



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																															
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavieja															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMELO															DIAS DE ATENCION: 28																
ADULTO MAYOR: <u>BUENAVENTURA SANABRIA RUIZ</u>																															
C.C. No. <u>1.025.183</u> DE <u>COVARACHIA</u>										FECHA DE NACIMIENTO: <u>28/02/1929</u>										EDAD: <u>96</u> AÑOS											
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
OBSERVACIONES																															
<i>Claudia Chantoria</i>																															
AUXILIAR DE ENFERMERIA																															



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																																
Convenio de Asociación No 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavieja															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																	
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																	
ADULTO MAYOR: <u>GILBER DE JESUS DUQUE ALVARADO</u>																																
C.C. No. <u>10.269.703</u> DE <u>MANIZALEZ</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>29/07/1963</u> EDAD: <u>62</u> AÑOS																	
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
OBSERVACIONES																																
<p><i>Claudia Chavarria</i> AUXILIAR DE ENFERMERIA</p>																																



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																															
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2023 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																
ADULTO MAYOR: <u>MERCEDES MOSQUERA</u>																															
C.C. No. <u>21.235.756</u> DE <u>VILLAVICENCIO</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>29/10/1950</u> EDAD: <u>74</u> AÑOS																
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
OBSERVACIONES																															
<i>Claudia Chaverri</i>																															
AUXILIAR DE ENFERMERIA																															



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																															
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																
ADULTO MAYOR: <u>FLOR MARIA RIVEROS</u>																															
C.C. No. <u>21.225.163</u> DE <u>VILLAVICENCIO</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>11/01/1947</u>																
															EDAD: <u>78</u> AÑOS																
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARRREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
OBSERVACIONES																															
<p align="center"><i>Clayton Contreras</i></p>																															
AUXILIAR DE ENFERMERIA																															



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA

Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025

ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO

DIAS DE ATENCION: 28

ADULTO MAYOR: BLANCA INELDA MORALES QUEVEDO

C.C. No. 1.193.191.288 DE VILLAVICENCIO

FECHA DE NACIMIENTO: 13/10/1956

EDAD: 68 AÑOS

ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

OBSERVACIONES

Claudia Chaverro

AUXILIAR DE ENFERMERIA



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																																
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavieja															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																	
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																	
ADULTO MAYOR: <u>FILEMON MENDOZA HUERTAS</u>																																
C.C. No. <u>9.505.488</u> DE <u>PAEZ BOYACA</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>2009/1981</u> EDAD: <u>63</u> AÑOS																	
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
OBSERVACIONES																																
<p align="center"><i>Claudia Chavara</i></p> <p>AUXILIAR DE ENFERMERIA</p>																																



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																															
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																
ADULTO MAYOR: <u>ANA ISABEL MENDOZA</u>																															
C.C. No. <u>24.247.577</u> DE <u>TAME</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>17/10/1939</u>																
															EDAD: <u>85</u> AÑOS																
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
OBSERVACIONES																															
<p align="center"><i>Claudia Chevarria</i></p>																															
AUXILIAR DE ENFERMERIA																															



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																																
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																	
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																	
ADULTO MAYOR: <u>JOSE RODRIGO LADINO HERRERA</u>																																
C.C. No. <u>86.060.145</u> DE <u>VILLAVICENCIO</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>10/10/1979</u> EDAD: <u>46</u> AÑOS																	
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
OBSERVACIONES																																
<p><i>Claudia Chavarria</i> AUXILIAR DE ENFERMERIA</p>																																



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																															
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																
ADULTO MAYOR: <u>ALEIDER GOMEZ MUÑOZ</u>																															
C.C. No. <u>17.317.497</u> DE <u>VILLAVICENCIO</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>1993/1993</u> EDAD: <u>31</u> AÑOS																
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
OBSERVACIONES																															
<i>Claudio Chavarria</i>																															
AUXILIAR DE ENFERMERIA																															



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																																
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																	
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																	
ADULTO MAYOR: <u>AURA DOLLY GIRALDO HOYOS</u>																																
C.C. No. <u>1.121.887.807</u> DE <u>VILLAVICENCIO</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>12/05/1947</u> EDAD: <u>78</u> AÑOS																	
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
OBSERVACIONES																																
<p align="center"><i>Claudia Chovamiz</i></p>																																
AUXILIAR DE ENFERMERIA																																



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																																
Convenio de Asociación No.2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																	
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																	
ADULTO MAYOR: <u>SANTIAGO FLOREZ FAJARDO</u>																																
C.C. No. <u>8.080.792</u> DE <u>CALI</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>02/05/1938</u>																	
															EDAD: <u>87</u> AÑOS																	
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
OBSERVACIONES																																
<p align="center"><i>Claudia Chavarria</i></p> <p>AUXILIAR DE ENFERMERIA</p>																																



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																															
Convenio de Asociación No. 2529 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																
ADULTO MAYOR: <u>JOSE VICENTE FARFAN BARACALDO</u>																															
C.C. No. <u>17.632.638</u> DE <u>BOGOTA</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>25/05/1925</u>																
															EDAD: <u>99</u> AÑOS																
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
OBSERVACIONES																															
<i>claudia chavarria</i>																															
AUXILIAR DE ENFERMERIA																															



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																														
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025															
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28															
ADULTO MAYOR: <u>JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ ÁVILA</u>																														
C.C. No. <u>17.168.347</u> DE <u>BOGOTÁ</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>23/05/1945</u>															
															EDAD: <u>79</u> AÑOS															
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
OBSERVACIONES																														
<p align="center"><i>Claudia Charry</i></p> <p>AUXILIAR DE ENFERMERIA</p>																														



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																														
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025															
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28															
ADULTO MAYOR: <u>JOSE PORFIRIO CHISCO JARA</u>																														
C.C. No. <u>483.798</u> DE <u>GUAMAL</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>02/04/1939</u>															
															EDAD: <u>85</u> AÑOS															
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
OBSERVACIONES																														
<u>Estado favorable</u>																														
AUXILIAR DE ENFERMERIA																														



