

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR

NIT- 800.251.482-5

HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE NUTRICION DURANTE EL MES DE

DICIEMBRE DEL 2025

LA MALOKA

37	JESUS ANTONIO CASTILLO GUZMAN	79.154.119	X	X	X	X	X	X	luis to	
38	JESUS ENRIQUE PROAÑOS SALINAS	15.888.429	X	X	X	X	X	X	Y. E. B. S.	
39	JORGE ELIECER RIASCOS FONSECA	19.054.218	X	X	X	X	X	X	Jul 37.	
40	JORGE ENRIQUE ROJAS	97.435.006	X	X	X	X	X	X	Jorge Elguera	
41	JOSE DEL CARMEN JEAN PEREZ	15.888.226	X	X	X	X	X	X		
42	JOSE HERNANDO RODRIGUEZ CORTES	16.190.491	X	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
43	JOSE RICARDO ROJAS MARCELINO	15.875.266	X	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
44	JORGE RUBEN GUERRA AGUIRRE	15.876.489	X	X	X	X	X	X	J. Ruben	
45	LAURA CAHUACHE CANDENA	40.178.942	X	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
46	LUCIMAR MURAYARI AMIAS	41.056.455	X	X	X	X	X	X	Luisa P. S.	
47	LUIS ALVARO MUÑOZ MONTILLA	12.907.001	X	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
48	LUIS ANTONIO FORERO MEDINA	19.128.712	X	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
49	LUIS ELIAS GARZON DIAZ	19.319.802	X	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
50	LUIS FERNANDO BOTERO CARDONA	15.898.698	X	X	X	X	X	X		
51	LUIS FLORES CASTILLO	15.877.986	X	X	X	X	X	X	NO FIRMA	




LA MALOKA
CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE NUTRICION DURANTE EL MES DE
DICIEMBRE DEL 2025

52	LUIS OCTAVIO CORRALES FERNANDEZ	16.249.920	X	X	+	X	Luis Leibel	
53	MARIA ASUNCION KUDIMUGO GIMAIIDO	40.160.381	X	X	+	X	NO firma	
54	MARIA DEL CARMEN DEVIA BARRERO	41.687.436	X	X	+	X	Maria Delia	
55	MARIA ELENA PIÑA MANIHUARI	41.059.903	X	X	+	X	NO firma	
56	MARIA JULIA PIÑA CAHUACHE	40.176.926	X	X	+	X	NO firma	
57	MARIA LELI SANTANA FLORES	40.180.128	X	X	+	X	NO firma	
58	MARIA TENAZOA MURAYARI	40.179.723	X	X	+	X	NO firma	
59	MARIA VASQUEZ FLOREZ	40.179.349	X	X	+	X	NO firma	
60	MERCEDES PAREDES CHAVEZ	41.056.436	X	X	+	X	Mercedes P.	
61	MIGUEL SANCHEZ MARQUEZ	15.888.546	X	X	+	X	NO firma	
62	NELLY PINTO PINTO	40.150.352	X	X	+	X	Nelly Pinto	
63	OSCAR CESAR PROAÑO	15.877.198	X	X	+	X	NO firma	
64	RAIMUNDA YUCUNA RIVEROS	40.170.143	X	X	+	X	Raimunda J.	

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR

NIT- 800.251.482-5

HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE NUTRICION DURANTE EL MES DE

DICIEMBRE DEL 2025

LA MALOKA

RAIMUNDO

65	GONZALES CAHUAMAY	15.888.997	X	X	X	X	No firma	
66	RAUL TAMANI AMIA	6.566.135	X	X	X	X	No firma	
67	ROGELIO CABRERA BUSTO	15.886.129	X	X	X	X	No firma	
68	ROLANDO ROJAS SANCHEZ	97.448.089	X	X	X	X	No firma	
69	ROMEL LUNA	15.888.637	X	X	X	X	No firma	
70	ROSARIO SANCHEZ BERNAL	40.178.965	X	X	X	X	No firma	
71	ROSALBINA MORALES AHUANARI	40.177.809	X	X	X	X	No firma	
72	RUBIEL ANTONIO CIFUENTES RAMOS	19.403.719	X	X	X	X	No firma	
73	RUBEN ELIAS MONTOYA ORTIZ	16.207.886	X	X	X	X	No firma	
74	SANTA CUELLAR DEL AGUILA	40.175.866	X	X	X	X	No firma	
75	SARA FERREIRA IRARICA	40.180.112	X	X	X	X	No firma	
76	SERAFIN RUBIO ROMERO	3.206.932	X	X	X	X	No firma	
77	TREVIS GOMEZ CHICA	18.051.292	X	X	X	X	No firma	
78	URIEL SANCHEZ SORIA	15.887.377	X	X	X	X	No firma	

bowling

99 d'ici là



NIT 800.251.482-5

CENTRO VIDA

INFORME DE ACTIVIDAD DE
PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO
DE LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR
DEL MES DE DICIEMBRE 2025



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



ACTA DE ACTIVIDAD

MES: DICIEMBRE HORA DE INICIO: 9:00AM HORA FINAL: 12:00PM

RESPONSABLES: ÁREA DE PSICOLOGÍA DAYANA OROZCO

AREA DE TRABAJO SOCIAL DANIELA MANZANO

AREA DE NUTRICIÓN DIANA CAROLINA BOSIGA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

"Bingo de las Emociones"

INFORME

"Bingo de las Emociones" como una estrategia lúdico-pedagógica orientada al fortalecimiento de la salud mental y el bienestar socioemocional y estado de salud y nutricional de los adultos mayores. La actividad se desarrolló en un espacio amplio y cómodo, garantizando condiciones adecuadas de participación, accesibilidad y comunicación, teniendo en cuenta las características propias de la población.

La jornada inició con un momento de bienvenida y ambientación, en el cual se explicó de manera clara y sencilla el objetivo de la actividad, resaltando la importancia de reconocer, expresar y comprender las emociones como parte fundamental del bienestar personal y de la convivencia con los demás. Se promovió un clima de confianza, respeto y escucha, invitando a los beneficiarios a expresarse libremente sin temor a juicios.

Posteriormente, se realizó una socialización inicial sobre el concepto de emociones, donde los adultos mayores manifestaron que las emociones son sentimientos que surgen a partir de las experiencias diarias, las relaciones familiares, los recuerdos del pasado y las situaciones que enfrentan en la actualidad. Desde su perspectiva, expresaron que las emociones influyen directamente en su comportamiento, en la forma como se relacionan con otras personas y en su estado de ánimo. Este espacio permitió reconocer saberes previos y validar las experiencias de vida de los beneficiarios.



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



A continuación, se entregó a cada adulto mayor un cartón del Bingo de las Emociones, el cual contenía diferentes emociones como alegría, tranquilidad, gratitud, amor, paz, esperanza, confianza y orgullo. Se explicó la dinámica del juego, indicando que las emociones serían mencionadas a través de descripciones y ejemplos de situaciones cotidianas, y no de manera directa, con el fin de estimular la reflexión, la memoria, la identificación emocional y como esta juega un papel fundamental en un estado de salud y nutricional adecuado.

Durante el desarrollo del bingo, cada emoción fue presentada mediante situaciones relacionadas con la vida diaria de los adultos mayores, tales como el compartir en familia, participar en actividades del Centro Vida, recordar experiencias significativas o enfrentar momentos de dificultad. Al identificar una emoción, los beneficiarios marcaban su cartón y, de manera voluntaria, compartían situaciones personales en las que habían experimentado dicha emoción. Este ejercicio facilitó la expresión emocional, la escucha activa y el reconocimiento de experiencias comunes dentro del grupo.

A lo largo de la actividad, se evidenció una participación activa y constante, así como un ambiente de respeto y acompañamiento. Los adultos mayores lograron relacionar las emociones con su vida cotidiana, expresando que emociones como la alegría y la tranquilidad se asocian con la compañía de la familia y las actividades recreativas, mientras que otras como la nostalgia o la preocupación se relacionan con recuerdos del pasado o situaciones de salud. Este proceso permitió reflexionar sobre la importancia de reconocer las emociones y buscar apoyo cuando es necesario.

La actividad finalizó con un espacio de cierre y retroalimentación, en el cual los beneficiarios expresaron cómo se sintieron durante la jornada. Manifestaron que el bingo les permitió comprender mejor sus emociones, sentirse escuchados y compartir con otros adultos mayores, resaltando la importancia de estos espacios para su bienestar emocional y social.



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



Objetivo General

Fortalecer el bienestar emocional y la interacción social de la población adulta mayor mediante la actividad lúdica “Bingo de las Emociones”, promoviendo el reconocimiento, la expresión y la validación de las emociones como parte fundamental de la salud mental y el envejecimiento activo.

Objetivos Específicos

- Favorecer el reconocimiento de las emociones básicas y complejas en el adulto mayor, facilitando la identificación de estas a partir de sus experiencias personales y cotidianas.
- Promover la expresión emocional en un espacio grupal seguro, respetuoso y de confianza, fortaleciendo la comunicación y la escucha activa entre los beneficiarios.
- Estimular la participación social y el fortalecimiento de vínculos interpersonales, contribuyendo a la disminución de sentimientos de soledad, aislamiento y desvalorización.
- Potenciar la autoestima y el autoconcepto del adulto mayor, validando sus vivencias, historias de vida y capacidades emocionales.
- Contribuir al desarrollo de habilidades de regulación emocional que permitan afrontar de manera más adaptativa las situaciones propias de esta etapa del ciclo vital
- Contribuir al fortalecimiento de manejo de emociones, y la relación entre la salud mental y la nutrición.



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



Área de psicología

Desde la Psicología, la actividad Bingo de las Emociones se constituyó en una estrategia de intervención psicoeducativa orientada al fortalecimiento de la conciencia emocional y el bienestar psicológico de los adultos mayores. El reconocimiento de las emociones permitió a los beneficiarios identificar y poner nombre a los estados emocionales que experimentan en su cotidianidad, lo cual es fundamental para la autorregulación emocional y la adaptación a los cambios propios del proceso de envejecimiento.

Durante la actividad, los adultos mayores expresaron que las emociones están directamente relacionadas con sus experiencias de vida, tanto pasadas como presentes, destacando la influencia de la familia, las relaciones interpersonales, la salud y los recuerdos significativos. Este ejercicio favoreció la integración entre la memoria autobiográfica y la emoción, estimulando funciones cognitivas como la atención, el lenguaje y la evocación de recuerdos, aspectos claves para el mantenimiento de la salud mental en esta etapa del ciclo vital.

Así mismo, el espacio permitió validar las emociones expresadas, promoviendo la aceptación emocional y reduciendo la tendencia a reprimir sentimientos como la tristeza, la nostalgia o la preocupación. La verbalización de estas emociones contribuyó a disminuir la carga emocional acumulada, fortaleciendo la autoestima y la percepción de autoeficacia emocional. Se observó que, al compartir experiencias, los beneficiarios lograron normalizar sus emociones al reconocer que otros adultos mayores vivencian situaciones similares, lo cual favorece el sentido de comprensión y apoyo emocional.

Desde una perspectiva preventiva, la actividad aportó a la reducción de factores de riesgo asociados al deterioro emocional, tales como el aislamiento social, la soledad y los estados de ánimo bajos. El bingo facilitó un ambiente positivo, generador de emociones agradables como la alegría, la tranquilidad y la gratitud, las cuales tienen un impacto directo en el bienestar psicológico y en la calidad de vida de los adultos mayores.



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



Área de Trabajo Social.

Desde el Trabajo Social, la actividad Bingo de las Emociones se abordó como una estrategia de intervención socioeducativa orientada al fortalecimiento de la participación social, la integración grupal y el ejercicio de derechos de los adultos mayores vinculados al Centro Vida. La actividad permitió reconocer a los beneficiarios como sujetos activos de derechos, con saberes, experiencias y trayectorias de vida que aportan significativamente a la construcción colectiva del bienestar emocional y social.

Durante el desarrollo de la actividad, el espacio lúdico facilitó la interacción entre los adultos mayores, promoviendo relaciones basadas en la empatía, el respeto y la solidaridad. El bingo se constituyó en un medio para fomentar la comunicación asertiva y la escucha activa, permitiendo que cada beneficiario expresara sus emociones y vivencias desde su propia realidad social, familiar y personal. Este ejercicio fortaleció los vínculos interpersonales y favoreció la cohesión grupal, aspectos fundamentales para prevenir situaciones de aislamiento y exclusión social en la vejez.

Desde una perspectiva social, los adultos mayores lograron relacionar las emociones con su entorno cotidiano, identificando cómo factores como la dinámica familiar, la convivencia, el apoyo de redes sociales y la participación en actividades del Centro Vida influyen directamente en su bienestar emocional. Este reconocimiento permitió visibilizar la importancia del acompañamiento institucional y del trabajo comunitario como herramientas de protección social y promoción de una vejez digna y activa.

El Trabajo Social orientó la actividad hacia el fortalecimiento del sentido de pertenencia al Centro Vida, al ser reconocido por los adultos mayores como un espacio de encuentro, apoyo y contención emocional. Asimismo, se promovió el empoderamiento de los adultos mayores, incentivando su participación activa, la toma de la palabra y el reconocimiento de sus capacidades para afrontar situaciones emocionales y sociales desde una mirada colectiva. Este tipo de espacios



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



contribuyen a la construcción de redes de apoyo entre pares, fortaleciendo el tejido social y promoviendo la corresponsabilidad en el cuidado emocional.

Finalmente, la actividad permitió identificar de manera cualitativa algunas necesidades sociales y emocionales presentes en la población, lo cual aporta insumos relevantes para el diseño y ajuste de futuras acciones de acompañamiento desde el Centro Vida, enfocadas en la promoción del bienestar integral de los adultos mayores.

Conclusión General

La actividad Bingo de las Emociones se consolidó como una estrategia integral y efectiva para el fortalecimiento del bienestar socioemocional de los adultos mayores del Centro Vida. Desde los enfoques de Psicología y Trabajo Social, la intervención permitió promover el reconocimiento y la expresión de las emociones, fortalecer la autoestima, estimular funciones cognitivas y favorecer la interacción social y la cohesión grupal.

Área de nutrición

Desde el área de Nutrición, la actividad Bingo de las Emociones se constituyó en una estrategia de intervención educativa y preventiva orientada a fortalecer la relación entre la salud emocional y el estado nutricional de los adultos mayores. Se partió del reconocimiento de que las emociones influyen directamente en los hábitos alimentarios, el apetito, la adherencia a una alimentación saludable y, en general, en el autocuidado propio de esta etapa del ciclo vital.

Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció que los adultos mayores asocian emociones como la alegría, la tranquilidad y la gratitud con momentos de compartir alimentos en familia, participar en actividades del Centro Vida y mantener rutinas alimentarias más organizadas. Por el contrario, emociones como la tristeza, la preocupación o la nostalgia fueron relacionadas con la disminución del apetito, el consumo inadecuado de alimentos o la pérdida de interés por preparar comidas



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



balanceadas. Este reconocimiento permitió sensibilizar a los beneficiarios sobre cómo el estado emocional puede impactar positiva o negativamente su estado de salud y nutricional.

La dinámica lúdica facilitó espacios de diálogo en los que se reforzó la importancia de mantener una alimentación adecuada como parte del bienestar integral, resaltando que una nutrición balanceada contribuye al mantenimiento de la energía, la funcionalidad física, la prevención de enfermedades crónicas y la estabilidad emocional. Asimismo, se promovió la idea de que el autocuidado nutricional es una forma de amor propio y un factor protector frente al deterioro físico y emocional en la vejez.

Desde una perspectiva educativa, la actividad permitió fortalecer hábitos saludables al integrar mensajes relacionados con la escucha del cuerpo, el reconocimiento de señales de hambre y saciedad, y la importancia de comer en ambientes tranquilos y acompañados, favoreciendo una mejor digestión y disfrute de los alimentos. La interacción grupal también incentivó el intercambio de experiencias sobre prácticas alimentarias cotidianas, fomentando el aprendizaje entre pares. En conclusión, este tipo de actividades resultan fundamentales para promover una vejez activa, participativa y digna, aportando significativamente a la calidad de vida de los adultos mayores.

Conclusión

La actividad Bingo de las Emociones generó un impacto positivo a nivel individual y grupal en los adultos mayores del Centro Vida. A nivel emocional, se evidenció una mayor disposición para reconocer, expresar y compartir emociones, lo cual contribuyó al fortalecimiento del bienestar psicológico y a la mejora del estado de ánimo de los beneficiarios. Durante la actividad se observó un ambiente de confianza, respeto y acompañamiento, favoreciendo la expresión espontánea de sentimientos y la interacción social.



