INFORME TÉCNICO

SECRETARIA DE GESTIÓN SOCIAL – PROYECTO CENTROS DE BIENESTAR

FUNDACIÓN ANA DELIA

MARZO

VIGENCIA 2026

INTRODUCCIÓN

El presente informe de gestión tiene como propósito evidenciar de manera organizada las acciones, estrategias y resultados obtenidos durante la atención interdisciplinaria brindada a la población de adultos mayores. En este se relacionan todas las actividades ejecutadas de las distintas áreas profesionales, enfocadas en ofrecer una atención integral que responda a las necesidades físicas, psicológicas y sociales de los beneficiarios.

Durante el periodo evaluado, se desarrollaron diversas intervenciones orientadas al fortalecimiento del bienestar, la dignidad y la inclusión activa de las personas mayores, promoviendo espacios de acompañamiento, prevención y desarrollo personal. A través de este informe, se busca analizar el impacto de las acciones implementadas y los principales desafíos identificados, orientando acciones que permitan continuar garantizando una atención digna, integral y centrada en la persona.

BENEFICIARIOS

Se reporta la atención a un total de treinta y cuatro (34) personas mayores, tomando en cuenta el ingreso de una persona mayor mujer el día 27-03-2026, de las cuales al cierre del periodo se encuentran activas en su totalidad. De este grupo, veinticinco (25) son hombres y nueve (9) mujeres.

Beneficiarios atendidos mes marzo 2026	34
Acumulados beneficiarios atendidos	34
Beneficiarios activos actualmente	34

Tabla n° 1. Beneficiarios

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

En el centro de bienestar se encuentra una población variada desde los aspectos de condición de discapacidad, condición de vulnerabilidad, etnias y género, lo cual se detalla en la información de la siguiente tabla:

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA Atención en Centros de Bienestar					
VARIABLES		**HOMBRE**	**MUJER**	**OTRO**	**TOTAL**
Género	Número De Beneficiarios	25	9	N/A	34
Condición de vulnerabilidad	En condición de Discapacidad auditiva	2	0	N/A	2
	En condición de Discapacidad física	6	2	N/A	8
	En condición de Discapacidad visual	5	0	N/A	5
	En condición de Discapacidad sordoceguera	0	0	N/A	0
	Sisbén	13	4	N/A	17
	Red Unidos	0	0	N/A	0
	Víctimas De Violencia De Genero	0	0	N/A	0
	Desplazados	0	0	N/A	0
	Migrantes	1	0	N/A	1
	Retornados de Venezuela	0	0	N/A	0
Etnia	ZENU	0	0	N/A	0
	INGA	0	0	N/A	0
	KANKUAMO	0	0	N/A	0
	KAAMASH-HU	0	0	N/A	0
POBLACIÓN NARP	NEGRA	0	0	N/A	0
	AFRODESCENDIENTE	1	0	N/A	1
	RAIZAL	0	0	N/A	0
	PALENQUERA	0	0	N/A	0
LGTBIQ+		0	0	N/A	N/A
VARIABLES		**HOMBRE**	**MUJER**	**OTRO**	**TOTAL**
Localidad	Riomar	0	0	N/A	N/A
	Metropolitana	0	0	N/A	N/A
	Suroccidente	0	0	N/A	N/A
	Suroriente	0	0	N/A	N/A
	Norte Centro Histórico	25	9	N/A	34

Tabla N°2. Caracterización de la población

COMPONENTE SALUD FÍSICA Y FUNCIONALIDAD

La salud en la persona mayor es integral enfocándose en mantener la funcionalidad física, mental y social. Los componentes incluyen el manejo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, la prevención de caídas, demencia y la promoción de estilo de vida con una nutrición adecuada que proporciona cambios fisiológicos como disminución de masa y fuerza muscular, por eso la actividad física es fundamental para prevenir la pérdida de masa muscular y mejorar el equilibrio que brinda calidad de vida e independencia en la persona.