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																														
Convenio de Asociación No.2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavieja															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025															
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28															
ADULTO MAYOR: <u>JOSE DELIO CORTES</u>																														
C.C. No. <u>83.088.432</u> DE <u>GUAMO</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>04/06/1969</u> EDAD: <u>55</u> AÑOS															
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
OBSERVACIONES																														
<p align="center"><i>Claudia Chavarria</i></p>																														
AUXILIAR DE ENFERMERIA																														



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																														
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE DE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025															
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28															
ADULTO MAYOR: <u>JOSE ANTONIO BELLO GARCIA</u>																														
C.C. No. <u>19.779.630</u> DE <u>BOGOTA</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>23/11/1951</u> EDAD: <u>73</u> AÑOS															
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE DE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
OBSERVACIONES																														
<p align="center"><i>Claudia Chavarri</i> →</p>																														
AUXILIAR DE ENFERMERIA																														



Corporación Obra Social San Camilo
SEGUIMIENTO INTEGRAL DIARIO POR ENFERMERIA



FICHA DE CONTROL AUXILIAR DE ENFERMERIA																															
Convenio de Asociación No. 2520 del 15 de Agosto de 2025 del Municipio de Villavicencio															PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																
ASOCIADO: CORPORACION OBRA SOCIAL SAN CAMILO															DIAS DE ATENCION: 28																
ADULTO MAYOR: <u>JAIME AYALA</u>															FECHA DE NACIMIENTO: <u>01/07/1958</u>																
C.C. No. <u>3.061.702</u> DE <u>GUTIERREZ</u>															EDAD: <u>67</u> AÑOS																
ITEM	ACTIVIDAD DESARROLLADA	PERIODO: 04 DE DICIEMBRE 2025 AL 31 DICIEMBRE DE 2025																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	BAÑO DIARIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2	ADMINISTRACION DE MEDICAMENTOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALIMENTACION	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	ARREGLO DE UNIDAD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5	ASEO PERSONAL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	SEGUIMIENTO EN SALUD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
OBSERVACIONES																															
<i>Claudia Chavarria</i>																															
AUXILIAR DE ENFERMERIA																															

Día	Contenido	Actividades	Recursos	Objetivo	Evaluación
Lunes	Revisión de la semana pasada Temas: Fuerza y equilibrio Materiales	Práctica de ejercicios Juegos de fuerza	Equipos de ejercicios Pelotas de plástico Cinta de papel Ejercicios de fuerza Juegos de fuerza	Alcanzar los objetivos propuestos	El alumno debe ser capaz de explicar y demostrar los conceptos de fuerza y equilibrio.
Martes	Revisión de la semana pasada Temas: Fuerza y equilibrio Materiales	Práctica de ejercicios Juegos de fuerza	Equipos de ejercicios Pelotas de plástico Cinta de papel Ejercicios de fuerza Juegos de fuerza	Alcanzar los objetivos propuestos	El alumno debe ser capaz de explicar y demostrar los conceptos de fuerza y equilibrio.
Miércoles	Revisión de la semana pasada Temas: Fuerza y equilibrio Materiales	Práctica de ejercicios Juegos de fuerza	Equipos de ejercicios Pelotas de plástico Cinta de papel Ejercicios de fuerza Juegos de fuerza	Alcanzar los objetivos propuestos	El alumno debe ser capaz de explicar y demostrar los conceptos de fuerza y equilibrio.
Jueves	Revisión de la semana pasada Temas: Fuerza y equilibrio Materiales	Práctica de ejercicios Juegos de fuerza	Equipos de ejercicios Pelotas de plástico Cinta de papel Ejercicios de fuerza Juegos de fuerza	Alcanzar los objetivos propuestos	El alumno debe ser capaz de explicar y demostrar los conceptos de fuerza y equilibrio.
Viernes	Revisión de la semana pasada Temas: Fuerza y equilibrio Materiales	Práctica de ejercicios Juegos de fuerza	Equipos de ejercicios Pelotas de plástico Cinta de papel Ejercicios de fuerza Juegos de fuerza	Alcanzar los objetivos propuestos	El alumno debe ser capaz de explicar y demostrar los conceptos de fuerza y equilibrio.

**PLANES SEMANALES DETALLADOS DE
MINUTAS NUTRICIONALES**

Minuta Basal o Estándar Geriátrica

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Onces	Cena
Lunes	Avena con leche, pan integral con queso fresco, fruta picada, infusión.	Yogur natural, galleta de avena.	Sopa de verduras, pollo a la plancha, puré de papa, ensalada cocida, jugo natural.	Arepa con cuajada, aromática.	Crema de auyama, tortilla de huevo con espinaca, pan blando, leche caliente.
Martes	Avena con leche, pan integral con queso fresco, fruta picada, infusión.	Yogur natural, galleta de avena.	Sopa de verduras, pollo a la plancha, puré de papa, ensalada cocida, jugo natural.	Arepa con cuajada, aromática.	Crema de auyama, tortilla de huevo con espinaca, pan blando, leche caliente.
Miércoles	Avena con leche, pan integral con queso fresco, fruta picada, infusión.	Yogur natural, galleta de avena.	Sopa de verduras, pollo a la plancha, puré de papa, ensalada cocida, jugo natural.	Arepa con cuajada, aromática.	Crema de auyama, tortilla de huevo con espinaca, pan blando, leche caliente.
Jueves	Avena con leche, pan integral con queso fresco, fruta picada, infusión.	Yogur natural, galleta de avena.	Sopa de verduras, pollo a la plancha, puré de papa, ensalada cocida, jugo natural.	Arepa con cuajada, aromática.	Crema de auyama, tortilla de huevo con espinaca, pan blando, leche caliente.
Viernes	Avena con leche, pan integral con queso fresco, fruta picada, infusión.	Yogur natural, galleta de avena.	Sopa de verduras, pollo a la plancha, puré de papa, ensalada cocida, jugo natural.	Arepa con cuajada, aromática.	Crema de auyama, tortilla de huevo con espinaca, pan blando, leche caliente.
Sábado	Avena con leche, pan integral con queso fresco, fruta picada, infusión.	Yogur natural, galleta de avena.	Sopa de verduras, pollo a la plancha, puré de papa, ensalada cocida, jugo natural.	Arepa con cuajada, aromática.	Crema de auyama, tortilla de huevo con espinaca, pan blando, leche caliente.