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



Desde lo social, el impacto se reflejó en el fortalecimiento de los vínculos interpersonales y en el aumento de la participación activa dentro del grupo. Los adultos mayores manifestaron sentirse escuchados y valorados, reconociendo el Centro Vida como un espacio de apoyo, integración y contención emocional. La actividad permitió disminuir sentimientos de soledad y aislamiento, promoviendo el sentido de pertenencia y la cohesión grupal.

Así mismo, el ejercicio lúdico facilitó la estimulación cognitiva y la evocación de recuerdos significativos, aportando al mantenimiento de funciones mentales y al fortalecimiento de la autoestima. El impacto generado trasciende la actividad puntual, al promover habilidades emocionales y sociales que los beneficiarios pueden aplicar en su vida cotidiana, en la convivencia familiar y en sus relaciones sociales.

Desde el área de Nutrición identificó de manera cualitativa la necesidad de continuar articulando estrategias que integren la educación alimentaria con el manejo emocional, reconociendo que el bienestar nutricional no depende únicamente de la disponibilidad de alimentos, sino también del estado emocional, el apoyo social y los espacios de participación. Actividades como el Bingo de las Emociones contribuyen de manera significativa a la promoción de una vejez saludable, activa y con mejor calidad de vida, desde un enfoque integral de la salud.

RECOMENDACIONES

- Continuar implementando actividades lúdicas y participativas que promuevan el reconocimiento y la expresión emocional en los adultos mayores, integrándolas de manera periódica dentro de la programación del Centro Vida.
- Fortalecer espacios grupales que permitan la interacción social y el intercambio de experiencias, como estrategia para prevenir el aislamiento y promover el bienestar socioemocional.



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



- Adaptar las actividades según las capacidades cognitivas y emocionales de los beneficiarios garantizando la inclusión y participación de todos los adultos mayores.
- Articular las actividades con procesos de seguimiento psicosocial, que permitan identificar necesidades emocionales y sociales para orientar acciones de acompañamiento individual o grupal.
- Promover la participación activa de los adultos mayores en la planeación de las actividades, reconociendo sus intereses, saberes y experiencias de vida.
- Implementar mecanismos de evaluación cualitativa (observación, retroalimentación verbal) que permitan medir el impacto emocional y social de las actividades desarrolladas.
- Fortalecer la educación nutricional de manera permanente, integrando contenidos relacionados con la identificación de emociones y su influencia en los hábitos alimentarios, con el fin de promover una alimentación consciente y equilibrada en los adultos mayores.

Evidencia fotográfica



Registro Fotográfico



Registro Fotográfico



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



Registro Fotográfico



Registro Fotográfico



Registro Fotográfico



Registro Fotográfico



Registro Fotográfico



Registro Fotográfico

ELABORADO POR



TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



NOMBRE	CARGO	FIRMA
DAYANA OROZCO	PSICOLOGA	<i>Dayana Orozco</i>
DANIELA MANZANO	TRABAJADORA SOCIAL	<i>Daniela Manzano</i>
DIANA CAROLINA BOSIGA RUBIO	NUTRICIONISTA	<i>Diana Bosiga R.</i>

NIT 800.251.482-5



CENTRO VIDA

INFORME

ACTIVIDADES

DICIEMBRE 2025

AREA DE FISIOTERAPIA

INFORME DE ACTIVIDADES EJECUTADAS DESDE EL ÁREA DE FISIOTERAPIA DURANTE EL PROGRAMA CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LETICIA AMAZONAS

El componente de Fisioterapia realiza las siguientes actividades para dar cumplimiento al cronograma de actividades del mes de Diciembre en el Centro Vida HOGARES DE PASO LA MALOKA, de la siguiente manera:

CRONOGRAMA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES OCTUBRE			
Nro.	FECHA DE ACTIVIDAD	TIPO DE ACTIVIDAD	TEMA
1	06/12/2025	Desarrollo de capacidades	Actividad física y el proceso de envejecimiento
2	13/12/2025	Desarrollo de capacidades	Manejo del dolor crónico en el adulto mayor
3	20/12/2025	Desarrollo de capacidades	Manejo del equilibrio en el adulto mayor
4	27/12/2025	Desarrollo de capacidades	Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor

1.0 OBJETIVO GENERAL:

Promover, mantener y restaurar la movilidad, la funcionalidad y la calidad de vida de los usuarios mediante la intervención física personalizada y mantener el desarrollo autónomo de las actividades de la vida diaria

1.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar la actividad física y la prevención del sedentarismo como habito de vida saludable, la sana alimentación, la práctica de actividad física de baja carga y el fomento del ejercicio aeróbico.
- Activar rutas de atención integral en salud para garantizar el acceso a los diferentes servicios y la resolución oportuna de patologías de mayor complejidad.
- Realizar el Desarrollo de capacidades en ejercicio físico y vejez.

1.2 INFORME SOBRE EL ANALISIS DOFA:

ANALISIS DEL SERVICIO EN EL CENTRO VIDA	
AMENAZAS	FORTALEZAS
Los usuarios están en riesgo de abandono una vez se termine la operatividad del programa. (No existe una red de apoyo solida).	La capacidad instalada técnica, tecnológica, operativa, infraestructura y talento humano para realizar el abordaje fisioterapéutico de la mejor manera posible
DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
No hay continuidad en la contratación del centro vida, lo que genera que muchos de	Los profesionales están comprometidos con la articulación interdisciplinar e interinstitucional para

los usuarios aumenten el grado de vulneración de derechos y situación de abandono.

la garantía de sus derechos, entendiendo que no solo es competencia del sector salud, si no se vinculan otros actores institucionales clave para satisfacer las necesidades de esta población. Por otra parte, se brinda especial atención a los usuarios con alteraciones de la conciencia, autoestima, logrando mayor adherencia a los protocolos de tratamiento instaurados por todos y cada una de las disciplinas que ofrece el operador.

DESARROLLO DEL CRONOGRAMA

1.3 Semana 4: Desarrollo de capacidades – Ejercicio físico y vejez

El día 06 de diciembre el profesional realizó desarrollo de capacidades sobre actividad física y el proceso de envejecimiento.

IMPACTO DE LA ACTIVIDAD SEMANA 1		
ITEM	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
1	Desarrollo de capacidades	El centro vida para el adulto mayor está comprometida con el bienestar y cuidado de nuestros usuarios y el área de fisioterapia no es ajena a contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los beneficiarios. Impactos destacados: - Se logró mostrar a través de un video institucional la recuperación de uno de nuestros usuarios, que aquejaba dolor neuropático a repetición y que, gracias al trabajo minucioso de evaluación desde los componentes, musculoesquelético, tegumentario, neuromuscular, y cardiovascular-pulmonar, se logro avanzar en el proceso de recuperación. (usuario Luis Flores) - Se diseñó y enseñó a los usuarios del centro los ejercicios caseros que deben realizar, para mantener la independencia en el desarrollo de las actividades de la vida diaria. - Existe una excelente comunicación entre el profesional y los usuarios quedando demostrado en el impacto de todas y cada una de las actividades desarrolladas por el área de fisioterapia. - Se realizó articulación con la Secretaria de salud departamental y el área de tracoma ocular con el objetivo de que se realice un taller didáctico sobre

		prevención del tracoma y la importancia consultar con el médico para el diagnóstico precoz y tratamiento oportuno.
--	--	--

1.3.2. Desarrollo de capacidades – Taller: Actividad física y el proceso de envejecimiento)

El ENVEJECIMIENTO: Es un proceso biológico que produce una serie de transformaciones en el organismo que conducen a la disminución de la capacidad funcional de sus órganos y sistemas.

Es específico para cada individuo y depende de:

- Herencia
- Forma de vida en la infancia y juventud
- Enfermedades intercurrentes
- Calidad y cantidad de trabajo soportado
- Hábitos nocivos, etc

Alteraciones en el envejecimiento:

- Disminución de la talla corporal.
- Aumento de la grasa corporal y pérdida de masa magra.
- Alteraciones en el sistema digestivo: mala asimilación de nutrientes.
- Alteraciones metabólicas.
- Alteraciones del sistema nervioso central y periférico.
- Alteraciones del aparato locomotor: osteoporosis y osteomalacia.
- Alteraciones sistema cardio-circulatorio.
- Alteraciones sistema respiratorio.
- Descenso del VO₂max.
- Alteraciones psicológicas y sociales

Aspectos fisiológicos del ejercicio en relación al envejecimiento

- El envejecimiento es un proceso deletéreo, como expresión de la interacción entre el programa genético del individuo y su medio ambiente.
- El entrenamiento físico no parece retardar el proceso fisiológico del envejecimiento, si bien los regularmente activos tienen un mayor rendimiento en todas las edades
- Cambios fisiológicos con la edad:
- Velocidad de conducción nerviosa ↓ 10-15% entre los 30 y los 80 años de edad
- Máxima capacidad de ventilación pulmonar ↓ 40%.

Sistema cardiovascular

- Efectos
- ↓ relación capilar/fibra muscular
- ↓ músculo cardíaco y volumen del corazón
- ↓ elasticidad vasos sanguíneos
- ↓ miosina-ATPasa miocárdica
- ↓ estimulación simpática del nodo SA

- Afectación funcional
- ↓ flujo sanguíneo muscular
- ↓ volumen sistólico y gasto cardíaco
- ↑ de las resistencias periféricas, presión arterial y poscarga
- ↓ contractilidad miocardio
- ↓ frecuencia

Sistema respiratorio

- Efectos
- ↓ elasticidad estructuras pulmonares
- ↑ del tamaño de los alveolos
- ↓ número de capilares pulmonares
- Afectación funcional
- ↑ del trabajo respiratorio
- ↓ de la capacidad de difusión y ↑ del espacio muerto
- ↓ relación ventilación/perfusión

Músculos

- ↓ masa muscular
- ↓ número de fibras tipo II
- ↓ tamaño de unidades motoras
- ↓ umbral de potencial de acción
- ↓ (Ca, miosina)-ATPasa
- ↓ contenido proteico total
- ↓ tamaño y nº de mitocondrias
- ↓ enzimas oxidativas musculares
- ↓ lactato deshidrogenasa
- Degeneración tejido conjuntivo articular
- ↑ estrés mecánico en articulaciones
- ↓ hidratación cartílago intervertebral
- Disminución de fuerza y potencia muscular
- ↓ capacidad respiratoria muscular
- ↓ capacidad respiratoria muscular
- Enlentecimiento de la glucólisis
- ↓ de la estabilidad y movilidad articular
- Pérdida de flexibilidad y osteoartritis
- ↓ talla y aumento del riesgo de fracturas vertebrales

Sistema óseo y composición corporal

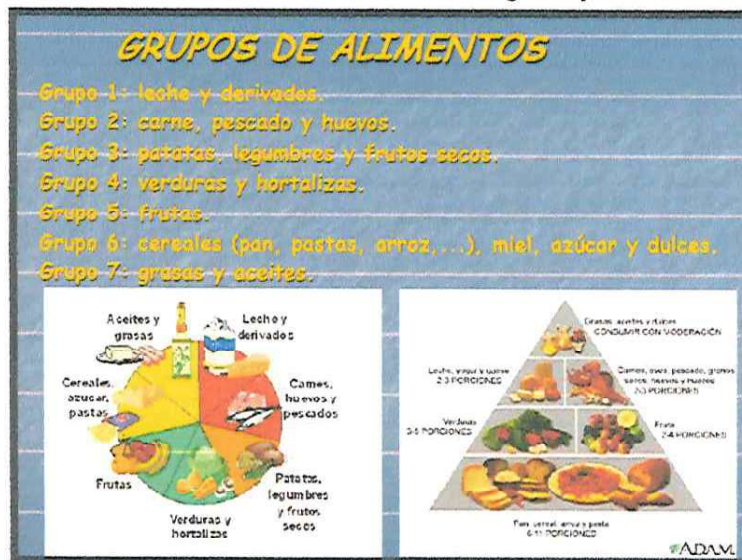
- Disminución del contenido mineral óseo
- Aumento grasa corporal y disminución masa magra
- Osteoporosis, aumento del riesgo de fracturas
- Disminución de la movilidad y aumento riesgo de enfermedad

Ejercicio físico ¿para qué?

- Reconocimiento médico-deportivo
- Concepto de aptitud física
- ¿Qué tipo de ejercicio?
- Ejercicio físico, ¿a qué intensidad?

Importancia de la alimentación/nutrición

- Fuente de energía para las funciones vitales.
- Fuente de energía para la actividad física e intelectual.
- Fenómeno complejo, múltiples elementos.
- Efectos directos sobre la salud.
- Frecuentes excesos y deficiencias.
- Directamente relacionada con los ritmos biológicos y la actividad hormonal



Beneficios del ejercicio sobre la salud

Control o tutela por profesionales preparados.

Menor incidencia de enfermedades cardiovasculares (previene y facilita la recuperación de enf. coronaria):

↓ tensión arterial en reposo y favorece el control de la HTA ligera-moderada.

Modifica perfil lipídico: ↓ TGD y ↑ HDL-colesterol

Control de diabetes disminuyendo necesidades de insulina

↑ gasto calórico: control de obesidad



Desarrollo de capacidades – Actividad física y envejecimiento 06/12/2025



Desarrollo de capacidades – Actividad física y envejecimiento 06/12/2025



Desarrollo de capacidades – Actividad física y envejecimiento 06/12/2025

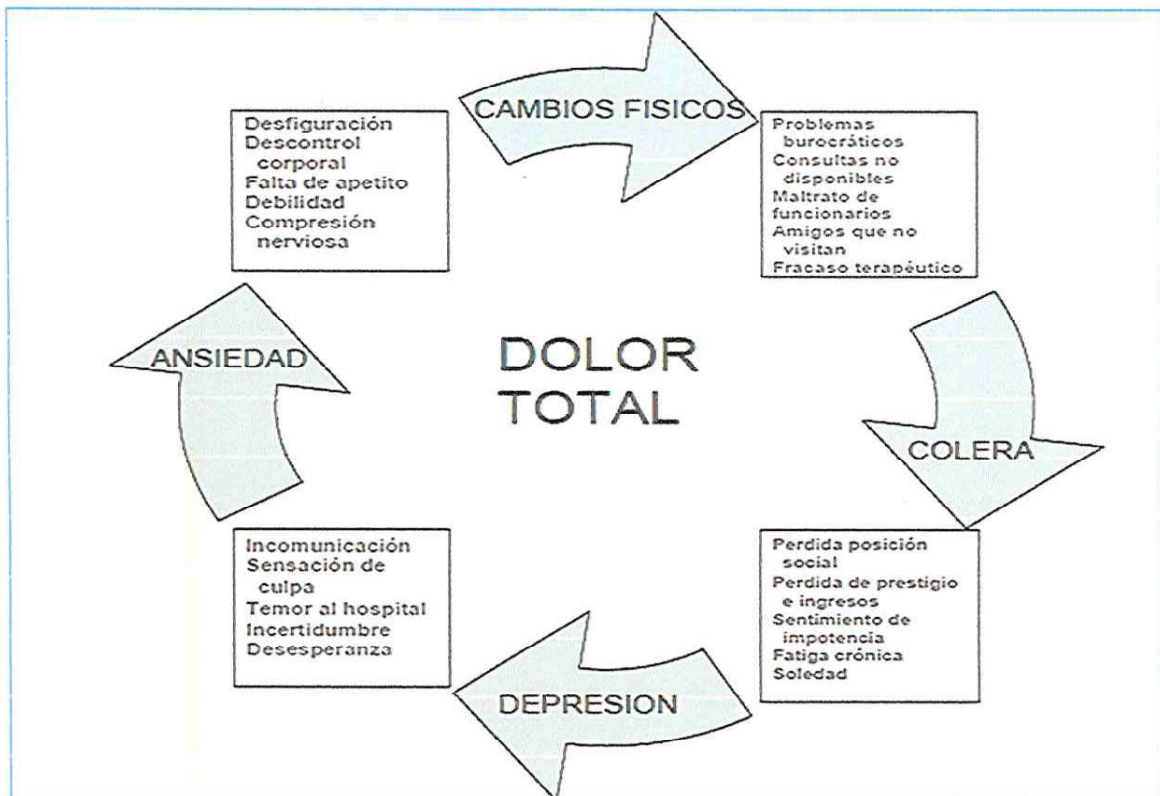


Desarrollo de capacidades – Actividad física y envejecimiento 06/12/2025

Semana 2: Desarrollo de capacidades
Tema: Manejo del dolor crónico en el adulto mayor

IMPACTO DE LA ACTIVIDAD SEMANA 2		
ITEM	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
1	Desarrollo de capacidades	Impacto de la fisioterapia en los beneficiarios del programa: • Se ha mejorado la movilidad y la independencia: Al mantener los músculos y las articulaciones flexibles, los adultos mayores pueden realizar tareas diarias con mayor facilidad, como atarse los cordones o alcanzar objetos. • Se han minimizado las lesiones: Un cuerpo más flexible tiene menos probabilidades de sufrir lesiones, dolores y molestias asociadas con movimientos bruscos o posturas inadecuadas. • Hemos aumentado la flexibilidad y el rango de movimiento: Algunos abuelos no solo participan de las actividades sino además colaboran con la logística y el buen funcionamiento del operador, permitiendo que las articulaciones se muevan con su amplitud completa y ayudan a que los músculos trabajen de manera más eficaz. • Educación dirigida a los usuarios y la familia para el cuidado en casa • Articulación con INDEPORTES AMAZONAS con el fin de favorecer la movilidad y la independencia en los usuarios del centro vida.

