábitos.

Los asistentes comprendieron qué son las ECNT y cómo prevenir complicaciones.

- Se logró identificar hábitos de riesgo comunes y se promovió la reflexión sobre cambios alcanzables.
- La actividad lúdica facilitó el aprendizaje activo y la integración grupal.
- Los adultos mayores demostraron motivación y disposición hacia la adopción de rutinas saludables.
- Se promovió el uso adecuado de los servicios de salud y el reconocimiento de signos de alarma.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

DIFICULTADES

No se evidenciaron dificultades la población esta muy dispuesta y motivada

RECOMENDACIONES

- Coordinar con el centro día jornadas de control de hipertensión y diabetes.
- Incentivar el apoyo familiar en el seguimiento de hábitos saludables.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- Debo asistir a controles médicos periódicamente ?
- ¿Debo tomar siempre los medicamentos de acuerdo a la prescripción médica?
- Reconozco los signos de alerta?
- Identifico cuales son las enfermedades crónicas no transmisibles?
- ¿Siendo ya adulto mayor puedo mejorar mi salud a través de la buena alimentación?
- Identifico aspectos importantes para prevenir la enfermedad?
- Identifico las redes de apoyo ?
- Identifico las rutas de atención?

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Solicitud espacio adulto mayor

5 mensajes

Rosa Castillo <rosacastillo300863@gmail.com> mar, 18 nov 2025 a la hora 4:35 p. m.
 Para: adultomayor@silvania-cundinamarca.gov.co <adultomayor@silvania-cundinamarca.gov.co>

Señor
 Alejandro Romero
 Coordinador programa adulto Mayor
 Municipio de Silvania

Cordial saludo.

Comedidamente solicitamos de su amable atención, para solicitar un espacio para una actividad con las personas beneficiarias de programa con el fin de realizar una charla ,con un espacio aproximado de una hora.

De igual manera solicitamos de su amable colaboración se nos indique el día y hora, en lo posible este jueves 20 en el transcurso del día o viernes 21 del presente en horas de la mañana.

Agradecemos su atención.

Atentamente,

ROSA JUDITH CASTILLO RANGEL
 TRABAJADORA SOCIAL
 CONCURRENCIA GOBERNACION DE CUNDINAMARCA.

TELEFONO : 3138719872
 CORREO rosacastillo300863@gmail.com

adultomayor silvania-cundinamarca.gov.co <adultomayor@silvania-cundinamarca.gov.co> mar, 18 nov 2025 a la hora 4:49 p. m.
 Para: Rosa Castillo <rosacastillo300863@gmail.com>

Aproximadamente 30 personas

ALEJANDRO ROMERO BARRERA
Profesional Especializado.
Coordinador de adulto mayor,
Colombia mayor y centro día
adultomayor@silvania-cundinamarca.gov.co
 302 374 9542
Alcaldía de Silvania
 [Texto citado oculto]

Rosa Castillo <rosacastillo300863@gmail.com> mar, 18 nov 2025 a la hora 4:50 p. m.
 Para: adultomayor@silvania-cundinamarca.gov.co <adultomayor@silvania-cundinamarca.gov.co>

Muchas gracias por su respuesta oportuna.
 [Texto citado oculto]



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC	Versión: 02
		Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



SALUDO PRESENTACION Y EXPLICACION DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR



ACOMPAÑAMIENTO A DINAMICA A REALIZAR

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



DINAMICA DE ENTRADA



Cuales son las enfermedades crónicas , como nos afectan? participación y consolidado de conceptos/ signos de alarma afectan como prevenirlas - información de rutas de atención.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



25/11/2025 09:19 a. m. GMT-5
 Diagonal 4 Silvania Cundinamarca
 Lat: 4.399427 Long: -74.38937

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA		Código: M-PDS-GSP-FR-029
			Versión: 02
	Información de Actividades PIC		Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA		Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC		Versión: 02
			Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



APOYO EN TTEMA HABITOS SALUDABLES



APOYO EN TEMA ENFERMEDADES CRONOCAS NO TRASMISIBLES