Domingo	Avena con leche, pan integral con queso fresco, fruta picada, infusión.	Yogur natural, galleta de avena.	Sopa de verduras, pollo a la plancha, puré de papa, ensalada cocida, jugo natural.	Arepa con cuajada, aromática.	Crema de auyama, tortilla de huevo con espinaca, pan blando, leche caliente.
----------------	--	---	---	--------------------------------------	---

Nidia Quevedo
 Nidia Quevedo Gutiérrez
 Nutricionista-Dietista
 Universidad Javeriana

Nidia Quevedo Gutiérrez.
Nutricionista-Dietista. Universidad Javeriana.
Registro MS. #193.

Minuta para Diabetes Mellitus Tipo 2

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Onces	Cena
Lunes	Huevos revueltos con espinaca, pan integral, papaya, café sin azúcar.	Yogur bajo en azúcar, almendras.	Sopa de lentejas, pescado al horno, arroz integral, ensalada verde, jugo sin azúcar.	Galletas integrales, aromática de canela.	Crema de zapallo, arepa pequeña con queso bajo en grasa, leche deslactosada.
Martes	Huevos revueltos con espinaca, pan integral, papaya, café sin azúcar.	Yogur bajo en azúcar, almendras.	Sopa de lentejas, pescado al horno, arroz integral, ensalada verde, jugo sin azúcar.	Galletas integrales, aromática de canela.	Crema de zapallo, arepa pequeña con queso bajo en grasa, leche deslactosada.
Miércoles	Huevos revueltos con espinaca, pan integral, papaya, café sin azúcar.	Yogur bajo en azúcar, almendras.	Sopa de lentejas, pescado al horno, arroz integral, ensalada verde, jugo sin azúcar.	Galletas integrales, aromática de canela.	Crema de zapallo, arepa pequeña con queso bajo en grasa, leche deslactosada.
Jueves	Huevos revueltos con espinaca, pan integral, papaya, café sin azúcar.	Yogur bajo en azúcar, almendras.	Sopa de lentejas, pescado al horno, arroz integral, ensalada verde, jugo sin azúcar.	Galletas integrales, aromática de canela.	Crema de zapallo, arepa pequeña con queso bajo en grasa, leche deslactosada.
Viernes	Huevos revueltos con espinaca, pan integral, papaya, café sin azúcar.	Yogur bajo en azúcar, almendras.	Sopa de lentejas, pescado al horno, arroz integral, ensalada verde, jugo sin azúcar.	Galletas integrales, aromática de canela.	Crema de zapallo, arepa pequeña con queso bajo en grasa, leche deslactosada.
Sábado	Huevos revueltos con espinaca, pan integral, papaya, café sin azúcar.	Yogur bajo en azúcar, almendras.	Sopa de lentejas, pescado al horno, arroz integral, ensalada verde, jugo sin azúcar.	Galletas integrales, aromática de canela.	Crema de zapallo, arepa pequeña con queso bajo en grasa, leche deslactosada.
Domingo	Huevos revueltos con espinaca, pan integral, papaya, café sin azúcar.	Yogur bajo en azúcar, almendras.	Sopa de lentejas, pescado al horno, arroz integral, ensalada verde, jugo sin azúcar.	Galletas integrales, aromática de canela.	Crema de zapallo, arepa pequeña con queso bajo en grasa, leche deslactosada.

Minuta Hiposódica (para Hipertensión)

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Oncas	Cena
Lunes	Pan integral sin sal, queso bajo en sodio, jugo natural, infusión.	Manzana cocida, infusión.	Sopa sin sal, carne magra al vapor, puré de yuca, ensalada sin aderezos, jugo sin azúcar.	Galletas sin sal, leche tibia.	Sopa de calabaza, arepa sin sal, té natural.
Martes	Pan integral sin sal, queso bajo en sodio, jugo natural, infusión.	Manzana cocida, infusión.	Sopa sin sal, carne magra al vapor, puré de yuca, ensalada sin aderezos, jugo sin azúcar.	Galletas sin sal, leche tibia.	Sopa de calabaza, arepa sin sal, té natural.
Miércoles	Pan integral sin sal, queso bajo en sodio, jugo natural, infusión.	Manzana cocida, infusión.	Sopa sin sal, carne magra al vapor, puré de yuca, ensalada sin aderezos, jugo sin azúcar.	Galletas sin sal, leche tibia.	Sopa de calabaza, arepa sin sal, té natural.
Jueves	Pan integral sin sal, queso bajo en sodio, jugo natural, infusión.	Manzana cocida, infusión.	Sopa sin sal, carne magra al vapor, puré de yuca, ensalada sin aderezos, jugo sin azúcar.	Galletas sin sal, leche tibia.	Sopa de calabaza, arepa sin sal, té natural.
Viernes	Pan integral sin sal, queso bajo en sodio, jugo natural, infusión.	Manzana cocida, infusión.	Sopa sin sal, carne magra al vapor, puré de yuca, ensalada sin aderezos, jugo sin azúcar.	Galletas sin sal, leche tibia.	Sopa de calabaza, arepa sin sal, té natural.
Sábado	Pan integral sin sal, queso bajo en sodio, jugo natural, infusión.	Manzana cocida, infusión.	Sopa sin sal, carne magra al vapor, puré de yuca, ensalada sin aderezos, jugo sin azúcar.	Galletas sin sal, leche tibia.	Sopa de calabaza, arepa sin sal, té natural.
Domingo	Pan integral sin sal, queso bajo en sodio, jugo natural, infusión.	Manzana cocida, infusión.	Sopa sin sal, carne magra al vapor, puré de yuca, ensalada sin aderezos, jugo sin azúcar.	Galletas sin sal, leche tibia.	Sopa de calabaza, arepa sin sal, té natural.