El dolor en el adulto mayor esta habitualmente subtratado, su manejo requiere un enfoque sistémico y holístico hecho como traje a la medida para cada paciente considerando sus necesidades físicas, psicológicas y espirituales.



Incidencia del dolor en el adulto mayor

Estudios han demostrado que las personas mayores pueden experimentar mayor dolor que los jóvenes, pero son menos propensos a quejarse de éste.

Una razón para esta desatención del dolor pueden ser las inadecuadas herramientas de evaluación, especialmente para aquellos con demencia avanzada que no pueden comunicar sus necesidades de cuidados.

Barreras para un efectivo manejo del dolor

Déficit en el conocimiento del manejo del dolor por las enfermeras y médicos contribuyen a un pobre resultado con los pacientes mayores. Esta falta de conocimientos, la mayoría de las veces es debida a que poseen muy poca educación formal en este tópico. Es de suma importancia entrenar al personal que cuida los adultos mayores para que posean la habilidad de observar y reportar el dolor de estos.

Tabla 1. Mitos comunes en el manejo del dolor.

	MITO	REALIDAD
1	El mejor juez para evaluar el dolor es la enfermeras o el medico que cuida al anciano	El paciente es la autoridad en su dolor. El autoreporte es el mejor indicador de la existencia e intensidad de su dolor
2	El anciano no debe recibir medicación hasta que la causa de su dolor esté diagnosticada	Alivio sintomático del dolor debe ser provista mientras se investiga su causa. Un dolor no aliviado es inaceptable y si es ignorado se cronifica, haciendo mas difícil su control posterior.
3	A la gente con demencia avanzada es imposible aplicarles escalas de evaluación del dolor	Usando escalas adecuadas para estos pacientes es posible cuantificar su dolor, dándole el tiempo necesario para elaborar su respuesta. Ejm 0-10.
4	No hay razón para quejarse si no hemos encontrado la causa física del dolor	El dolor es una nueva ciencia, no todos sus aspectos son comprendidos. Sin causa aparente, el dolor es en sí la enfermedad y debemos tratarlo adecuadamente
5	Los cuidadores deben creer solo en sus intuiciones personales para creer cuando la opinión del anciano es válida para evaluar su dolor	La opinión del personal de cuidados no siempre es adecuada para determinar el manejo del dolor. Es necesario establecer el autoreporte del anciano como el estandar valido.
6	El dolor no mata a nadie	El dolor tiene muchos efectos adversos sobre el cuerpo humano, el más importante en el anciano es la depresión de sistema inmune que lo puede llevar hasta la muerte.
7	El tratamiento del dolor debe administrarse solo si el dolor está presente	Es mejor dar medicación por horario para evitar el dolor incidental provocado por el movimiento.

Tipos de Dolor:

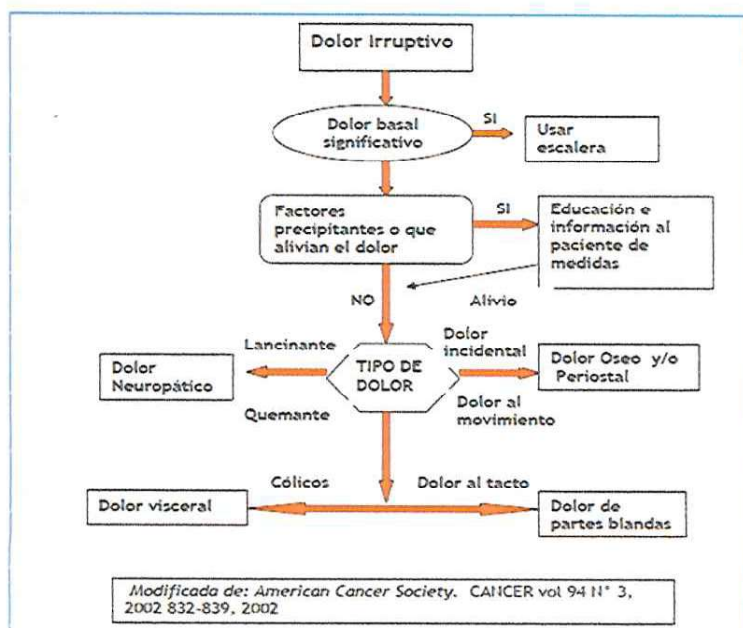
Dolor nociocectivo: (estimulo somático o visceral)

Dolor neuropático (estimulo por injuria al sistema nervioso)

Tabla 2: Características del dolor de acuerdo a su clasificación fisiopatológica.

	Nocioceptivo Somático superficial	Nocioceptivo Somático Profundo	Nocioceptivo Visceral	Neuropático
Origen del estímulo	Piel y tejido subcutáneo Mucosa de la boca, nariz, senos, uretra y ano	Huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos Cápsulas de Órganos y membranas mesoteliales (pleura y peritoneo)	Órganos sólidos o huecos Masas tumorales profundas Ganglios linfáticos profundos	Daño de las vías nocioceptivas
Ejemplos	Úlceras de decúbito Estomatitis	Artritis Distensión o inflamación de la cápsula hepática	Masas abdominales o torácicas profundas Cólico biliar o ureteral	Invasión tumoral del plexo braquial o lumbosacro. Neuralgia postherpética, dolor de miembro fantasma
Descripción	Clavada, ardor	Dolor sordo mantenido, localizado	Dolor sordo profundo, poco localizado	Agujas, quemadura, gavillado. Alodinia Dolor en área adormecida
Localización Sitio del estímulo	Muy bien definido	Bien definido	Pobremente definido	Distribución de dermatoma o nervio periférico
Movimiento	No altera dolor	Empeora el dolor	Puede mejorarlo	Empeora por tracción de nervios
Referido	No	Si	Si	Si
Alteración local	Si	Si	A veces	No
Efectos autonómicos	No	No	Nausea, vómitos, sudoración y cambios en presión arterial y pulso	Inestabilidad autonómica, enrojecimiento, sudoración, enfriamiento, cianosis. (si SMP)

Dolor irruptivo



Manejo no farmacológico del dolor

- Termoterapia
- TENS
- Ultrasonido
- Masoterapia
- Cinesiterapia
- Hidroterapia



Desarrollo de capacidades – Manejo del dolor crónico en el adulto mayor 13/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del dolor crónico en el adulto mayor 13/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del dolor crónico en el adulto mayor 13/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del dolor crónico en el adulto mayor 13/12/2025

Semana 3: Desarrollo de capacidades
Tema: Manejo del equilibrio en el adulto mayor

IMPACTO DE LA ACTIVIDAD SEMANA 3		
ITEM	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
1	Desarrollo de capacidades	- Educación dirigida a los usuarios y la familia para el cuidado en casa - Se logró mantener las cualidades mecánicas del aparato locomotor a través del movimiento consciente y el manejo del equilibrio a través de trabajo individual y grupal

¿Por qué las caídas en personas mayores son un grave problema de salud pública?

Por su gran incidencia:

- Las caídas son la causa predominante de lesiones en mayores de 64 años de la CAPV (92% según Estudio Vigías).
- Entre 30%-50% de las personas mayores tiene una al año.
- La mayoría de estas caídas ocurren dentro de la casa y alrededor de ella.
- Las proyecciones demográficas indican que en 2.026 más de la cuarta parte de la población de Euskadi (26,5%) será mayor de 64 años.

ESTIMACIÓN ANUAL DE MORTALIDAD Y DE CARGA SANITARIA POR CAIDAS EN MAYORES



Las caídas producen el síndrome del «miedo a volver a caer» que a su vez es factor de riesgo de que se repita una caída

¿Por qué las caídas en personas mayores son un grave problema de salud pública?

Las caídas, además de golpes y fracturas, generan pérdida de autonomía y de calidad de vida, provocan discapacidad, dependencia y pueden significar un empeoramiento de otros problemas de salud.

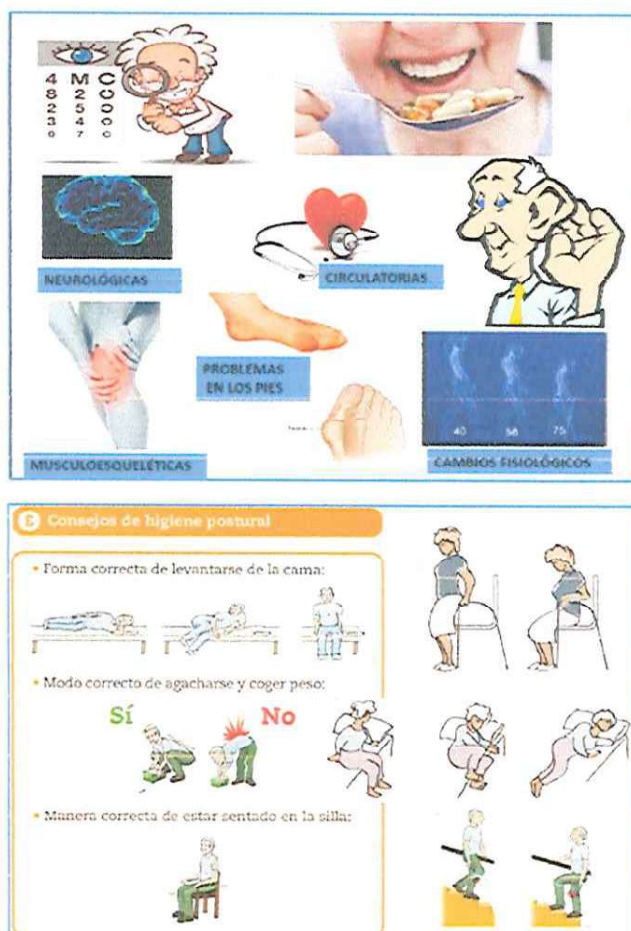
Implican un elevado coste sanitario y social para la comunidad

¿Se pueden prevenir estas caídas?

Las caídas pueden ocurrir inesperadamente, pero son evitables.

- Pueden intervenir uno o varios factores de riesgo.
- Las intervenciones preventivas eficaces deben tener continuidad en el tiempo y ser plurifactoriales:
 - La promoción de la práctica de actividad física sobre todo la que trabaja el equilibrio, la fuerza y la coordinación
 - Convertir el hogar en un entorno seguro
 - Otros factores individuales (medicación, enfermedades, audición y visión, calzado, dispositivos de apoyo).





Consideraciones finales:

- El ejercicio físico previene caídas y éstas preocupan a las personas mayores. Hay que aprovechar lo que esto pueda suponer de motivación para las sedentarias y de incentivo añadido para las activas.
- Los talleres son una intervención puntual, pero están actuando como una mancha de aceite que se va expandiendo y que puede interactuar o complementar otras iniciativas relacionadas con envejecimiento activo
- Partiendo de la heterogeneidad de esta población con las asociaciones para población mayor y de sus necesidades e intereses, acordar recomendaciones, buenas prácticas que prevengan la dependencia y que favorezcan el envejecimiento activo



Desarrollo de capacidades – Manejo del equilibrio crónico en el adulto mayor 20/12/2025

Desarrollo de capacidades – Manejo del equilibrio crónico en el adulto mayor 20/12/2025

Desarrollo de capacidades – Manejo del equilibrio crónico en el adulto mayor 20/12/2025

Desarrollo de capacidades – Manejo del equilibrio crónico en el adulto mayor 20/12/2025

Semana 4: Desarrollo de capacidades

Taller #4: Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor.:

IMPACTO DE LA ACTIVIDAD SEMANA 4		
ITEM	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
1	Desarrollo de capacidades	Impacto de la fisioterapia en los beneficiarios del programa: • Mayor independencia en el desarrollo de las actividades básicas cotidianas • Mejor actitud para recibir las atenciones en las diferentes disciplinas que ofrece el centro vida • Mayor movilidad corporal y menor intención de dormir durante las jornadas de actividades. • Educación dirigida a los usuarios y la familia para el cuidado en casa

Envejecimiento y sexualidad

Sexualidad femenina

- Doce meses sin menstruación
- Ocurre en torno a los 50 años
- No es una crisis generalizada (diferencias individuales y culturales)
- Trastornos psicosomáticos (sofocos, síntomas depresivos, etc.)

- Efectos de las carencias hormonales
- Influencias sobre el deseo y la actividad sexual

Sexualidad Masculina

- Los cambios son más graduales
- Disminución de la testosterona
- Respuesta sexual más lenta
- Disminución volumen de esperma
- Alargamiento del periodo refractario

Respuesta sexual en el adulto mayor

Considero una relación sexual normal aquella en la cual gozan ambos miembros, de la pareja, sin culpa ni vergüenza, con consentimiento de ambas partes y sin mediar daño psíquico, corporal o moral en uno de ellos. El varón adulto, si bien encuentra sumo placer en la sexualidad, no actúa de una manera compulsiva, pues no necesitaría probar nada ni demostrar permanentemente que es el "supermacho tan mentado por Teofastro", según la ironía de Alfred Jarry.

Que un varón alcance su adultez erótica no significa sólo que complete su desarrollo biológico ni que posea la información y formación o las experiencias necesarias para llevar adelante su vida sexual. Ser sexualmente maduro es algo sumamente complejo y nada tiene que ver con la posibilidad de demostrar, como un Don Juan, la capacidad erótica que se posee pretendiendo emular- ya entrado en años- las hazañas sexuales de un Casanova adolescente; muy por el contrario, éstos serían signos de no tener aún una postura adulta frente al sexo. Conocer las limitaciones que traen aparejados los años: disminución de la respuesta eréctil, un período refractario más largo -mayor tiempo de recuperación entre coito y coito-, necesidad de mayor y más vigorosa estimulación genital y extragenital, menor cantidad de eyaculaciones en cada encuentro, menor volumen eyaculado- y valerse de este conocimiento para seguir disfrutando del sexo, serían las características propias de un individuo sexualmente adulto. El varón maduro puede gozar de las relaciones duraderas como, asimismo, de aquellas pasajeras o transitorias ("amor que puede ser eterno y puede ser fugaz, decía Neruda"); se sentiría seguro de sí mismo y no viéndose afectado por las normas de la doble moral, en la que necesita disociar la pasión del amor.

Síndrome de irritabilidad masculina (sim)

La disminución de la testosterona, la hormona masculina por excelencia, puede provocar cuadros similares a los depresivos, incluyendo el recientemente descrito "Síndrome de Irritabilidad Masculina" (SIM). Lo novedoso es que, en muchas ocasiones, una terapia de suplementación con gel de testosterona permite superar los síntomas, e incluso favorecer el tratamiento psiquiátrico de desórdenes más graves.

Una de las formas más recomendadas para el tratamiento es un gel transdérmico que contiene testosterona. Esta presentación es la más adecuada pues, si bien hay que colocarlo todas las mañanas, mantiene niveles fisiológicos de la hormona: más altos por la mañana que por la tarde, remediando lo que hace el organismo, y demostró ser muy bien tolerado. También hay formas inyectables de tres meses de duración

Características del sim

En los varones, diagnosticar una depresión es más difícil que en las mujeres,

ya que se manifiesta de forma muy diferente y puede confundirse con un hipogonadismo.

Síntomas que puede presentar:

- Irritabilidad
- Frustración
- Impaciencia
- Hostilidad
- Agresividad
- Rencor
- Ansiedad
- Cansancio (anergia – falta de energía -), debilidad muscular
- Cólera
- Control excesivo de los afectos (“chatura afectiva”)
- Impenetrabilidad
- Vergüenza por su estado actual y a veces por su vida
- Sentimientos de fracaso y/o ruina
- Desesperanza
- Enojós
- Incrementos en el consumo de tabaco, alcohol, medicaciones o automedicación y también de las otras sustancias “psico-neuro-bio-socio-tóxicas”
- Pérdida de masa muscular
- Aumento del peso corporal (en este último caso a expensas de la masa grasa)
- Disminución de la libido
- Disfunción eréctil
- Eyaculación retardada
- Abulia sexual, deseo sexual hipoactivo
- Exigencias desmesuradas con los demás
- Dudas sobre “si es amado o querido

	
Desarrollo de capacidades – Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor 27/12/2025	Desarrollo de capacidades – Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor 27/12/2025
	
Desarrollo de capacidades – Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor 27/12/2025	Desarrollo de capacidades – Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor 27/12/2025

1.6 CONCLUSIONES:

Se continuó con el fortalecimiento de estrategias educativas para prevenir alteraciones musculoesqueléticas que condicionen el desempeño de las actividades de la vida diaria.