- **Talleres dirigidos a los beneficiarios con temáticas asociadas a la medicina que promocionen la salud y prevengan enfermedades.**

La educación en autocuidado y prevención es fundamental para proteger la salud y el bienestar de las personas mayores. En esta ocasión, se abordó un tema crucial: Una charla didáctica sobre la importancia de las relaciones interpersonales tienen un impacto en la salud de la persona mayor, charla llamada "La comunicación: El quinto signo vital". La charla en personas mayores es de vital importancia debido a que permite detectar cambios cognitivos o emocionales sutiles que las mediciones físicas ignoran, siendo la principal herramienta de diagnóstico preventivo. Al fomentar el intercambio con el entorno y sus pares, se combate el aislamiento social, factor que acelera el deterioro funcional y reduce la esperanza de vida. Además, actúa como el puente esencial para garantizar la autonomía y dignidad del adulto mayor.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
La comunicación: El quinto signo vital	Implementar dinámicas de interacción que reduzcan el sentimiento de soledad, incentivando que los adultos mayores compartan experiencias para fortalecer su sentido de pertenencia. Estimular el lenguaje y la memoria mediante el diálogo activo con sus pares, utilizando la comunicación como un ejercicio diario para mantener la plasticidad neuronal.	Se realizó charla didáctica con preguntas al finalizar la charla para rectificar el conocimiento brindado	Por medio de la charla podemos obtener una mayor participación social y empoderamiento al reconocer su voz como una herramienta de salud, disminuyendo así sus niveles de aislamiento. Asimismo, se busca una mejora en su bienestar emocional y seguridad, al sentirse comprendido por su entorno y capaz de comunicar sus necesidades de forma efectiva.

Tabla N° 3. Talleres dirigidos a los beneficiarios con temáticas asociadas a la medicina que promocionen la salud y prevengan enfermedades

- **Actividades y cuidados de enfermería.**

Durante el periodo reportado, se desarrollaron diversas acciones orientadas al fortalecimiento del bienestar integral de las personas mayores, en la higiene, la alimentación y la salud básica. Se brindó apoyo en la higiene personal a dieciséis (16) residentes y controles diarios de signos vitales a la totalidad de los treinta y tres (33) usuarios del centro. Además, se realizó el monitoreo constante de los niveles de glucosa en un (1) residente para garantizar el manejo oportuno de su condición. En relación con los tratamientos médicos, se aseguró la entrega oportuna de

medicamentos a los treinta y dos (32) personas mayores, promoviendo la adherencia terapéutica. De igual manera, se llevaron a cabo curaciones a tres (3) residentes con lesiones (dos de ellas ejecutadas por personal especializado de la EPS). Se prestó apoyo a doce (12) residentes con dificultades de movilidad y acompañamiento durante la alimentación a dos (2) personas mayores. Adicionalmente, se presentó una novedad de ingreso de una (1) persona mayor mujer. Finalmente, se mantuvo un seguimiento permanente a las citas médicas (presenciales y virtuales) y a los trámites ante las EPS, incluyendo la gestión de autorizaciones, entrega de medicamentos, suplementos nutricionales e insumos como pañales.

- **Formaciones en autocuidado e higiene personal de la persona mayor**

Los espacios formativos en autocuidado fortalecen en las personas mayores la importancia de asumir hábitos adecuados de higiene personal y el cuidado de su salud física. En esta oportunidad, se desarrolló un tema de gran relevancia: Una charla didáctica sobre CUIDADO DE LA PIEL EN ADULTOS MAYORES PREVENCIÓN DE LA RESEQUEDAD, con el fin de brindar orientación sobre cómo mantener hábitos de cuidado sobre este órgano tan importante.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
Cuidado De La Piel En Adultos Mayores Prevención De La Resequedad	Identificar las principales causas de la resequedad de la piel Descubrir los síntomas y complicaciones más frecuente Promover hábitos de higiene e hidratación adecuados medidas de prevención y cuidado diario	Se realizó charla educativa dirigida a las personas mayores, en la cual se brindó información sobre el cuidado de la piel con ejemplos prácticos. Además, se observó el estado de piel de los participantes y se resolvieron dudas sobre hábitos de la de higiene e hidratación	Los adultos mayores identificaron la importancia de la hidratación diaria de la piel. Se evidenció desconocimiento previo sobre el uso adecuado de cremas humectantes. Los participantes mostraron interés en mejorar sus hábitos de cuidado personal. Se logró sensibilizar la prevención de complicaciones como grietas o infecciones cutáneas.