Minuta para Dislipidemias

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Onces	Cena
Lunes	Avena con manzana, pan integral con aguacate, café sin crema.	Fruta (pera), infusión.	Quinoa con verduras, pollo al horno, batata cocida, jugo de sandía.	Yogur bajo en grasa, galleta de avena sin azúcar.	Crema de lentejas, pan integral, jugo natural.
Martes	Avena con manzana, pan integral con aguacate, café sin crema.	Fruta (pera), infusión.	Quinoa con verduras, pollo al horno, batata cocida, jugo de sandía.	Yogur bajo en grasa, galleta de avena sin azúcar.	Crema de lentejas, pan integral, jugo natural.
Miércoles	Avena con manzana, pan integral con aguacate, café sin crema.	Fruta (pera), infusión.	Quinoa con verduras, pollo al horno, batata cocida, jugo de sandía.	Yogur bajo en grasa, galleta de avena sin azúcar.	Crema de lentejas, pan integral, jugo natural.
Jueves	Avena con manzana, pan integral con aguacate, café sin crema.	Fruta (pera), infusión.	Quinoa con verduras, pollo al horno, batata cocida, jugo de sandía.	Yogur bajo en grasa, galleta de avena sin azúcar.	Crema de lentejas, pan integral, jugo natural.
Viernes	Avena con manzana, pan integral con aguacate, café sin crema.	Fruta (pera), infusión.	Quinoa con verduras, pollo al horno, batata cocida, jugo de sandía.	Yogur bajo en grasa, galleta de avena sin azúcar.	Crema de lentejas, pan integral, jugo natural.
Sábado	Avena con manzana, pan integral con aguacate, café sin crema.	Fruta (pera), infusión.	Quinoa con verduras, pollo al horno, batata cocida, jugo de sandía.	Yogur bajo en grasa, galleta de avena sin azúcar.	Crema de lentejas, pan integral, jugo natural.

Domingo	Avena con manzana, pan integral con aguacate, café sin crema.	Fruta (pera), infusión.	Quinoa con verduras, pollo al horno, batata cocida, jugo de sandía.	Yogur bajo en grasa, galleta de avena sin azúcar.	Crema de lentejas, pan integral, jugo natural.
---------	---	-------------------------	---	---	--

Nidia Quevedo
 Nidia S. Quevedo
 Nutricionista-Dietista
 Registro MS. #193

Nidia Quevedo Gutiérrez.
 Nutricionista-Dietista. Universidad Javeriana.
 Registro MS. #193.

Minuta Hipoproteica (para Insuficiencia Renal)

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Onces	Cena
Lunes	Avena con bebida vegetal, pan sin sal, compota de manzana, aromática.	Galleta baja en fósforo, agua.	Sopa de arroz con zapallo, pollo cocido (pequeña porción), verduras cocidas, arroz blanco, jugo diluido.	Fruta cocida, infusión suave.	Crema de arroz, pan sin sal, infusión de manzanilla.
Martes	Avena con bebida vegetal, pan sin sal, compota de manzana, aromática.	Galleta baja en fósforo, agua.	Sopa de arroz con zapallo, pollo cocido (pequeña porción), verduras cocidas, arroz blanco, jugo diluido.	Fruta cocida, infusión suave.	Crema de arroz, pan sin sal, infusión de manzanilla.
Miércoles	Avena con bebida vegetal, pan sin sal, compota de manzana, aromática.	Galleta baja en fósforo, agua.	Sopa de arroz con zapallo, pollo cocido (pequeña porción), verduras cocidas, arroz blanco, jugo diluido.	Fruta cocida, infusión suave.	Crema de arroz, pan sin sal, infusión de manzanilla.
Jueves	Avena con bebida vegetal, pan sin sal, compota de manzana, aromática.	Galleta baja en fósforo, agua.	Sopa de arroz con zapallo, pollo cocido (pequeña porción), verduras cocidas, arroz blanco, jugo diluido.	Fruta cocida, infusión suave.	Crema de arroz, pan sin sal, infusión de manzanilla.
Viernes	Avena con bebida vegetal, pan sin sal, compota de manzana, aromática.	Galleta baja en fósforo, agua.	Sopa de arroz con zapallo, pollo cocido (pequeña porción), verduras cocidas, arroz blanco, jugo diluido.	Fruta cocida, infusión suave.	Crema de arroz, pan sin sal, infusión de manzanilla.
Sábado	Avena con bebida vegetal, pan sin sal, compota de manzana, aromática.	Galleta baja en fósforo, agua.	Sopa de arroz con zapallo, pollo cocido (pequeña porción), verduras cocidas, arroz blanco, jugo diluido.	Fruta cocida, infusión suave.	Crema de arroz, pan sin sal, infusión de manzanilla.