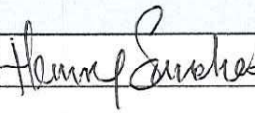
SUGERENCIAS

Continuar con el programa centro vida, para mantener la independencia en el desarrollo de las actividades de la vida diaria, así como el fortalecimiento del aspecto biopsicosocial de los usuarios y el entorno que lo rodea

1.7 RECOMENDACIONES:

- Educar, informar y comunicar al cuidador, como pieza clave en los procesos de rehabilitación de los usuarios

ELABORADO POR:

NOMBRE	CARGO	FIRMA
HENRY ALBERTO SANCHEZ HOYOS	FISIOTERAPEUTA	

457

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S



ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE FISIOTERAPIA DURANTE EL MES
DE DICIEMBRE DEL 2025.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	TEMATICA ORIENTACION				FIRMA	HUELLA
			ACTIVIDAD 1: 06/DIC/25 TEMA: LA ACTIVIDAD FISICA Y PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.	ACTIVIDAD 2: 13/DIC/25 TEMA: MANEJO DEL DOLOR CRONICO EN EL ADULTO MAYOR	ACTIVIDAD 3: 20/DIC/25 TEMA: MANEJO DEL EQUILIBRIO EN LA POBLACION MAYOR.	ACTIVIDAD 4: 27/DIC/25 TEMA: FACTORES CON INFLUENCIAS SOBRE LA ACTIVIDAD SEXUAL EN EL ADULTO MAYOR.		
1	ALBERTO COLLANTES TELLO	6.566.529	X	X	X	X	No Firma	
2	ALBERTO CUELLA SILVA	15.886.637	X	X	X	X	No Firma	
3	ALEJANDRINA CHOTA LAULANTE	40.178.311	X	X	X	X	No Firma	
4	ALFREDO TORRES	14.435.285	X	X	X	X	No Firma	
5	ALICIA ALVAREZ RAMOS	41.102.324	X	X	X	X	No Firma	
6	ALVARO CURICO MANUYAMA	15.886.310	X	X	X	X	No Firma	
7	ANTONIO GONZALEZ VIANA	15.887.017	X	X	X	X	No Firma	
8	ARGELIO CURICO	15.886.105	X	X	X	X	No Firma	
9	AUGUSTO CURICO SILVA	15.885.838	X	X	X	X	No Firma	

10	AURELIANO COELLO AHUE	18.050.383	X	X	X	X	X	126	
11	CARLOS QUIROZ RAMIREZ	17.635.854	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
12	CECILIA IPUCHIMA AHUANARI	40.177.345	X	X	X	X	X	cecilia ipuchima	
13	CELIA CAHUACHI AHUANARY	40.178.422	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
14	CELSO AMIAS MURAYARI	15.876.098	X	X	X	X	X	Teuch	
15	CLEMENCIA CARIJONA TANIMUCA	40.165.095	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
16	DIAMANTINA SAVILVINO RODRIGUEZ	41.057.727	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
17	DIEGO GUTIERREZ MEJIA	10.234.072	X	X	X	X	X	D de fe de	
18	DOLLY BAOS MOJICA	40.175.747	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
19	DULCINA PINTO COELLO	40.150.514	X	X	X	X	X	DPE	
20	EDELFINA CASTILLO VASQUEZ	41.056.368	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
21	EDELMIRA YAICATE DE GONZALEZ	40.176.143	X	X	X	X	X	NO FIRMA	
22	ELVIA BIRTO PEREA	40.178.505	X	X	X	X	X	NO FIRMA	

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S



ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE FISIOTERAPIA DURANTE EL MES
DE DICIEMBRE DEL 2025.

23	ELVIRA GONZALEZ GONZALEZ	20.606.874	X	X	X	X	X	✓	Elvira Gonzalez
24	ESTHER FERNANDEZ GUTIERREZ	41.055.659	X	X	X	X	X	✓	Esther Fernandez
25	FERNANDO VILLARREAL MONTENEGRO	79.553.105	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA
26	FERNANDO NEGETEYE NEGETEYE	2.700.864	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA
27	FREDY ANTONIO GONZALEZ BOTERO	16.588.248	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA
28	FRANCISCA PACAYA TAPAYURI	40.178.358	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA
29	GENARO CARIHUASARY INUMA	6.565.587	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA
30	GLADYS FONSECA	41.056.071	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA
31	GRACIÑA AGUILAR SAMIAS	40.179.459	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA
32	HONORIA SANCHEZ DE GARCIA	40.175.252	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA
33	IGNACIO NEIRA MORENO	2.996.082	X	X	X	X	X	✓	Ignacio
34	IGNACIO VASQUEZ ROJAS	15.885.800	X	X	X	X	X	✓	Ignacio
35	ISABEL RAMOS LUCAS	40.176.348	X	X	X	X	X	✓	NO FIRMA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S



ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE FISIOTERAPIA DURANTE EL MES
DE DICIEMBRE DEL 2025.

36	JAIME HERNANDO MONTOKA GIRALDO	19.410.199	x	x	x	x	x	x	<i>[Signature]</i>	
37	JESUS ANTONIO CASTILLO GUZMAN	79.154.119	x	x	x	x	x	x	<i>[Signature]</i>	
38	JESUS ENRIQUE PROAÑOS SALINAS	15.888.429	x	x	x	x	x	x	<i>[Signature]</i>	
39	JORGE ELIECER RIASCOS FONSECA	19.054.218	x	x	x	x	x	x	<i>[Signature]</i>	
40	JORGE ENRIQUE ROJAS	97.435.006	x	x	x	x	x	x	<i>[Signature]</i>	
41	JOSE DEL CARMEN JEAN PEREZ	15.888.226	x	x	x	x	x	x	<i>[Signature]</i>	
42	JOSE HERNANDO RODRIGUEZ CORTES	16.190.491	x	x	x	x	x	x	NO FIRMA	
43	JOSE RICARDO ROJAS MARCELINO	15.875.266	x	x	x	x	x	x		
44	JORGE RUBEN GUERRA AGUIRRE	15.876.489	x	x	x	x	x	x	<i>[Signature]</i>	
45	LAURA CAHUACHE CANDENA	40.178.942	x	x	x	x	x	x	NO FIRMA	
46	LUCIMAR MURAYARI AMIAS	41.056.455	x	x	x	x	x	x	<i>[Signature]</i>	
47	LUIS ALVARO MUÑOZ MONTILLA	12.907.001	x	x	x	x	x	x	NO FIRMA	
48	LUIS ANTONIO FORERO MEDINA	19.128.712	x	x	x	x	x	x	NO FIRMA	
49	LUIS ELIAS GARZON DIAZ	19.319.802	x	x	x	x	x	x	NO FIRMA	



LA MALOKA

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE FISIOTERAPIA DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025.

50	LUIS FERNANDO BOTERO CARDONA	15.898.698	X	X	X	X
51	LUIS FLORES CASTILLO	15.877.986	X	X	X	Nothing
52	LUIS OCTAVIO CORRALES FERNANDEZ	16.249.920	X	X	X	Luis Flores
53	MARIA ASUNCION KUDIMUGO GIMAI DO	40.160.381	X	X	X	Nothing
54	MARIA DEL CARMEN DEVIA BARRERO	41.687.436	X	X	X	-Ani Mercedes
55	MARIA ELENA PIÑA MANIHUARI	41.059.903	X	X	X	Nothing
56	MARIA JULIA PIÑA CAHUACHE	40.176.926	X	X	X	Nothing
57	MARIA LELI SANTANA FLORES	40.180.128	X	X	X	Nothing
58	MARIA TENAZOA MURAYARI	40.179.723	X	X	X	Nothing
59	MARIA VASQUEZ FLOREZ	40.179.349	X	X	X	Nothing
60	MERCEDES PAREDES CHAVEZ	41.056.436	X	X	X	Mercedes P
61	MIGUEL SANCHEZ MARQUEZ	15.888.546	X	X	X	Nothing
62	NELLY PINTO PINTO	40.150.352	X	X	X	Nelly Pinto

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S



LA MALOKA ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE FISIOTERAPIA DURANTE EL MES
DE DICIEMBRE DEL 2025.

63	OSCAR CESAR PROAÑO	15.877.198	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
64	RAIMUNDA YUCUNA RIVEROS	40.170.143	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
65	RAIMUNDO GONZALES CAHUAMAY	15.888.997	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
66	RAUL TAMANI AMIA	6.566.135	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
67	ROGELIO CABRERA BUSTO	15.886.129	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
68	ROLANDO ROJAS SANCHEZ	97.448.089	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
69	ROMEL LUNA	15.888.637	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
70	ROSARIO SANCHEZ BERNAL	40.178.965	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
71	ROSALBINA MORALES AHUANARI	40.177.809	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
72	RUBIEL ANTONIO CIFUENTES RAMOS	19.403.719	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
73	RUBEN ELIAS MONTOYA ORTIZ	16.207.886	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
74	SANTA CUELLAR DEL AGUILA	40.175.866	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
75	SARA FERREIRA IRARICA	40.180.112	X	X	X	X	X	X	Do Firma	
76	SERAFIN RUBIO ROMERO	3.206.932	X	X	X	X	X	X	Do Firma	

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S



ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE FISIOTERAPIA DURANTE EL MES
DE DICIEMBRE DEL 2025.

77	TREVIS GOMEZ CHICA	18.051.292	X	X	X	X	no firma
78	URIEL SANCHEZ SORIA	15.887.377	X	X	X	X	no firma
79	VICTOR MANUEL MENDEZ OSPINA	12.723.138	X	X	X	X	no firma
80	YDALINA MACIEL DE TOVAR	40.177.418	X	X	X	X	no firma

NOMBRE Y FIRMA DEL PROFESIONAL	Henry Alberto Sanchez Hoyos
CARGO O PROFESION	Fisioterapeuta
TARJETA PROF, REGISTRO O CEDULA	1-121-199-8006

		Centro Vida HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S NIT- 800.251.482-5		
		ACTA DE ACTIVIDADES		
MES: DICIEMBRE 2025		HORA INICIO: 9:00 am	HORA FINAL: 11:00 am	
MUNICIPIO: Leticia		RESPONSABLE: Henry Alberto Sánchez Hoyos – Fisioterapeuta		
TEMAS				
06/12/2025	La actividad física y proceso de envejecimiento			
13/12/2025	Manejo del dolor crónico en el adulto mayor			
20/12/2025	Manejo del equilibrio en la población mayor			
27/12/2025	Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor			
INFORME				

INFORME DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD EN LA POBLACION ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA LETICIA DESARROLLADAS POR EL AREA DE FISIOTERAPIA

Durante el mes de diciembre, el profesional en fisioterapia continuó realizando educación y comunicación para la salud en búsqueda de generar conciencia sobre la adopción de estilos y hábitos de vida saludable, a través del fortalecimiento de capacidades, mediante prácticas de ejercicios caseros con el fin de mantener las propiedades biomecánicas del sistema locomotor, así como la independencia en el desarrollo de las tareas de la vida diaria.

Informe de actividades de Promoción y prevención desarrolladas por el área de fisioterapia

A continuación, se describen las acciones de desarrollo de capacidades que se realiza a los beneficiarios del Centro – Vida; con el fin de educar en salud, mediante jornadas de sensibilización y actividades lúdicas que orienten a la población mayor a realizar actividad física moderada para mantener la independencia en el desarrollo de las tareas de la vida diaria.

Dicha actividad se desarrolló a través de intervenciones grupales, con metodología expositiva y participativa que incluyeron apoyos didácticos.

Estrategia educativa implementada: Desarrollo de capacidades
Taller #1: La actividad física y el proceso de envejecimiento.

El ENVEJECIMIENTO: Es un proceso biológico que produce una serie de transformaciones en el organismo que conducen a la disminución de la capacidad funcional de sus órganos y sistemas.

- Es específico para cada individuo y depende de:
- Herencia
- Forma de vida en la infancia y juventud
- Enfermedades intercurrentes
- Calidad y cantidad de trabajo soportado
- Hábitos nocivos, etc

Alteraciones en el envejecimiento:

- Disminución de la talla corporal.
- Aumento de la grasa corporal y pérdida de masa magra.
- Alteraciones en el sistema digestivo: mala asimilación de nutrientes.
- Alteraciones metabólicas.
- Alteraciones del sistema nervioso central y periférico.
- Alteraciones del aparato locomotor: osteoporosis y osteomalacia.
- Alteraciones sistema cardio-circulatorio.
- Alteraciones sistema respiratorio.
- Descenso del VO₂max.
- Alteraciones psicológicas y sociales

Aspectos fisiológicos del ejercicio en relación al envejecimiento

El envejecimiento es un proceso deletéreo, como expresión de la interacción entre el programa genético del individuo y su medio ambiente.

- El entrenamiento físico no parece retardar el proceso fisiológico del envejecimiento, si bien los regularmente activos tienen un mayor rendimiento en todas las edades

Cambios fisiológicos con la edad:

- Velocidad de conducción nerviosa ↓ 10-15% entre los 30 y los 80 años de edad
- Máxima capacidad de ventilación pulmonar ↓ 40%.

Sistema cardiovascular

Efectos

- ↓ relación capilar/fibra muscular
- ↓ músculo cardíaco y volumen del corazón
- ↓ elasticidad vasos sanguíneos
- ↓ miosina-ATPasa miocárdica
- ↓ estimulación simpática del nodo SA

Afectación funcional

- ↓ flujo sanguíneo muscular
- ↓ volumen sistólico y gasto cardíaco
- ↑ de las resistencias periféricas, presión arterial y poscarga
- ↓ contractilidad miocardio
- ↓ frecuencia

Sistema respiratorio

Efectos

- ↓ elasticidad estructuras pulmonares
- ↑ del tamaño de los alveolos
- ↓ número de capilares pulmonares

Afectación funcional

- ↑ del trabajo respiratorio
- ↓ de la capacidad de difusión y ↑ del espacio muerto
- ↓ relación ventilación/perfusión

Músculos

- ↓ masa muscular
- ↓ número de fibras tipo II
- ↓ tamaño de unidades motoras
- ↓ umbral de potencial de acción
- ↓ (Ca, miosina)-ATPasa
- ↓ contenido proteico total
- ↓ tamaño y nº de mitocondrias
- ↓ enzimas oxidativas musculares
- ↓ lactato deshidrogenasa

Degeneración tejido conjuntivo articular

- ↑ estrés mecánico en articulaciones
- ↓ hidratación cartílago intervertebral

Disminución de fuerza y potencia muscular

- ↓ capacidad respiratoria muscular
- ↓ capacidad respiratoria muscular

Enlentecimiento de la glucólisis

- ↓ de la estabilidad y movilidad articular

Pérdida de flexibilidad y osteoartritis

- ↓ talla y aumento del riesgo de fracturas vertebrales

Sistema óseo y composición corporal

Disminución del contenido mineral óseo

Aumento grasa corporal y disminución masa magra

Osteoporosis, aumento del riesgo de fracturas

Disminución de la movilidad y aumento riesgo de enfermedad

Ejercicio físico ¿para qué?

Reconocimiento médico-deportivo

Concepto de aptitud física

¿Qué tipo de ejercicio?

Ejercicio físico, ¿a qué intensidad?



Importancia de la alimentación/nutrición

- Fuente de energía para las funciones vitales.
- Fuente de energía para la actividad física e intelectual.
- Fenómeno complejo, múltiples elementos.
- Efectos directos sobre la salud.
- Frecuentes excesos y deficiencias.
- Directamente relacionada con los ritmos biológicos y la actividad hormonal.



Beneficios del ejercicio sobre la salud

Control o tutela por profesionales preparados.

Menor incidencia de enfermedades cardiovasculares (previene y facilita la recuperación de enf. coronaria):

↓ tensión arterial en reposo y favorece el control de la HTA ligera-moderada.

Modifica perfil lipídico: ↓ TGD y ↑ HDL-colesterol

Control de diabetes disminuyendo necesidades de insulina

↑ gasto calórico: control de obesidad

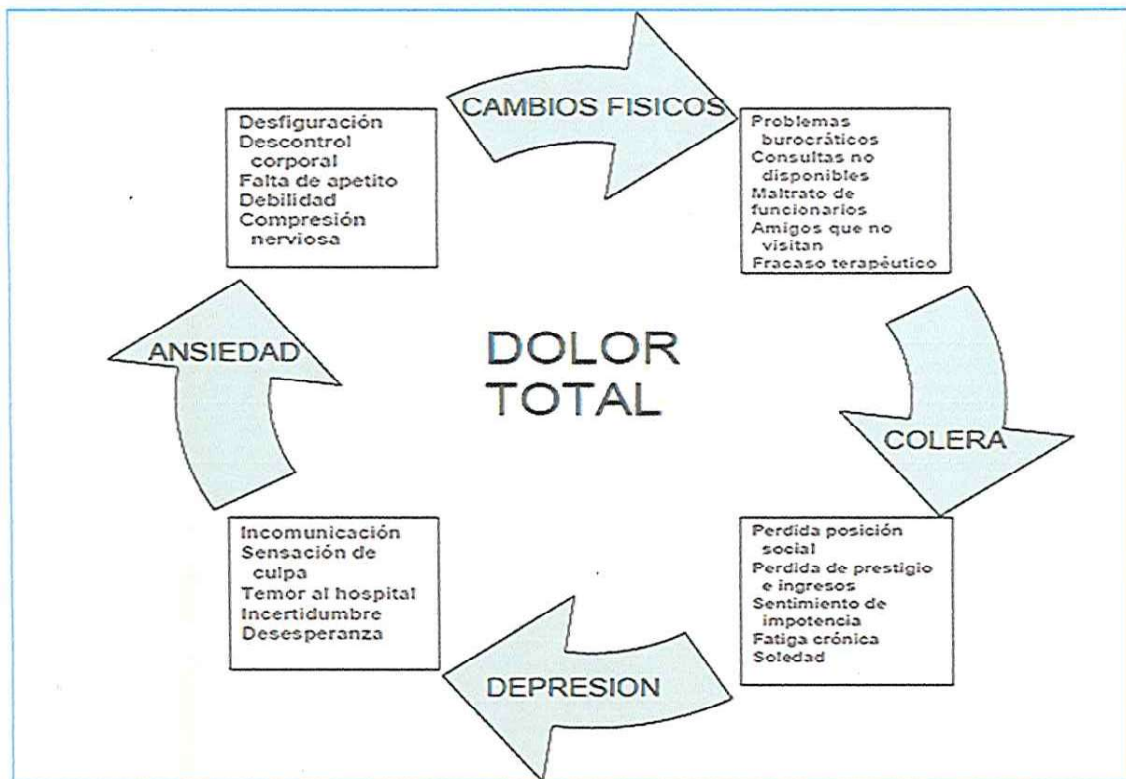
Deportistas: hábitos higiénico-dietéticos más saludables
Control del estrés.



Estrategia educativa implementada: Desarrollo de capacidades

Taller #2: Manejo del dolor crónico en el adulto mayor

El dolor en el adulto mayor esta habitualmente subtratado, su manejo requiere un enfoque sistémico y holístico hecho como traje a la medida para cada paciente considerando sus necesidades físicas, psicológicas y espirituales.



Incidencia del dolor en el adulto mayor

Estudios han demostrado que las personas mayores pueden experimentar mayor dolor que los jóvenes, pero son menos propensos a quejarse de éste.

Una razón para esta desatención del dolor pueden ser las inadecuadas herramientas de evaluación, especialmente para aquellos con demencia avanzada que no pueden comunicar sus necesidades de cuidados.

Barreras para un efectivo manejo del dolor

Déficit en el conocimiento del manejo del dolor por las enfermeras y médicos contribuyen a un pobre resultado con los pacientes mayores. Esta falta de conocimientos, la mayoría de las veces es debida a que poseen muy poca educación formal en este tópico. Es de suma importancia entrenar al personal que cuida los adultos mayores para que posean la habilidad de observar y reportar el dolor de estos.

Tabla 1. Mitos comunes en el manejo del dolor.

	MITO	REALIDAD
1	El mejor juez para evaluar el dolor es la enfermeras o el medico que cuida al anciano	El paciente es la autoridad en su dolor. El autoreporte es el mejor indicador de la existencia e intensidad de su dolor
2	El anciano no debe recibir medicación hasta que la causa de su dolor esté diagnosticada	Alivio sintomático del dolor debe ser provista mientras se investiga su causa. Un dolor no aliviado es inaceptable y si es ignorado se cronifica, haciendo mas difícil su control posterior.
3	A la gente con demencia avanzada es imposible aplicarles escalas de evaluación del dolor	Usando escalas adecuadas para estos pacientes es posible cuantificar su dolor, dándole el tiempo necesario para elaborar su respuesta. Ejm 0-10.
4	No hay razón para quejarse si no hemos encontrado la causa física del dolor	El dolor es una nueva ciencia, no todos sus aspectos son comprendidos. Sin causa aparente, el dolor es en sí la enfermedad y debemos tratarlo adecuadamente
5	Los cuidadores deben creer solo en sus intuiciones personales para creer cuando la opinión del anciano es valida para evaluar su dolor	La opinión del personal de cuidados no siempre es adecuada para determinar el manejo del dolor. Es necesario establecer el autoreporte del anciano como el estadar valido.
6	El dolor no mata a nadie	El dolor tiene muchos efectos adversos sobre el cuerpo humano, el más importante en el anciano es la depresión de sistema inmune que lo puede llevar hasta la muerte.
7	El tratamiento del dolor debe administrarse solo si el dolor está presente	Es mejor dar medicación por horario para evitar el dolor incidental provocado por el movimiento.

Tipos de Dolor:

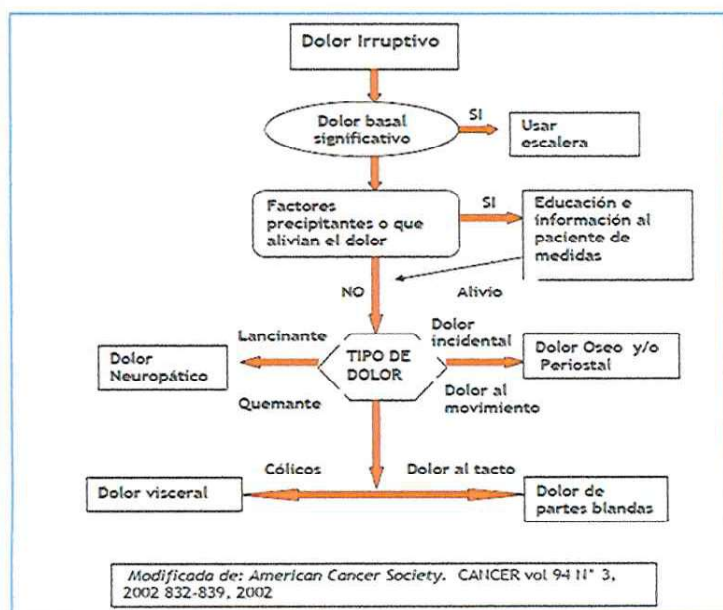
Dolor nocioceptivo: (estimulo somático o visceral)

Dolor neuropático (estimulo por injuria al sistema nervioso)

Tabla 2: Características del dolor de acuerdo a su clasificación fisiopatológica.

	Nocioceptivo Somático superficial	Nocioceptivo Somático Profundo	Nocioceptivo Visceral	Neuropático
Origen del estímulo	Piel y tejido subcutáneo Mucosa de la boca, nariz, senos, uretra y ano	Huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos Cápsulas de Órganos y membranas mesoteliales (pleura y peritoneo)	Órganos sólidos o huecos Masas tumorales profundas Ganglios linfáticos profundos	Daño de las vías nocioceptivas
Ejemplos	Úlceras de decúbito Estomatitis	Artritis Distensión o inflamación de la cápsula hepática	Masas abdominales o torácicas profundas Cólico biliar o ureteral	Invasión tumoral del plexo braquial o lumbosacro. Neuralgia postherpética, dolor de miembro fantasma
Descripción	Clavada, ardor	Dolor sordo mantenido, localizado	Dolor sordo profundo, poco localizado	Agujas, quemadura, gaviado. Alodinia Dolor en área adormecida
Localización Sitio del estímulo	Muy bien definido	Bien definido	Pobremente definido	Distribución de dermatoma o nervio periférico
Movimiento	No altera dolor	Empeora el dolor	Puede mejorarlo	Empeora por tracción de nervios
Referido	No	Si	Si	No
Alteración local	Si	Si	A veces	No
Efectos autonómicos	No	No	Nausea, vómitos, sudoración y cambios en presión arterial y pulso	Inestabilidad autonómica, enrojecimiento, sudoración, enfriamiento, cianosis. (si SMP)

Dolor irruptivo



Estrategia educativa implementada: Desarrollo de capacidades
Taller #3: Manejo del equilibrio en la población mayor.



¿PORQUÉ LAS CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES SON UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD PUBLICA?

POR SU GRAN INCIDENCIA:

- Las caídas son la causa predominante de lesiones en mayores de 64 años de la CAPV (92% según Estudio Vigías).
- Entre 30%-50% de las personas mayores tiene una al año.
- La mayoría de estas caídas ocurren dentro de la casa y alrededor de ella.
- Las proyecciones demográficas indican que en 2.026 más de la cuarta parte de la población de Euskadi (26,5%) será mayor de 64 años.

ESTIMACIÓN ANUAL DE MORTALIDAD Y DE CARGA SANITARIA POR CAIDAS EN MAYORES



Las caídas producen el síndrome del «miedo a volver a caer» que a su vez es factor de riesgo de que se repita una caída

¿PORQUÉ LAS CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES SON UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA?

Las caídas, además de golpes y fracturas, generan pérdida de autonomía y de calidad de vida, provocan discapacidad, dependencia y pueden significar un empeoramiento de otros problemas de salud.

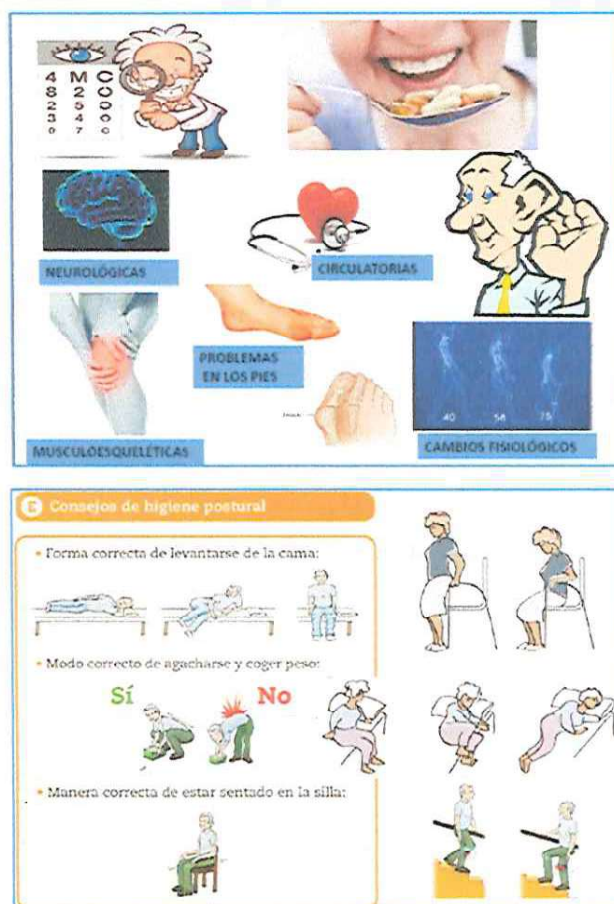
Implican un elevado coste sanitario y social para la comunidad

¿SE PUEDEN PREVENIR ESTAS CAÍDAS?

Las caídas pueden ocurrir inesperadamente, pero son evitables.

- Pueden intervenir uno o varios factores de riesgo.
- Las intervenciones preventivas eficaces deben tener continuidad en el tiempo y ser plurifactoriales:
 - La promoción de la práctica de actividad física sobre todo la que trabaja el equilibrio, la fuerza y la coordinación
 - Convertir el hogar en un entorno seguro
 - Otros factores individuales (medicación, enfermedades, audición y visión, calzado, dispositivos de apoyo).





Consideraciones finales:

- El ejercicio físico previene caídas y éstas preocupan a las personas mayores. Hay que aprovechar lo que esto pueda suponer de motivación para las sedentarias y de incentivo añadido para las activas.
- Los talleres son una intervención puntual, pero están actuando como una mancha de aceite que se va expandiendo y que puede interactuar o complementar otras iniciativas relacionadas con envejecimiento activo
- Partiendo de la heterogeneidad de esta población con las asociaciones para población mayor y de sus necesidades e intereses, acordar recomendaciones, buenas prácticas que prevengan la dependencia y que favorezcan el envejecimiento activo

- Disminución de la testosterona
- Respuesta sexual más lenta
- Disminución volumen de esperma
- Alargamiento del periodo refractario

Respuesta sexual en el adulto mayor

Considero una relación sexual normal aquella en la cual gozan ambos miembros, de la pareja, sin culpa ni vergüenza, con consentimiento de ambas partes y sin mediar daño psíquico, corporal o moral en uno de ellos. El varón adulto, si bien encuentra sumo placer en la sexualidad, no actúa de una manera compulsiva, pues no necesitaría probar nada ni demostrar permanentemente que es el "supermacho tan mentado por Teofastro", según la ironía de Alfred Jarry.

Que un varón alcance su adultez erótica no significa sólo que complete su desarrollo biológico ni que posea la información y formación o las experiencias necesarias para llevar adelante su vida sexual. Ser sexualmente maduro es algo sumamente complejo y nada tiene que ver con la posibilidad de demostrar, como un Don Juan, la capacidad erótica que se posee pretendiendo emular- ya entrado en años- las hazañas sexuales de un Casanova adolescente; muy por el contrario, éstos serían signos de no tener aún una postura adulta frente al sexo. Conocer las limitaciones que traen aparejados los años: disminución de la respuesta eréctil, un período refractario más largo -mayor tiempo de recuperación entre coito y coito-, necesidad de mayor y más vigorosa estimulación genital y extragenital, menor cantidad de eyaculaciones en cada encuentro, menor volumen eyaculado- y valerse de este conocimiento para seguir disfrutando del sexo, serían las características propias de un individuo sexualmente adulto. El varón maduro puede gozar de las relaciones duraderas como, asimismo, de aquellas pasajeras o transitorias ("amor que puede ser eterno y puede ser fugaz, decía Neruda); se sentiría seguro de sí mismo y no viéndose afectado por las normas de la doble moral, en la que necesita disociar la pasión del amor.

Síndrome de irritabilidad masculina (sim)

La disminución de la testosterona, la hormona masculina por excelencia, puede provocar cuadros similares a los depresivos, incluyendo el recientemente descrito "Síndrome de Irritabilidad Masculina" (SIM). Lo novedoso es que, en muchas ocasiones, una terapia de suplementación con gel de testosterona permite superar los síntomas, e incluso favorecer el tratamiento psiquiátrico de desórdenes más graves.

Una de las formas más recomendadas para el tratamiento es un gel transdérmico que contiene testosterona. Esta presentación es la más adecuada pues, si bien hay que colocarlo todas las mañanas, mantiene niveles fisiológicos de la hormona: más altos por la mañana que por la tarde, remediando lo que hace el organismo, y demostró ser muy bien tolerado. También hay formas inyectables de tres meses de duración

Características del sim

En los varones, diagnosticar una depresión es más difícil que en las mujeres, ya que se manifiesta de forma muy diferente y puede confundirse con un hipogonadismo.

Síntomas que puede presentar:

- Irritabilidad
- Frustración
- Impaciencia
- Hostilidad
- Agresividad
- Rencor
- Ansiedad
- Cansancio (anergia – falta de energía -), debilidad muscular
- Cólera
- Control excesivo de los afectos (“chatura afectiva”)
- Impenetrabilidad
- Vergüenza por su estado actual y a veces por su vida
- Sentimientos de fracaso y/o ruina
- Desesperanza
- Enojos
- Incrementos en el consumo de tabaco, alcohol, medicaciones o automedicación y también de las otras sustancias “psico-neuro-bio-socio-tóxicas”
- Pérdida de masa muscular
- Aumento del peso corporal (en este último caso a expensas de la masa grasa)
- Disminución de la libido
- Disfunción eréctil
- Eyaculación retardada
- Abulia sexual, deseo sexual hipoactivo
- Exigencias desmesuradas con los demás
- Dudas sobre “si es amado o querido

Manejo no farmacológico del dolor

- Termoterapia
- TENS
- Ultrasonido
- Masoterapia
- Cinesiterapia
- Hidroterapia



Desarrollo de capacidades – Manejo del dolor crónico en el adulto mayor 13/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del dolor crónico en el adulto mayor 13/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del dolor crónico en el adulto mayor 13/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del dolor crónico en el adulto mayor 13/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del equilibrio crónico en el adulto mayor 20/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del equilibrio crónico en el adulto mayor 20/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del equilibrio crónico en el adulto mayor 20/12/2025



Desarrollo de capacidades – Manejo del equilibrio crónico en el adulto mayor 20/12/2025

Estrategia educativa implementada: Desarrollo de capacidades

Taller #4: Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor.