Minuta Hiperproteica e Hipercalórica (para Desnutrición)

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Onces	Cena
Lunes	Chocolate con leche entera, pan con queso doble crema, huevo cocido, banano.	Batido de leche con avena y maní, galletas con mantequilla.	Sopa de menudencias, albóndigas, arroz, papas salteadas, jugo con leche.	Arepa con huevo y queso, bebida caliente.	Puré de papa con huevo cocido, pan de avena, leche entera con miel.
Martes	Chocolate con leche entera, pan con queso doble crema, huevo cocido, banano.	Batido de leche con avena y maní, galletas con mantequilla.	Sopa de menudencias, albóndigas, arroz, papas salteadas, jugo con leche.	Arepa con huevo y queso, bebida caliente.	Puré de papa con huevo cocido, pan de avena, leche entera con miel.
Miércoles	Chocolate con leche entera, pan con queso doble crema, huevo cocido, banano.	Batido de leche con avena y maní, galletas con mantequilla.	Sopa de menudencias, albóndigas, arroz, papas salteadas, jugo con leche.	Arepa con huevo y queso, bebida caliente.	Puré de papa con huevo cocido, pan de avena, leche entera con miel.
Jueves	Chocolate con leche entera, pan con queso doble crema, huevo cocido, banano.	Batido de leche con avena y maní, galletas con mantequilla.	Sopa de menudencias, albóndigas, arroz, papas salteadas, jugo con leche.	Arepa con huevo y queso, bebida caliente.	Puré de papa con huevo cocido, pan de avena, leche entera con miel.
Viernes	Chocolate con leche entera, pan con queso doble crema, huevo cocido, banano.	Batido de leche con avena y maní, galletas con mantequilla.	Sopa de menudencias, albóndigas, arroz, papas salteadas, jugo con leche.	Arepa con huevo y queso, bebida caliente.	Puré de papa con huevo cocido, pan de avena, leche entera con miel.
Sábado	Chocolate con leche entera, pan con queso doble crema, huevo cocido, banano.	Batido de leche con avena y maní, galletas con mantequilla.	Sopa de menudencias, albóndigas, arroz, papas salteadas, jugo con leche.	Arepa con huevo y queso, bebida caliente.	Puré de papa con huevo cocido, pan de avena, leche entera con miel.

Domingo	Chocolate con leche entera, pan con queso doble crema, huevo cocido, banano.	Batido de leche con avena y maní, galletas con mantequilla.	Sopa de menudencias, albóndigas, arroz, papas salteadas, jugo con leche.	Arepa con huevo y queso, bebida caliente.	Puré de papa con huevo cocido, pan de avena, leche entera con miel.
---------	--	---	--	---	---

Nidia Quevedo
 Nidia S. Quevedo
 Nutricionista-Dietista

Nidia Quevedo Gutiérrez.
 Nutricionista-Dietista. Universidad Javeriana.
 Registro MS. #193.

Minuta para Disfagia

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Onces	Cena
Lunes	Papilla de avena, huevo triturado, compota de pera, bebida espesa.	Yogur espeso con fruta molida.	Crema de verduras, pollo molido, puré de papa, zumo espesado.	Fian suave, leche con espesante.	Crema de calabacín, arepa blanda triturada, bebida tibia espesada.
Martes	Papilla de avena, huevo triturado, compota de pera, bebida espesa.	Yogur espeso con fruta molida.	Crema de verduras, pollo molido, puré de papa, zumo espesado.	Fian suave, leche con espesante.	Crema de calabacín, arepa blanda triturada, bebida tibia espesada.
Miércoles	Papilla de avena, huevo triturado, compota de pera, bebida espesa.	Yogur espeso con fruta molida.	Crema de verduras, pollo molido, puré de papa, zumo espesado.	Fian suave, leche con espesante.	Crema de calabacín, arepa blanda triturada, bebida tibia espesada.
Jueves	Papilla de avena, huevo triturado, compota de pera, bebida espesa.	Yogur espeso con fruta molida.	Crema de verduras, pollo molido, puré de papa, zumo espesado.	Fian suave, leche con espesante.	Crema de calabacín, arepa blanda triturada, bebida tibia espesada.
Viernes	Papilla de avena, huevo triturado, compota de pera, bebida espesa.	Yogur espeso con fruta molida.	Crema de verduras, pollo molido, puré de papa, zumo espesado.	Fian suave, leche con espesante.	Crema de calabacín, arepa blanda triturada, bebida tibia espesada.
Sábado	Papilla de avena, huevo triturado, compota de pera, bebida espesa.	Yogur espeso con fruta molida.	Crema de verduras, pollo molido, puré de papa, zumo espesado.	Fian suave, leche con espesante.	Crema de calabacín, arepa blanda triturada, bebida tibia espesada.
Domingo	Papilla de avena, huevo triturado, compota de pera, bebida espesa.	Yogur espeso con fruta molida.	Crema de verduras, pollo molido, puré de papa, zumo espesado.	Fian suave, leche con espesante.	Crema de calabacín, arepa blanda triturada, bebida tibia espesada.

Minuta para Estreñimiento

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Onces	Cena
Lunes	Avena con linaza, pan integral con guayaba, jugo de ciruela.	Fruta con cáscara, agua tibia.	Sopa de verduras, arroz integral, pescado, ensalada de remolacha, jugo natural.	Yogur con granola, ciruelas pasas.	Crema de arveja, pan de centeno, infusión de menta.
Martes	Avena con linaza, pan integral con guayaba, jugo de ciruela.	Fruta con cáscara, agua tibia.	Sopa de verduras, arroz integral, pescado, ensalada de remolacha, jugo natural.	Yogur con granola, ciruelas pasas.	Crema de arveja, pan de centeno, infusión de menta.
Miércoles	Avena con linaza, pan integral con guayaba, jugo de ciruela.	Fruta con cáscara, agua tibia.	Sopa de verduras, arroz integral, pescado, ensalada de remolacha, jugo natural.	Yogur con granola, ciruelas pasas.	Crema de arveja, pan de centeno, infusión de menta.
Jueves	Avena con linaza, pan integral con guayaba, jugo de ciruela.	Fruta con cáscara, agua tibia.	Sopa de verduras, arroz integral, pescado, ensalada de remolacha, jugo natural.	Yogur con granola, ciruelas pasas.	Crema de arveja, pan de centeno, infusión de menta.
Viernes	Avena con linaza, pan integral con guayaba, jugo de ciruela.	Fruta con cáscara, agua tibia.	Sopa de verduras, arroz integral, pescado, ensalada de remolacha, jugo natural.	Yogur con granola, ciruelas pasas.	Crema de arveja, pan de centeno, infusión de menta.