Envejecimiento y sexualidad

Sexualidad femenina

- Doce meses sin menstruación
- Ocurre en torno a los 50 años
- No es una crisis generalizada (diferencias individuales y culturales)
- Trastornos psicósomáticos (sofocos, síntomas depresivos, etc.)
- Efectos de las carencias hormonales
- Influencias sobre el deseo y la actividad sexual

Sexualidad Masculina

- Los cambios son más graduales



Desarrollo de capacidades – Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor
27/12/2025



Desarrollo de capacidades – Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor
27/12/2025



Desarrollo de capacidades – Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor
27/12/2025



Desarrollo de capacidades – Factores con influencia sobre la actividad sexual en el adulto mayor
27/12/2025

ELABORADO POR:

NOMBRE	CARGO	FIRMA
HENRY ALBERTO SANCHEZ HOYOS	FISIOTERAPEUTA	<i>Henry Sanchez</i>

ANEXO 4

INFORME DE LA ENTREGA

ACTIVIDADES POR PARTES DE

ENFERMERIA

01-31 DICIEMBRE del 2025

CENTRO VIDA



NIT 800.251.482-5

CENTRO VIDA

**INFORME DEL ÁREA DE ENFERMERÍA
MES DE DICIEMBRE 2025**

INFORME DE ACTIVIDADES EJECUTADAS DURANTE EL PROGRAMA CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LETICIA AMAZONAS

El área de Enfermería, realiza las siguientes actividades para dar cumplimiento al cronograma del mes de noviembre del presente año en el centro vida HOGARES DE PASO LA MALOKA, de la siguiente manera:

CRONOGRAMA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES MES DE AGOSTO			
Nro.	FECHA DE ACTIVIDAD	TIPO DE ACTIVIDAD	TEMA
1	1/12/2025	Charla reflexiva sobre la alimentación saludable en el adulto mayor.	Alimentación saludable
	8/12/2025	Socialización sobre la adecuada higiene oral en el adulto mayor	Higiene oral en el adulto mayor.
	15/12/2025	Taller de sensibilización sobre el correcto cuidado de la piel.	Cuidado de la piel en el adulto mayor.
	22/12/2025	 sobre la importancia de ejercitarse.	Ejercitar los músculos en el adulto mayor.
	29/12/2025	Socialización sobre la importancia de ejercitar la mente.	Actividad para ejercitar la mente en el adulto mayor.

1.0 OBJETIVO GENERAL

Contribuir al mejoramiento integral de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Vida Hogares de Paso La Maloka, mediante el acompañamiento permanente del área de enfermería en el transporte diario, la toma y control de signos vitales, y el desarrollo de charlas de promoción y prevención en salud (PyP). Así mismo, fortalecer las capacidades físicas, cognitivas y funcionales a través de actividades educativas y recreativas que fomenten la autonomía, la participación y el autocuidado, reduciendo los riesgos asociados a enfermedades, ejercitar la coordinación y promoviendo un envejecimiento activo, saludable y seguro.

1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fortalecer el conocimiento, la prevención y el manejo integral de la hipertensión arterial en la población de adultos mayores del Centro Vida Hogares de Paso La Maloka, mediante procesos de educación en salud, orientación sobre hábitos de vida saludables y seguimiento básico, con el fin de contribuir a la reducción de factores de riesgo, prevenir complicaciones cardiovasculares y mejorar de manera significativa su calidad de vida.
- Promover prácticas de alimentación balanceada y saludable en los adultos mayores del Centro Vida, a través de la educación nutricional y el fomento del consumo de alimentos adecuados a sus necesidades, que favorezcan el mantenimiento de una buena salud física y mental, fortalezcan su bienestar general y contribuyan a la prevención de enfermedades crónicas asociadas a una nutrición inadecuada.
- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia del autocuidado, incentivando la adopción de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física moderada y el control de la presión arterial, fortaleciendo su autonomía, corresponsabilidad y participación activa en el cuidado de su propia salud.
- Contribuir al mejoramiento del bienestar integral del adulto mayor, promoviendo estilos de vida saludables que impacten positivamente en su estado físico, emocional y social, y que permitan un envejecimiento activo, digno y con mayor calidad de vida dentro del Centro Vida.

1.2 INFORME SOBRE EL ANÁLISIS DOFA:

ANÁLISIS DOFA DEL SERVICIO EN EL CENTRO VIDA

Fortalezas	Debilidades
• Se desarrollan actividades de promoción y prevención en salud orientadas a fortalecer el autocuidado en los beneficiarios, contribuyendo a la disminución del riesgo de enfermedades. • Reconocer oportunamente los signos de alerta, síntomas y prácticas preventivas, con el fin de	Para el adecuado funcionamiento del programa, se hace necesario disponer de al menos dos enfermeras que garanticen el cuidado integral de los adultos mayores. los

Fortalezas	Debilidades
evitar la aparición de complicaciones en la salud del adulto mayor. • Se realiza un monitoreo diario de los signos vitales, lo cual permite un control continuo de la hipertensión arterial y la identificación temprana de posibles alteraciones en el estado de salud.	adultos mayores no puedan ir fuera del centro vida y una en el trasporte.
• Oportunidades	• Amenazas
• La cobertura amplia de la población adulta mayor permite implementar programas de educación en salud y actividades recreativas que promuevan un envejecimiento activo y saludable. • Fortalecer el conocimiento de los síntomas, tratamiento y prevención de las enfermedades, así como programas de estimulación de la coordinación funcional.	• La falta de redes de apoyo familiares en algunos beneficiarios dificulta el acceso oportuno a controles médicos y tratamientos.

DESARROLLO DEL CRONOGRAMA

1.2 ACTIVIDAD 1: SOCIALIZACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

Con el propósito de promover el bienestar y la salud de la población adulta mayor atendida en el Centro Vida, se desarrolló una jornada de socialización sobre la importancia en la alimentación saludable en el adulto mayor, de los adultos mayores de centro vida.

La jornada fue liderada por la enfermera del programa, quien además de su rol educativo, cumple funciones de acompañamiento, asistencia en citas médicas, control de signos vitales y atención a emergencias que se puedan presentar durante las actividades del Centro Vida.

Desarrollo de la actividad

1. Bienvenida

- Se dio inicio con un saludo fraternal y de integración a los adultos mayores participantes.
- Se explicó la importancia de la jornada, centrada en una dieta saludable y balanceada.

- Temática trabajada

Durante la jornada, la población recibió información clara y sencilla sobre:

- Promover una dieta saludable mediante el consumo de vegetales, legumbres, carnes y frutas.
- Fomentar la participación activa del adulto mayor.
 - Prevenir sobre el daño que se puede tener al consumir alimentos con exceso de azúcar, sal, harinas, y grasas.
- Realizar actividad física regular para evitar el sobre peso y sedentarismo en el adulto mayor.

2. Metodología aplicada:

- La explicación fue apoyada con imágenes impresas con imágenes ilustrativas.
- Material didáctico como imágenes para pintar y sopa de letras.
- Se garantizó la inclusión de personas con discapacidad visual, utilizando lenguaje descriptivo y dinámicas participativas para asegurar su comprensión.

La enfermera resolvió dudas e inquietudes, lo que motivó a los asistentes a compartir sus conocimientos sobre el tema y fortalecer el aprendizaje colectivo.

- Se resolvieron dudas como cuales son los alimentos que deben consumir y cuáles no.

3. Rol de la enfermera en el Centro Vida

Además de liderar la jornada educativa, la enfermera cumple funciones claves que fortalecen la atención integral a los adultos mayores:

- Apoyo en transporte y acompañamiento: supervisa que cada beneficiario sea trasladado desde los diferentes barrios hasta el Centro Vida en condiciones seguras y dignas.

- Control y seguimiento en salud: realiza la toma de tensión arterial y demás signos vitales antes y durante las actividades, con el fin de detectar posibles alertas de manera temprana.
- Atención a emergencias: responde de forma inmediata a cualquier calamidad que se presente durante la jornada.
- Acompañamiento en la orientación de citas médicas: brinda apoyo a los adultos mayores que requieren orientación, traslado y seguimiento en su atención en salud.
- Promoción del autocuidado: fomenta hábitos de vida saludable y enseña a los beneficiarios a reconocer signos de alarma en su estado de salud.

Resultados de la actividad:

- Participación activa de adultos mayores, quienes demostraron interés en los temas tratados.
- Inclusión de población con discapacidad visual, garantizando su comprensión y participación.
- Mayor sensibilización frente a la importancia del control periódico de la presión arterial.
- Refuerzo en la adopción de hábitos saludables como medida de prevención y autocuidado.
- Consolidación de la confianza en el acompañamiento del equipo del Centro Vida, en especial del personal de enfermería.

CONCLUSIÓN:

La socialización sobre la **alimentación saludable en el adulto mayor** en el Centro Vida permitió fortalecer los conocimientos de los beneficiarios sobre la importancia de prevenir el consumo excesivo de alimentos altos en azúcares, grasas y sodio. Se destacó que una adecuada alimentación no solo es una responsabilidad individual, sino un compromiso colectivo del Centro Vida, orientado a promover una vejez más saludable, activa y con mejor calidad de vida.

El programa cuenta con el acompañamiento de una **nutricionista**, quien diseña y supervisa las dietas de acuerdo con las necesidades y condiciones de salud de los adultos mayores. Se brinda una alimentación balanceada, rica en proteínas de alta calidad como pollo, pescado, carne y vísceras, así como en vitaminas y minerales esenciales para el mantenimiento de la salud, el fortalecimiento del sistema inmunológico y el adecuado funcionamiento del organismo.

De manera articulada, el área de **enfermería** cumple un rol fundamental en la educación en salud, el acompañamiento integral, la orientación para la gestión de citas médicas y la atención de emergencias. El trabajo conjunto entre enfermería y nutrición permite reforzar permanentemente las recomendaciones alimentarias, garantizando una atención oportuna, segura y humanizada para el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores del Centro Vida Hogares de Paso La Maloka, en el municipio de Leticia.

LISTA DE ATENCIÓN:

No.	NOMBRES COMPLETOS	CÉDULA
1	ALBERTO COLLANTES TELLO	6.566.529
2	ALBERTO CUELLA SILVA	15.886.637
3	ALEJANDRINA CHOTA LAULANTE	40.178.311
4	ALFREDO TORRES	14.435.285
5	ALICIA ALVAREZ RAMOS	41.102.324
6	ALVARO CURICO MANUYAMA	15.886.310
7	ANTONIO GONZALES VIANA	15.887.017
8	ARGELIO CURICO	15.886.105
9	AUGUSTO CURICO	15.885.838
10	AURELIANO COELLO AHUE	18.050.383
11	CARLOS QUIROZ RAMIREZ	17.635.854
12	CECILIA IPUCHIMA AHUNARI	40.177.345
13	CELIA CAHUACHI AHUANARY	40.178.422
14	CELSO AMIAS MURAYRI	15.876.098
15	CLEMENCIA CARIJONA TANIMUCA	40.165.095
16	DIAMANTINA SALVINO RODRIGUEZ	41.057.727
17	DIEGO MEJIA	10234072



CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



18	DOLLY BAOS MOJICA	40.175.747
19	DULCINA PINTO COELLO	40.150.514
20	EDELFINA CASTILLO VASQUEZ	41.056.368
21	EDELMIRA YAICATE DE GONZALES	40.176.143
22	ELVIA BIRTO PEREA	40.178.505
23	ELVIRA GONZALES	20606874
24	ESTHER FERNANDEZ GUTIERREZ	41.055.659
25	FERNANDO VILLAREAL MONTENEGRO	79.553.105
26	FERNANDO NEGETEYE NEGETEYE	2.700.864
27	FREDY ANTONIO GONZALES BOTERTO	16588248
28	FRANCISCA PACAYA TAPAYURI	40.178.358
29	GENARO CARIHUASARY INUMA	6.565.587
30	GLADYS FONSECA	41.056.071
31	GRACIÑA AGUILAR SAMIAS	40.179.459
32	HONORIA SANCHEZ DE GARCIA	40.175.252
33	IGNACIO NEIRA MORENO	2.996.082
34	ISABEL RAMOS LUCAS	40.176.348
35	ISABEL RAMOS	40176348
36	JAIME HERNANDO MONTOYA	19410199
37	JESUS ANTONIO CASTILLO	79154119
38	JESUS ENRIQUE PROAÑOS	15888429
39	JORGE ELIECER RIASCOS	19054218
40	JORGE SANCHEZ QUINTERO	10.254.420
41	JOSE DEL CARMEN JEAN PEREZ	15.888.226
42	JOSE HERNANDO RODRIGUEZ	16.190.491
43	JOSE RICARDO MARCELINO	15875266
44	JORGE RUBEN GUERRA AGUIRRE	15.876.489
45	LAURA CAHUACHE CANDENA	40.178.942
46	LUCIMAR MURAYARI AMIAS	41.056.455
47	LUIS ALVARO MUÑOZ MONTILLA	12.907.001
48	LUIS ANTONIO FORERO MEDINA	19128712
49	LUIS ELIAS GARZON DIAZ	19.319.802
50	LUIS FERNANDO BOTERO CARDONA	15.898-698
51	LUIS FLORES CASTILLO	15.877.986
52	LUIS OCTAVIO CORRALES	16249920
53	MARIA ASUNCION KUDIMUGO GIMAIDO	40.160.381
54	MARIA DEL CARMEN DEVIA BARRERO	41.687.436
55	MARIA ELENA PIÑA MANIHUARI	41.059.903
56	MARIA JULIA PIÑA CAHUACHE	40.176.926

57	MARIA LELI SANTANA FLORES	40.180.128
58	MARIA TENAZOA MURAYARI	40.179.723
59	MARIA VASQUEZ FLOREZ	40.179.349
60	MERCEDES PAREDES CHAVEZ	41.056.436
61	MIGUEL SANCHEZ MARQUEZ	15.888.546
62	NELLY PINTO PINTO	40.150.352
63	OSCAR CESAR PROAÑO	15.877.198
64	RAIMUNDA YUCUNA RIVERO	40.170.143
65	RAIMUNDO GONZALES CAHUAMAY	15.889.997
66	RAUL TAMANI AMIA	6.566.135
67	ROGELIO CABRERA BUSTO	15.886.129
68	ROLANDO ROJAS	97448089
69	ROMEL LUNA	15.888.637
70	ROSARIO SANCHEZ BERNAL	40.178.965
71	ROSALBINA MORALES AHUANARI	40.177.809
72	RUBIEL ANTONIO CIFUENTES RAMOS	19403719
73	RUBEN ELIAS MONTOYA ORTIZ	16.207.886
74	SANTA CUELLAR DEL AGUILA	40.175.866
75	SARA FERREIRA	40180112
76	SERAFIN RUBIO ROMERO	3.206.932
77	TREVIS GOMEZ CHICA	18.051.292
78	URIEL SANCHEZ SORIA	15.887.377
79	VICTOR MANUEL MENDEZ OSPINA	12.723.138
80	YDALINA MACIEL DE TOVAR	40.177.418

FOTOS:





Durante la jornada se abordaron aspectos clave relacionados con los cuidados diarios de la higiene oral, teniendo en cuenta los desafíos propios del envejecimiento, como la pérdida de piezas dentales y el uso de prótesis. Se brindaron recomendaciones prácticas, tales como realizar un cepillado suave con crema dental con flúor durante dos minutos, mínimo dos veces al día; limpiar las prótesis diariamente con cepillo adecuado; usar hilo dental para la limpieza entre los dientes y debajo de las prótesis; utilizar enjuagues bucales sin alcohol, especialmente en casos de boca seca; y brindar apoyo en la higiene oral a

aquellos adultos mayores con disminución de la destreza, como en casos de demencia o parálisis.

Asimismo, se promovieron hábitos de vida saludables, como mantener una alimentación balanceada y evitar el consumo de tabaco y alcohol. Se incentivó la autorrevisión semanal de la cavidad oral para detectar llagas, inflamaciones o anomalías, y se recomendó asistir al odontólogo al menos dos veces al año para chequeos preventivos.

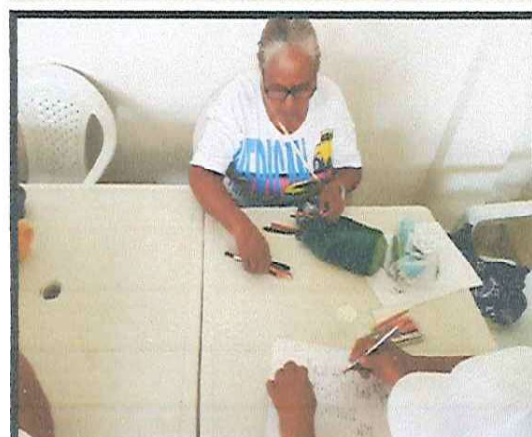
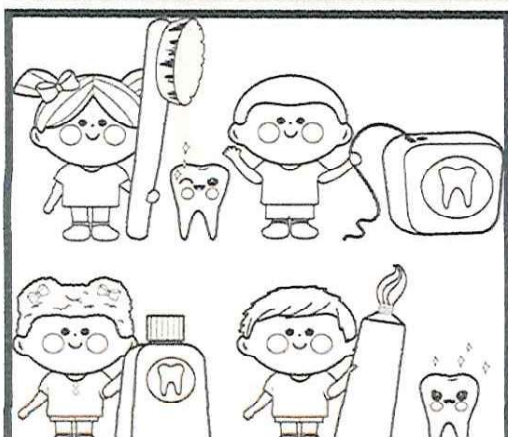
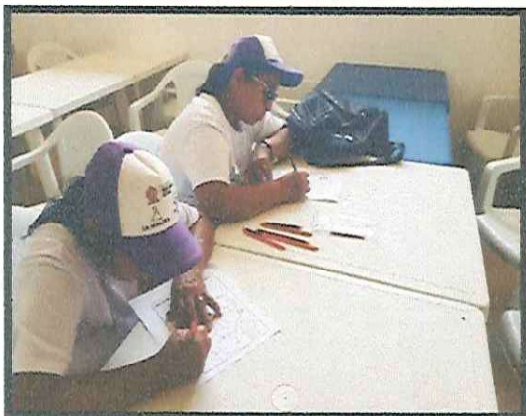
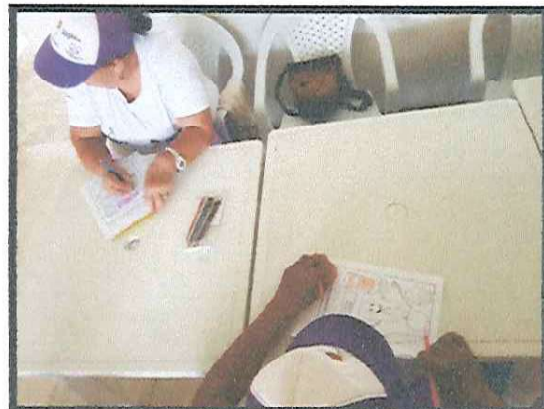
La **Secretaría de Salud Departamental** brindó apoyo y acompañamiento durante la actividad, desarrollando diversas acciones educativas enfocadas en el cuidado de la higiene bucal del adulto mayor. De igual manera, realizó la **entrega de kits bucales** a los beneficiarios, explicando de manera práctica el uso adecuado de cada uno de los elementos, lo cual generó un impacto positivo y significativo en los adultos mayores del programa.

RESULTADOS:

La socialización contó con la participación activa de los adultos mayores del Centro Vida, quienes manifestaron satisfacción frente al tema abordado. Durante la actividad se resolvieron inquietudes relacionadas con los cuidados necesarios para una adecuada higiene oral, se fortaleció la conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables en la alimentación y abandonar prácticas nocivas como el consumo de alcohol y tabaco.

Adicionalmente, los beneficiarios reconocieron la importancia de cambiar el cepillo dental cada tres meses, identificar oportunamente alteraciones en las encías y acudir periódicamente al odontólogo para controles preventivos. Las actividades educativas y la entrega de los kits bucales contribuyeron significativamente al fortalecimiento de prácticas de autocuidado y a la promoción de la salud oral en la población adulta mayor.

FOTOS: ACTIVIDAD: 2.1



3.1 ACTIVIDAD 3: Socialización sobre el correcto cuidado de la piel

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad inició con un caluroso saludo dirigido a los adultos mayores participantes del Programa Centro Vida. Posteriormente, se dio inicio a la socialización del tema “**Cuidado de la piel en el adulto mayor**”, resaltando que la piel es el órgano más grande del cuerpo humano y que, con el paso de los años, se va debilitando y volviendo más vulnerable a diferentes afecciones.

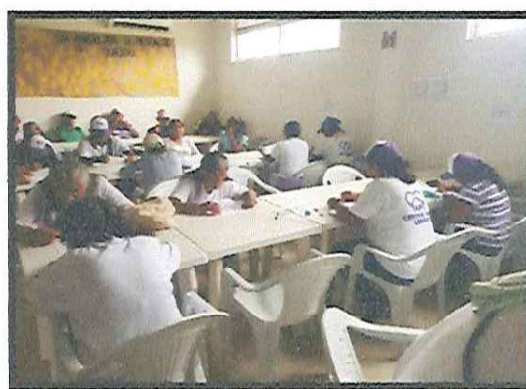
Durante la jornada se explicó que, en la etapa de la adultez mayor, la piel se vuelve más delgada y seca, pierde grasa y humedad natural, lo que la hace más frágil y propensa a grietas, lesiones e infecciones. Por esta razón, es fundamental reforzar los cuidados diarios para prevenir complicaciones.

Se brindaron recomendaciones prácticas, entre ellas:

- Realizar el baño diario utilizando jabones neutros y sin fragancias fuertes.
- Hidratar la piel después del baño mediante el uso de cremas humectantes.
- Secar la piel de manera suave, evitando fricciones fuertes.
- Aplicar protector solar diariamente en rostro, cuello y manos.
- Utilizar sombreros de ala ancha y ropa de manga larga para protegerse del sol.
- Reducir la exposición solar entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m.
- Vigilar constantemente la piel, observando la aparición de manchas, lunares o cambios inusuales.
- Mantener una alimentación balanceada y una adecuada hidratación.

FOTOS:





4.1 ACTIVIDAD 4: SOCIALIZACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA DE EJERCITARSE

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

La actividad inició con un saludo fraternal dirigido a los adultos mayores beneficiarios del Programa Centro Vida. En el marco del plan de acompañamiento desde el área de enfermería, se desarrolló una jornada de socialización y fortalecimiento enfocada en la importancia de la actividad física en el adulto mayor.

Durante la jornada se destacó cómo el ejercicio contribuye de manera significativa a la salud física y mental, fortaleciendo no solo el cuerpo, sino también los vínculos sociales. La práctica de actividad física promueve valores

como el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo, además de reducir problemáticas asociadas al estrés, la ansiedad y la depresión.

Se explicó que realizar ejercicio de manera grupal favorece la conexión emocional, la comunicación y el apoyo mutuo, creando experiencias compartidas que motivan a mantenerse activos. Asimismo, se resaltó que la actividad física estimula la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo, el autoconcepto y la resiliencia emocional.

Desde el aspecto físico, el ejercicio previene enfermedades, fortalece el organismo, mejora la coordinación y el equilibrio, y contribuye a combatir el sedentarismo. También se señaló que establecer rutinas de actividad física favorece la memoria, la organización personal y ayuda a superar la zona de confort. Finalmente, se enfatizó que el ejercicio debe complementarse con una alimentación saludable para maximizar sus beneficios.

CONCLUSIÓN

Desde el área de enfermería se llevó a cabo la jornada de socialización sobre los beneficios del ejercicio en el adulto mayor, orientando a los participantes a iniciar con ejercicios de estiramiento y de forma progresiva, de acuerdo con sus capacidades. Se destacó que la actividad física es fundamental para mantener la independencia y una adecuada calidad de vida, ya que mejora la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.

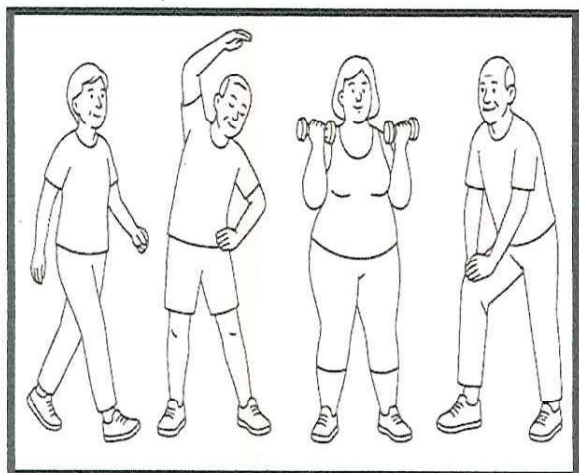
De igual manera, el ejercicio contribuye a la prevención y control de enfermedades crónicas como la diabetes y las patologías cardiovasculares, fortalece la salud mental al disminuir la depresión y la ansiedad, y promueve la integración social y la autonomía, permitiendo disfrutar de una vejez más activa y saludable.

Se recomendaron actividades variadas que integren ejercicios de fuerza, equilibrio (como pararse en un solo pie), flexibilidad y resistencia aeróbica, como caminatas, con el fin de obtener mayores beneficios y prevenir lesiones, siempre adaptadas a las capacidades individuales y bajo supervisión cuando sea necesario.

Asimismo, desde el Programa Centro Vida se realizan articulaciones interinstitucionales con Indeportes, la Casa de la Cultura, mediante las cuales se

desarrollan actividades físicas dirigidas a los beneficiarios, estimulando de manera integral su condición física y bienestar general.

FOTOS:



5.1 ACTIVIDAD 5: SOCIALIZACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA DE EJERCITAR LA MENTE

La actividad inició con un cordial y caluroso saludo de bienvenida a los adultos mayores beneficiarios del programa Centro Vida. Posteriormente, se socializó el tema central: **la importancia de ejercitar la mente en el adulto mayor**, destacando que el entrenamiento cognitivo es fundamental para prevenir el deterioro cognitivo, mejorar la calidad de vida y fortalecer la autonomía.

Se explicó que mantener la mente activa contribuye a prevenir enfermedades como el Alzheimer, reduce síntomas de depresión y ansiedad, fortalece la autoestima y ayuda a conservar la capacidad para realizar actividades diarias de forma independiente, como recordar las acciones realizadas durante el día. Asimismo, se resaltó la importancia de combatir el aislamiento social mediante actividades como juegos de mesa, lectura, manualidades y desafíos mentales tales como crucigramas, sopas de letras y sudokus, así como a través de una vida social activa.

De igual manera, se brindaron recomendaciones sobre la importancia de una alimentación saludable para el cuidado de la memoria, haciendo énfasis en el consumo de legumbres, frutas, carbohidratos saludables y ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos, los cuales favorecen el funcionamiento cognitivo.

CONCLUSIÓN

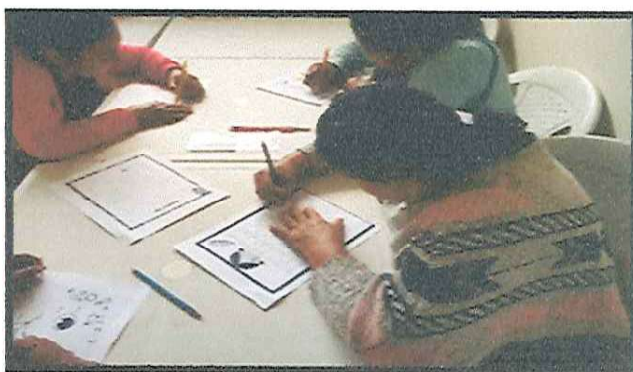
Desde el área de enfermería se promueve de manera permanente que los adultos mayores del Centro Vida mantengan la mente activa mediante actividades como sopas de letras, crucigramas y coloreado de imágenes, las cuales contribuyen al fortalecimiento de la memoria y la concentración. Además, se recomendó llevar una dieta balanceada, realizar sus actividades diarias de forma autónoma y ejercitar la memoria de manera natural, recordando o anotando las acciones realizadas durante el día.

Se enfatizó que el entrenamiento mental no es opcional, sino una necesidad vital para garantizar una vejez digna, activa y autónoma. Las recomendaciones brindadas fueron

bien recibidas por los adultos mayores, quienes participaron activamente, favoreciendo el aprendizaje y la apropiación de hábitos saludables.

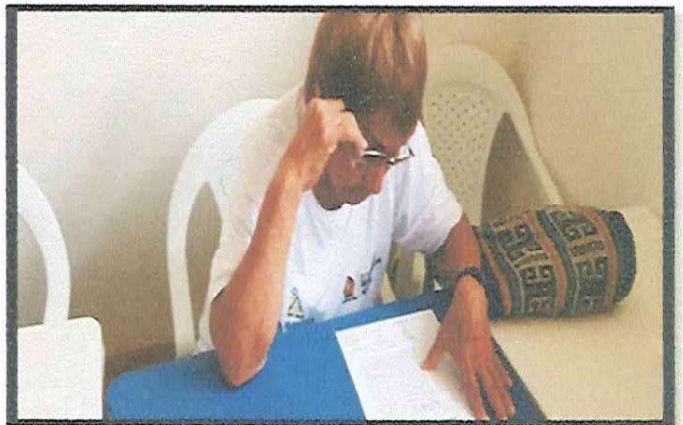
Asimismo, se articuló la actividad con los niños del programa **Para la Vida – Proveída**, quienes practican ajedrez y compartieron una jornada de enseñanza con los adultos mayores, contribuyendo de manera significativa a la estimulación cognitiva y al fortalecimiento del vínculo intergeneracional.

FOTOS:





CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



35. Busca diez funciones cognitivas:

J	D	U	W	A	P	A	M	H
F	F	I	D	I	T	N	X	
D	C	S	F	R	F	E	N	H
A	O	E	O	D	A	N	O	B
N	O	M	T	B	J	C	I	M
B	E	V	C	X	H	I	S	M
M	G	I	R	W	B	O	N	L
C	E	P	C	I	O	N	E	I
I	M	A	N	O	Z	A	R	Q
C	U	T	I	V	A	M	P	N
T	U	I	O	R	W	Q	M	N
I	E	N	T	A	C	I	O	N
T	A	Q	W	E	R	Y	C	N

Memoria
Atención
Percepción
Comprensión
Orientación
Lenguaje
Gnosia
Praxia
Razonamiento
Función Ejecutiva

Nombre: Fecha: Curso:

Ejercicios de atención: laberintos

www.edutichos.com

N	NOMBRE DEL BENEFICIARIO	EDAD	COMPARACION MES DE NOVIEMBRE Y DICIEMBRE		
			PESO EN KG DICIEMBRE	TALLA EN CM	PESO EN KG NOVIEMBRE
1	ALBERTO COLLANTES TEYO	80añosy8m eses	51	148	51
2	ALBERTO CUELLAR SILVA	67añosy4m eses	50,9	152	45
3	ALEJANDRINA CHOTA LAULATE	84añosy10 meses	69,9	147	69.5
4	ALFREDO TORRES	81añosy8m eses	64,2	160	64.20
5	ALICIA ÁLVAREZ RAMOS	66añosy4m eses	55,6	139	55.6
6	ÁLVARO CURICO MANUYAMA	71añosy4m eses	58	155	58.35
7	ANTONIO GONZALES VIANA	66añosy0m eses	52,5	150	52.5
8	ARGELIO CURICO	75añosy2m eses	59	159	59
9	ROSARIO SÁNCHEZ BERNAL	57añosy6m eses	51,5	151	51.5
10	AURELIANO COELLO AHUE	66añosy5m eses	58,2	162	58
11	CARLOS QUIROZ RAMÍREZ	64añosy7m eses	75,8	164	75.5
12	CECILIA IPUCHIMA AHUANARI	64añosy9m eses	62,7	152	62.6
13	CELIA CAHUACHI AHUANARY	60añosy5m eses	73	154	73
14	CELSO AMIAS MURAYARI	64añosy4m eses	68	159,5	68
15	CLEMENCIA CARIJONA TANIMUCA	72añosy5m eses	56	146,9	56
16	LUIS ANTONIO FORERO MEDINA	76añosy3m eses	58	156	57.90
17	DIAMANTINA SALVINO RODRÍGUEZ	72añosy0m eses	49,05	139,5	49.5
18	DIEGO GUTIÉRREZ MEJÍA	71añosy5m eses	61	164	60
19	DULCINA PINTO COELLO	63añosy6m eses	53	142,7	53
20	EDELFINA CASTILLO VÁSQUEZ	60añosy0m eses	51,5	139	51.4