Sábado	Avena con linaza, pan integral con guayaba, jugo de ciruela.	Fruta con cáscara, agua tibia.	Sopa de verduras, arroz integral, pescado, ensalada de remolacha, jugo natural.	Yogur con granola, ciruelas pasas.	Crema de arveja, pan de centeno, infusión de menta.
Domingo	Avena con linaza, pan integral con guayaba, jugo de ciruela.	Fruta con cáscara, agua tibia.	Sopa de verduras, arroz integral, pescado, ensalada de remolacha, jugo natural.	Yogur con granola, ciruelas pasas.	Crema de arveja, pan de centeno, infusión de menta.



Nidia Quevedo Gutiérrez.
 Nutricionista-Dietista. Universidad Javeriana.
 Registro MS. #193.

INFORME 04/12/2025 al 31/12/2025

Dirigido a: Zulema Astrid Rojas Rojas
 Cargo: directora Corporación Obra Social San Camilo. Villavicencio – Meta

REF. Entrega informe de gestión área actividad física y salud en el adulto mayor.

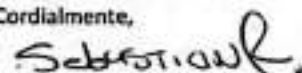
Cordialmente me permito presentar informe de la gestión realizada en la fecha del 04/12/2025 al 31/12/2025 de actividad física y salud en el adulto mayor, con sus respectivos anexos.

ACTIVIDADES REALIZADAS

#	ACTIVIDAD	ENTREGABLE	ENE	FEB	MA	ABR	MAY	JUN	JUL	AG	SEP	OCT	NOV	DIC
1	Actividades coordinativas dirigidas y asistidas	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
2	Actividades cardiovasculares o aeróbicas.	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
3	Ejercicios de movilidad articular dirigido y asistido	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
4	Ejercicios de fortalecimiento muscular dirigido y asistido	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
5	Ejercicios de estiramiento muscular dirigido y asistido	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
6	Ejercicios de relajación.	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
7	Actividades de trabajo cognitivo.	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
8	Actividad maso terapia dirigida y asistida.	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
9	Actividad proyección audiovisual	Registro fotográfico			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31
10	Evaluación física de la población adulto mayor	Ficha evaluativa			27	26	25	25	25	24	08	04	04	03-31

Agradeciendo la atención prestada.

Cordialmente,



NOMBRE: John Sebastian Ramirez Tique
 Licenciado En Educación Física Y Deportes
 CC. 1121931166

ANEXOS: evidencias fotográficas de actividades realizadas en el mes de 04/12/2025 al 31/12/2025 en la siguiente página

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD FÍSICA PARA PROMOVER LA MOVILIDAD ARTICULAR ESTRUCTURAL
TIEMPO	<p>Frecuencia mcs: 2 (cada 15 días)</p> <p>Duración sesión: 120 minutos</p> <p>Tiempo de ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 30 minutos de organización. ➢ 30 minutos de charla lúdica para la ejecución de la actividad ➢ 30 minutos de ejercicios con mancuernas para hacer ejercicios de cardiovasculares y ejercicios de movilidad articular ➢ 15 minutos de estiramientos. ➢ 15 minutos de feedback
RECURSOS	<p>Lugar: Hogar San Camilo.</p> <p>Asistentes: adulto mayor funcional de la corporación.</p> <p>Material: colchonetas, bebidas, caminadoras, asistencia y registro fotográfico.</p>
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Convocar a los adultos mayores funcionales a participar de la actividad. 2. Evaluar las condiciones físicas de los participantes. 3. Informar las pautas y directrices de la metodología de la actividad a los abuelos(as) participantes. 4. Realización de la activación corporal. 5. Pausa activa e hidratación. 6. Press de hombro con mancuerna. 7. Realizar evaluación actitudinal. 8. Realización de ejercicios de estiramiento y finalización de la actividad.
RESULTADOS	Generar un gasto calórico, exigir levemente el sistema cardiovascular y músculo esquelético, disminuir los niveles de estrés y ansiedad.
RESPONSABLE	Licenciado John Sebastián Ramírez Tique



ACTIVIDAD	PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO SEGÚN CONDICIÓN BIOPSIKOMOTRIZ Frecuencia mes: 12 días (3 días a la semana) Duración sesión: 120 minutos Tiempo de ejecución: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 minutos de organización. ➤ 60 minutos de calentamiento y trabajo central de fortalecimiento muscular. ➤ 30 minutos de descanso, refrigerio y estiramiento muscular.
TIEMPO	
RECURSOS	Lugar: auditorio Asistentes: adulto mayor funcional de la corporación (independiente y semindependiente) Material: bandas elásticas, balón, silbato y registraro fotográfico.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Invité a los adultos mayores funcionales a participar de la actividad. ➤ Evalúe las condiciones físicas de los participantes. ➤ Informé las pautas y directrices de la metodología de la actividad a los abue(s) participantes. ➤ Realizamos la activación corporal. ➤ Iniciamos la actividad de fortalecimiento muscular. ➤ Realizamos una pausa activa e hidratación. ➤ Realizamos ejercicios de estiramiento y finalización de la actividad.
RESULTADOS	Generé un gasto calórico en los adultos mayores y exigimos levemente el sistema cardiovascular y músculo esquelético, activando los grupos musculares. También se disminuye un poco los niveles de estrés y ansiedad.
RESPONSABLE	Ucenciado en educación física