21	EDELMIRA YAICATE DE GONZÁLEZ	68añosy5m eses	84	150	84.15
22	RUBIEL ANTONIO CIPUENTES RAMOS	65añosy7m eses	60,1	160	60.10
23	ELVIA BIRTO PEREA	65añosy8m eses	52,7	156	52.7
24	FERNANDO VILLAREAL MONTENEGRO	80añosy8m eses	58,2	170	58.20
25	ESTHER FERNÁNDEZ GUTIÉRREZ	62añosy9m eses	67	143	67
26	FRANCISCA PACAYA TAPAYURI	78añosy8m eses	46,9	147	46.9
27	SARA FERREIRA IRARICA	75añosy1m eses	45,6	142	45
28	GENARO CARIHUASARY INUMA	75añosy1m eses	71,9	162	71.90
29	GLADIS FONSECA	67añosy5m eses	52,5	145	52.50
30	GRACIÑA AGUILAR SAMIAS	59añosy9m eses	66	142	66.25
31	IGNACIO NEIRA MORENO	59añosy10 meses	66,1	171	66.1
32	IGNACIO VÁSQUEZ ROJAS	75añosy8m eses	66,9	168,5	66.9
33	ISABEL RAMOS LUCAS	73añosy8m eses	40,3	144	39.85
34	JAIME HERNANDO MONTOYA GIRALDO	67añosy5m eses	69,9	170	69
35	JOSÉ HERNANDO RODRÍGUEZ CORTES	72añosy6m eses	59,35	159	59
36	JOSÉ RICARDO ROJAS MARCELINO	67añosy8m eses	56	155	56
37	JESÚS ANTONIO CASTILLO GUZMÁN	64añosy6m eses	54	157	53.5
38	JESÚS ENRIQUE PROAÑO	64añosy11 meses	64	159	54
39	JORGE ELIECER RIASCOS FONSECA	77añosy3m eses	63	168	63
40	JORGE ENRIQUE ROJAS	67añosy6m eses	60	150	60
41	ELVIRA GONZALES GONZÁLEZ	83añosy7m eses	57,1	156	57.10
42	JOSÉ DEL CARMEN JEAN PÉREZ	60añosy5m eses	47,4	159	47

43	JOSÉ JAVIER DUQUE LONDOÑO	68añosy11 meses	78	158	78
45	LAURA CAHUACHE CADENA	83añosy5m eses	51,9	150	51
46	LUCIMAR MURAYARI AMIAS	70añosy0m eses	48,7	142	48
47	LUIS ÁLVARO MUÑOZ MONTILLA	70añosy4m eses	74,5	164	74
48	LUIS ELÍAS GARZÓN DIAZ	69añosy7m eses	76	167,5	76
49	LUIS FERNANDO BOTERO CARDONA	69añosy10 meses	65	172	65
50	LUIS FLORES CASTILLO	63añosy0m eses	52,1	147	52
51	LUIS OCTAVIO CORRALES FERNANDEZ	72añosy9m eses	86,4	167	86
52	FREDY ANTONIO GONZALEZ BOTERO	68añosy7m eses	62	164	62
53	MARIA ASUNCION KUDIMUGO GIMAIDO	66añosy4m eses	47,4	142	47.10
54	MARIA DEL CARMEN DEBIA BARRERO	67añosy11 meses	98	150	96.70
55	MARIA ELENA PIÑA MANIHUARI	67añosy3m eses	73,35	150	73
56	MARIA JULIA PIÑA CAHUACHE	82añosy4m eses	59,9	138	73.5
57	MARIA LELI SANTANA FLOREZ	61añosy2m eses	69,8	145	69
58	MARIA TENAZOA MURAYARI	80añosy2m eses	57	145	57
59	MARIA VASQUEZ FLOREZ	66añosy8m eses	60	150	60
60	HONORIA SANCHEZ DE GARCIA	83añosy11 meses	55	148	57
61	MERCEDES PAREDES CHAVEZ	69añosy10 meses	68	148	68
62	MIGUEL SANCHEZ MARQUEZ	76añosy6m eses	63	162	63
63	NELLY PINTO PINTO	69añosy7m eses	75	148	75
64	OSCAR CESAR PROAÑO	85añosy5m eses	47	153	47
65	AUGUSTO CURICO SILVA	76añosy4m eses	55	156	55
66	RAIMUNDA YUCUNA RIVEROS	75añosy11 meses	61	143	61



CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



67	RAIMUNDO GONZALEZ CAHUAMAY	74añosy0m eses	67,7	156	67
68	RAUL TAMANI AMIA	72añosy10 meses	74	159	74
69	DOLLY BAOS MOJICA	75añosy4m eses	76	158	76
70	ROGELIO CABRERAR BUSTOS	79añosy5m eses	74	154,5	74
71	ROMEL LUNA	67añosy2m eses	48	154,5	46
72	ROSALBINA MORALES	62añosy10 meses	48,7	145	48
73	RUBEN ELIAS MONTOYA ORTIZ	70añosy5m eses	82	172	82
74	SANTA CUELLAR DEL AGUILA	74añosy5m eses	50	137	50
75	SERAFIN RUBIO ROMERO	74añosy3m eses	61,4	156	61
76	TREVIS GOMEZ CHICA	77añosy9m eses	72	164,3	72
77	VICTOR MANUEL MENDEZ OSPINA	89añosy10 meses	69	156	69
78	URIEL SANCHEZ SORIA	64añosy2m eses	77,8	160	77
79	JORGE RUBEN GUERRA AGUIRRE	72añosy7m eses	53	165	54
80	YDALINA MACIEL DE TOVAR	79añosy2m eses	61,5	148	61

NOTA EXPLICATIVA – ESTADO NUTRICIONAL ADULTOS MAYORES

De acuerdo con la valoración nutricional realizada entre los meses de **noviembre y diciembre**, los resultados del estado de peso de los adultos mayores del Programa Centro Vida son los siguientes:

- **8 adultos mayores** se encuentran en **peso insuficiente**.
- **22 adultos mayores** presentan **sobrepeso y obesidad**.
- **33 adultos mayores** se encuentran en **peso normal**.
- **12 adultos mayores** lograron **subir de peso** durante el período evaluado.
- **3 adultos mayores** que se encontraban en **sobrepeso** lograron **bajar de peso**.



CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



Durante el desarrollo del programa, la **nutricionista y la enfermera** estuvieron a cargo del acompañamiento y apoyo integral a los adultos mayores que requerían atención prioritaria.

Desde el **área de nutrición**, se brindó una **dieta adecuada, balanceada y ajustada a las necesidades individuales**, especialmente para los adultos mayores con bajo peso, enfocada en alimentos ricos en **nutrientes, calorías y proteínas**.

Adicionalmente, la nutricionista realizó la **gestión y solicitud de bienestarina ante el ICBF**, con el fin de apoyar el aumento de peso en los adultos mayores con **peso insuficiente**.

De igual manera, se identificó a los adultos mayores con **obesidad y sobrepeso**, a quienes se les orientó una alimentación controlada, reduciendo el consumo de **carbohidratos** y promoviendo hábitos alimenticios más saludables.

Es importante resaltar que durante el mes de **noviembre no se brindó alimentación durante 22 días**, situación que afectó significativamente el estado nutricional de los adultos mayores, especialmente aquellos que viven en **condiciones socioeconómicas precarias** y no cuentan con una alimentación adecuada en sus hogares. Como consecuencia, muchos de ellos **bajaron de peso**, reflejándose este impacto en las valoraciones realizadas en el mes de diciembre.

Esta situación permite evidenciar que el **Programa Centro Vida** representa el **principal y, en muchos casos, el único sustento de una alimentación balanceada, completa y acorde a la edad y acorde para nuestros adultos mayores**. Por ello, resulta preocupante y doloroso saber que **el programa cierra el día 31**, sin certeza de cuándo los adultos mayores volverán a recibir una alimentación adecuada que garantice su bienestar, salud y calidad de vida.

TOMA DE SIGNOS VITALES:

Mes de noviembre de 2025

Durante el mes de noviembre, específicamente a partir del **22 de noviembre de 2025**, se dio nuevamente inicio a la ejecución del **Contrato N.º 903 de 2025**, realizando la apertura



CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



del Programa Centro Vida y la reactivación del servicio de enfermería en las instalaciones del Centro.

Desde el área de enfermería, se desarrollan acciones diarias orientadas al cuidado integral de la salud de los adultos mayores beneficiarios del programa. La enfermera realiza **control diario de signos vitales**, especialmente a los adultos mayores con diagnóstico de **hipertensión arterial**, con el propósito de monitorear su estado de salud, prevenir complicaciones, fortalecer la adherencia a los tratamientos médicos y reducir riesgos futuros.

Con el fin de garantizar un seguimiento adecuado y organizado, se habilitó una **carpeta física de registro**, en la cual se consignan diariamente los signos vitales de la población atendida. Este registro permite contar con información clara, actualizada y disponible para la toma de decisiones y el control continuo del estado de salud de los adultos mayores.

Asimismo, desde el área de enfermería se realiza el **control de peso**, el seguimiento a las **salidas de los adultos mayores para terapias, citas médicas y remisiones hospitalarias**, así como el acompañamiento y orientación permanente frente a sus condiciones de salud.

CONCLUSIONES:

A partir de la labor desarrollada desde el área de enfermería en el Programa Centro Vida, se destacan los siguientes logros y aprendizajes:

- El área de enfermería se constituye como una de las **más importantes dentro del programa**, al ser la encargada de **verificar y garantizar que los adultos mayores se encuentren en condiciones de salud adecuadas**, detectando de manera oportuna cualquier alteración que pueda afectar su bienestar.
- Se ha logrado **sensibilizar e incentivar a la población adulta mayor en temas de autocuidado, salud preventiva y hábitos de vida saludables**. Diariamente se les consulta sobre la toma de sus medicamentos y, en los casos necesarios, se les recuerda la importancia de cumplir con sus tratamientos médicos.

- El **seguimiento diario de los signos vitales** ha permitido identificar oportunamente necesidades de salud y patologías prevalentes, facilitando la continuidad de los tratamientos médicos y disminuyendo el riesgo de complicaciones.
- Los adultos mayores han demostrado **disposición y apertura** para participar en actividades de promoción de la salud, talleres lúdico-recreativos y espacios educativos, reflejando un interés por mantener un estilo de vida activo y saludable.
- Se lleva un **registro y control de las salidas** de los adultos mayores que asisten a terapias en el hospital, así como un seguimiento a las citas médicas y remisiones, garantizando el acompañamiento necesario.
- El **acompañamiento cercano del área de enfermería** fortalece la confianza de los adultos mayores en el programa, consolidando al Centro Vida como un espacio seguro, protector y orientado al bienestar integral.

RECOMENDACIONES

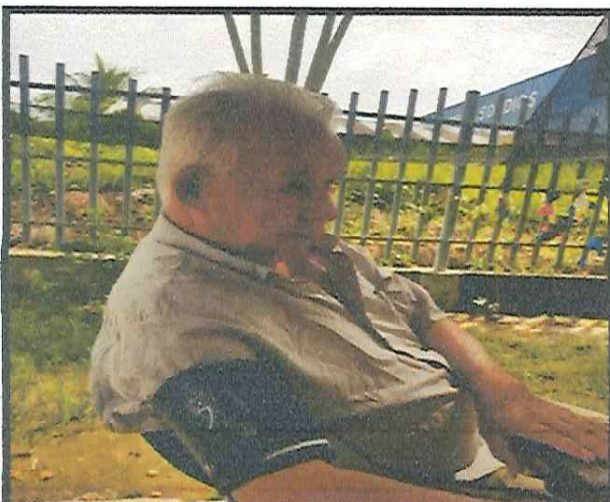
- Continuar fomentando en los adultos mayores la **participación activa en todas las actividades del programa**, no solo en el área de enfermería, sino también en las acciones desarrolladas por los demás profesionales del Centro Vida.
- Reforzar las **estrategias educativas** que promuevan de manera constante hábitos de vida saludables, como el control de signos vitales, la actividad física regular y una alimentación balanceada.
- Mantener y fortalecer el **trabajo interdisciplinario** entre las áreas de salud, recreación, cultura y bienestar, con el fin de ofrecer un acompañamiento integral que responda a las necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores.
- integral que responda a las necesidades físicas, emocionales y sociales de los beneficiarios.
- Consolidar al Centro Vida como un referente comunitario de cuidado y protección del adulto mayor, generando mayor sentido de pertenencia y participación tanto en los beneficiarios como en sus familias.

FOTOS:

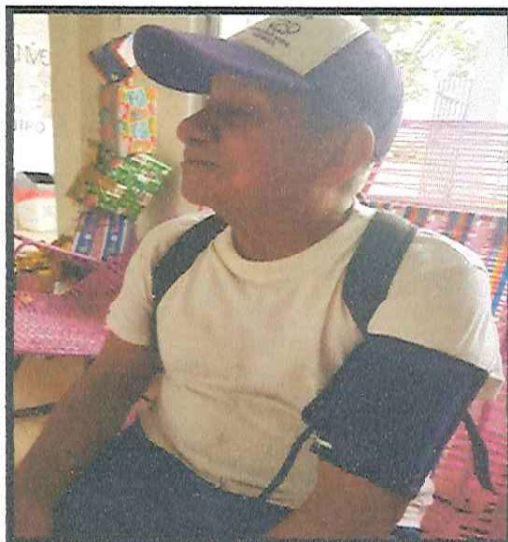




CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

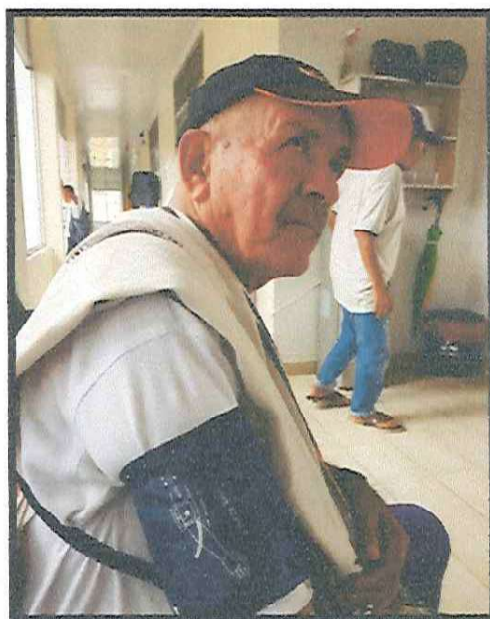
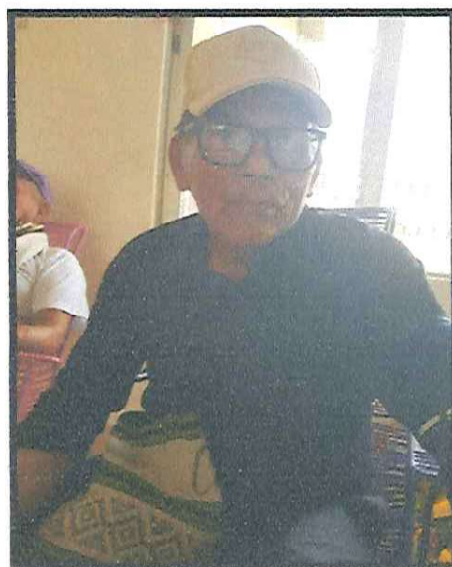


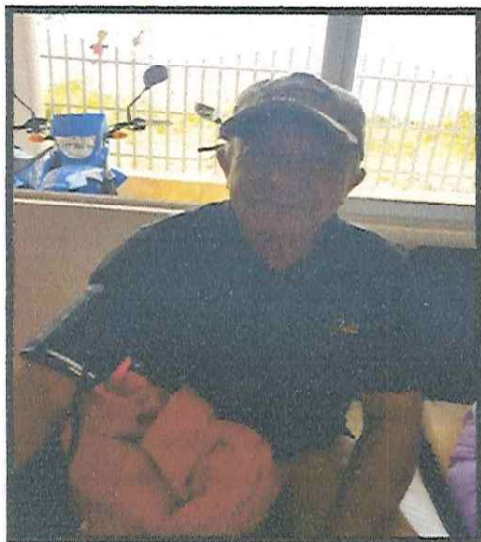
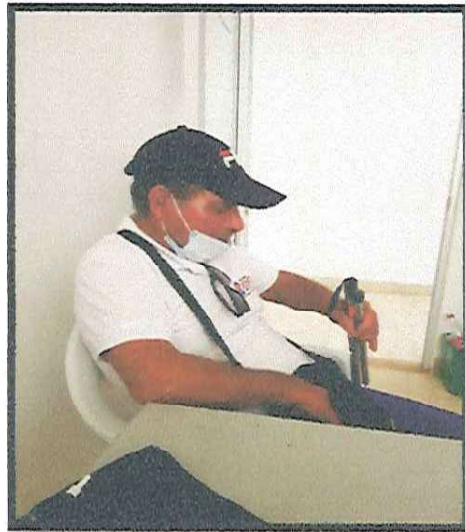


















CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA









CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