ACTIVIDAD	EJERCICIO FISICO ENFOCADO EN LA FUERZA DEL TREN INFERIOR PARA EL EQUILIBRIO
TIEMPO	<p>Frecuencia mes: 8 (2 veces por semana)</p> <p>Duración sesión: 120 minutos</p> <p>Tiempo de ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10-20 minutos por abuelo.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Invité a los adultos mayores funcionales a participar de la actividad. ➤ Evalúe las condiciones físicas de los participantes. ➤ Informé las pautas y directrices de la metodología de la actividad a los abuelos(as) participantes. ➤ Realizamos la activación corporal. ➤ Iniciamos la actividad de fortalecimiento muscular. ➤ Realizamos una pausa activa e hidratación. <p>Realizamos ejercicios de estiramiento y finalización de la actividad.</p>
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecciono a los adultos mayores dependientes o independientes funcionalmente a los que asistiré en la sesión. 2. Seleccioné el material e identificación del tipo de masaje a realizar según las condiciones del adulto mayor 3. Inicio la actividad de lectura e interpretación según el nivel de funcionalidad del adulto mayor. 4. Registro la asistencia y evidencia fotográfica de participantes.
RESULTADOS	La lectura ha sido un puente hacia el crecimiento personal para todos nosotros, sin importar la edad. Nos ha enriquecido y nos ha permitido seguir aprendiendo y mejorando cada día.
RESPONSABLE	Licenciado en educación física



ACTIVIDAD	ESTIMULACION de la COORDINACION OCULOMANUAL Y CARDIOVASCULAR. Frecuencia mes: 4 (1 vez por semana) Duración sesión: 120 minutos Tiempo de ejecución: <ul style="list-style-type: none"> > 30 minutos de organización, convocatoria e indicaciones. > 30 minutos de ejecución. > 30 minutos de refrigerio. > 30 minutos de ejecución y evaluación.
RECURSOS	Lugar: auditorio de la corporación. Asistentes: adulto mayor independiente y dependiente funcional de la corporación. Materiál: mesas, sillas, plastilina, pasa bocas, bebidas, asistencia y registro fotográfico.
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invité a los adultos mayores independientes y dependientes funcionales a participar de la actividad en el auditorio de la corporación. 2. Organizo a los adultos mayores en las sillas y mesas de trabajo. 3. Registro la asistencia y tomo evidencias fotográficas de los participantes. 4. Entrego el material de trabajo (LECTUESCRITURA Y RETROALIMENTACION). 5. Socializo con los participantes la temática a trabajar. 6. Desarrollamos la actividad (MOVILIDAD ARTICULAR). 7. Entrego refrigerio. 8. Evaluación del trabajo elaborado por los participantes.
RESULTADOS	Se logra disminuir un poco la rigidez en las articulaciones interfalángicas de los dedos, trabajando al tiempo la motricidad fina. En el área cognitiva mejoro la creatividad, y concentración del participante. Al final, el trabajo realizado presenta semejanza con la temática propuesta.
RESPONSABLE	Licenciado en educación física



Villavicencio, 31 de Diciembre del 2025

INFORME DEL 1 AL 31 DE DICIEMBRE DEL 2025

Dirigido a: Corporación Obra Social San Camilo, Villavicencio – Meta

REF. Entrega informe de gestión área actividad física y salud en el adulto mayor.

Cordialmente me permito presentar informe de la gestión realizada en la fecha del 1 de Diciembre al 31 de Diciembre área de actividad física y salud en el adulto mayor, con sus respectivos anexos.

ACTIVIDADES REALIZADAS

#	ACTIVIDAD	ENTREGABLE	ENE	FEB	MA	ABR	MAY	JUN	JUL	AG	SEP	OCT	NOV	DIC
1	Actividades coordinativas dirigidas y asistidas	Registro fotográfico												1-31
2	Actividades cardiovasculares o aeróbicas.	Registro fotográfico												1-31
3	Ejercicios de movilidad articular dirigido y asistido	Registro fotográfico												1-31
4	Ejercicios de fortalecimiento muscular dirigido y asistido	Registro fotográfico												1-31
5	Ejercicios de estiramiento muscular dirigido y asistido	Registro fotográfico												1-31
6	Ejercicios de relajación.	Registro fotográfico												1-31
7	Actividad maso terapia dirigida y asistida.	Registro fotográfico												1-31
8	Evaluación física de la población adulto mayor	Ficha evaluativa												1-31

Agradeciendo la atención prestada.

Cordialmente,

NOMBRE: Bralan Andrés Ramírez Hernández

Licenciado En Educación Física Y Deportes

CC. 1121955129

ANEXOS: evidencias fotográficas de actividades realizadas en el mes del 1 de Diciembre al 31 de Diciembre en la siguiente página

ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO MUSCULAR Frecuencia mes: (3 vez a la semana) Duración sesión: 60 minutos Tiempo de ejecución: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 10 minutos de organización, convocatoria e indicaciones. ➢ 10 minutos de ejercicios iniciales de calentamiento. ➢ 10 minutos de descanso e hidratación. ➢ 20 minutos de ejercicios complementarios con instrumentos. ➢ 10 minutos de estiramiento y retroalimentación grupal.
RECURSOS	Lugar: Hogar San Camillo. Asistentes: adulto mayor funcional de la corporación. Material: hidratación.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Se inicia con una breve observación y diálogo para identificar la movilidad, fuerza y disposición de los participantes, ajustando la resistencia de las bandas elásticas según sus capacidades. ➢ Durante toda la jornada, se brinda acompañamiento constante, corrigiendo posturas y asegurando la correcta ejecución de cada ejercicio. ➢ Se realizan ejercicios básicos con bandas elásticas para brazos, piernas y tronco, enfocados en fuerza, coordinación y equilibrio. ➢ Se incorporan dinámicas grupales que fomentan la colaboración y el trabajo en equipo usando las bandas como apoyo. ➢ Se finaliza con estiramientos suaves utilizando las bandas, favoreciendo la flexibilidad y la relajación muscular.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Se realizan pausas activas de hidratación y descanso para evitar la fatiga y promover la recuperación. <p>Se reconoce la importancia de las actividades cooperativas y las relaciones sociales, además de como se logra fortalecer capacidades básicas del movimiento con actividades espontáneas de la cotidianidad.</p>
RESPONSABLE	Licenciado Braian Andrés Ramirez Hernández



ACTIVIDAD	TRABAJO AERÓBICO
TIEMPO	<p>Frecuencia mes: (2 días a la semana)</p> <p>Duración sesión: 100 minutos</p> <p>Tiempo de ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 20 minutos de organización. ➤ 60 minutos de calentamiento y trabajo central de fortalecimiento muscular. ➤ 20 minutos de descanso, refrigerio y estiramiento muscular.
RECURSOS	<p>Lugar: auditorio</p> <p>Asistentes: adulto mayor funcional de la corporación (Independiente y semIndependiente)</p> <p>Material: Máquina caminadora, bandas de resistencia.</p>
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reunión en punto de encuentro. ➤ Indicaciones de la importancia de la actividad aeróbica. ➤ Indicaciones. ➤ Corrección de técnicas en la ejecución del trabajo en la caminadora. ➤ Movimiento articular como objetivo de coordinación. ➤ Tiempos de hidratación luego de cada actividad.
RESULTADOS	Mejorar la condición cardio-pulmonar, gracias al trabajo aeróbico en maquina caminadora.
RESPONSABLE	Licenciado Braian Andrés Ramírez Hernández.



ACTIVIDAD	<p>ACTIVIDADES PARA EL FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Frecuencia mes: 4 (1 vez por semana) Duración sesión: 60 minutos Tiempo de ejecución: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 minutos de organización, convocatoria e indicaciones. ➤ 10 minutos de ejercicios iniciales de calentamiento. ➤ 10 minutos de descanso e hidratación. ➤ 20 minutos de ejercicios complementarios con instrumentos. ➤ 10 minutos de estiramiento y retroalimentación grupal.
RECURSOS	<p>Lugar: auditorio Asistentes: adulto mayor funcional de la corporación (independiente y semIndependiente) Material: Balones, bandas elásticas, aros, hidratación, zapatos cómodos.</p>
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se inicia con una breve observación y diálogo para identificar la movilidad, fuerza y disposición de los participantes. ➤ Durante toda la jornada, se brinda acompañamiento constante, corrigiendo posturas y asegurando la correcta ejecución de cada ejercicio. ➤ Se realizan ejercicios básicos con bandas y balones para mejorar la posición de las piernas y tronco, enfocados en fuerza y coordinación. ➤ Se incorporan dinámicas grupales que fomentan la colaboración y el trabajo en equipo. ➤ Se finaliza con estiramientos suaves favoreciendo la flexibilidad y la relajación muscular. ➤ Se realizan pausas activas de hidratación y descanso para evitar la fatiga y promover la recuperación.
RESULTADOS	<p>El trabajo con bandas elásticas permitió fortalecer la musculatura, mejorar la movilidad articular y estimular la coordinación y el equilibrio de los adultos mayores. A nivel grupal, se promovió la integración, la motivación colectiva y el apoyo mutuo, contribuyendo al bienestar físico y emocional.</p>
RESPONSABLE	<p>Licenciado Braian Andrés Ramírez Hernández.</p>



ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO MUSCULAR SUAVE Y COORDINACIÓN MOTRIZ
TIEMPO	Frecuencia mtes: Duración sesión: 70 minutos Tiempo de ejecución: > 10 minutos de organización, convocatoria e indicaciones. > 20 minutos trabajo con balón, coordinación > 15 minutos de descanso y refrigerio > 10 minutos fortalecimiento muscular suave. > 15 minutos de descanso y evaluación.
RECURSOS	Lugar: Parque los fundadores. Asistentes: adulto mayor independiente y funcional de la corporación. Material: aros, pelotas de caucho, hidratación.
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocimiento de necesidades frente a las capacidades condicionales y coordinativas. 2. Apoyo y seguimiento en el desarrollo de las actividades. 3. Ejercicios de fuerza, coordinación y equilibrio. 4. Manejo de los implementos de manera correcta. 5. Descanso y estiramiento de músculos principales. 6. Hidratación y descanso por intervalos.
RESULTADOS	Se trabaja de manera fluida la fuerza y el equilibrio, capacidades que han ido disminuido a través del tiempo.
RESPONSABLE	Licenciado Brian Andrés Ramírez Hernández.



ACTIVIDAD	ESTIMULACION NEUROMUSCULAR Y FORTALECIMIENTO SUAVE CON PLATAFORMA VIBRATORIA (VITALPLATE) Frecuencia mes: 2-3 veces por semana Duración sesión: 60 minutos Tiempo de ejecución:
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 minutos de organización, convocatoria e indicaciones. ➤ 10 minutos calentamiento articular (sin vibración) ➤ 15 minutos trabajo en plataforma vibratoria (Vital Plate) ➤ 10 minutos pausa de descanso e hidratación. ➤ 10 minutos estiramientos y relajación muscular. ➤ 5 minutos evaluación y retroalimentación.
RECURSOS	Lugar: Hogar san Camilo. Asistentes: adulto mayor independiente y funcional de la corporación. Material: Máquina vital plate, Colchonetas, sillas de apoyo e hidratación.
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocimiento de necesidades frente a las capacidades condicionales y coordinativas. 2. Apoyo y seguimiento en el desarrollo de las actividades. 3. Explicación del uso correcto y seguro de la plataforma Vital Plate. 4. Posiciones básicas sobre la plataforma (de pie asistido, semiflexión, sentado). 5. Descanso y estiramiento de músculos principales. 6. Hidratación y descanso por intervalos.
RESULTADOS	Se mejora de forma progresiva el tono muscular, el equilibrio, la circulación sanguínea y la coordinación, contribuyendo a la prevención de caídas y al mantenimiento de la funcionalidad en el adulto mayor.
RESPONSABLE	Licenciado Braian Andrés Ramírez Hernández.