Tabla N° 4. Formaciones en autocuidado e higiene personal de la persona mayor

- **Formación en primeros auxilios a los beneficiarios.**

La capacitación en primeros auxilios sobre ¿QUÉ HACER ANTE UNA CAÍDA? Es fundamental para las personas mayores, ya que estas situaciones pueden ocurrir de forma inesperada y afectar su bienestar. Identificar señales como mareo, inestabilidad o debilidad permite tomar medidas preventivas y actuar de manera adecuada. De igual forma, saber cómo reaccionar después de una caída ayuda a evitar complicaciones, promoviendo una respuesta segura, el autocuidado y una mejor calidad de vida.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
¿QUÉ HACER ANTE UNA	Fortalecer en las personas mayores	Se desarrolló una sesión de capacitación, inicialmente, se brindó una explicación	Los participantes lograron reconocer las acciones

CAÍDA?	los conocimientos y habilidades básicas para actuar de manera segura y oportuna ante una caída, promoviendo la prevención de lesiones y el adecuado manejo de la situación.	sencilla sobre las principales causas de las caídas, los riesgos asociados y las recomendaciones para prevenirlas. Posteriormente, se realizó un ejercicio práctico mediante un simulacro de caída, en el cual los participantes, bajo supervisión, aprendieron y practicaron cómo actuar en caso de presentarse esta situación. Se les orientó sobre la importancia de mantener la calma, evaluar su estado físico, evitar movimientos bruscos, solicitar ayuda y adoptar posturas seguras para incorporarse progresivamente	adecuadas que deben implementar en caso de sufrir una caída, así como identificar conductas que deben evitar para prevenir complicaciones. A través del simulacro, se evidenció una apropiación práctica de los conocimientos, fortaleciendo la seguridad y confianza para actuar ante este tipo de situaciones.

Tabla N° 5. Formaciones en primeros auxilios a los beneficiarios

- **Rutinas grupales de acondicionamiento físico**

Regularmente se desarrollan actividades grupales de ejercicio físico que permiten a las personas mayores fortalecer su sistema musculoesquelético y conservar su condición física, evitando el desacondicionamiento por falta de actividad o por la edad, por esto en el presente mes realizamos tres (3) rutinas grupales donde realizan ejercicios y también fortalecen las capacidades intergrupales.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
Ejercicios con garrafas de agua para miembros superiores	Su objetivo mejorar la movilidad articular sin impacto en las articulaciones y controlar el movimiento para evitar las lesiones	En un grupo seleccionado de personas mayores se asignaron galones con agua se le explico la actividad su metodología consiste en ejercicios y movimientos lentos pausados de hombros brazos en diferentes ángulos (lateral, frontal lado y posterior)	Las personas mayores participaron en la actividad algunos necesito de ayuda para realizar los ejercicios otros con más facilidad
Galones con resistencia	Mejorar la estabilidad de la cadera y fuerza funcional previendo las caídas y alineación postural mediante la resistencia en miembros inferiores	En grupo de personas mayores se hace una ronda y se le entrega unos galones el cual es colocada entre los tobillos sostenido por un segundo con las piernas elevadas hasta el cuerpo lo permita	A algunos participantes se le dificulta la actividad, pero lograron realizarla con ayuda.
Circuito resistencia muscular	Reducir los riesgos de lesiones musculoesqueléticas	En una ronda se coloca una silla y en posición sedente el adulto mayor realiza los movimientos de hombros con las pesas, luego pasa el segundo obstáculo el step haciendo una flexión de rodilla o sentadilla para luego lanzar las pelotas a los bolos	Las participantes lograron realizar la actividad, algunos con mayor dificultad que otros.

Tabla N° 6. Rutinas grupales de acondicionamiento físico

- **Pausas activas**

El propósito de las pausas activas es conservar en buen estado el sistema musculoesquelético, así como estimular el sistema cardiopulmonar, favoreciendo un mejor desempeño en las actividades cotidianas de las personas mayores. Por esta razón, durante el presente período se llevaron a cabo treinta y un 31 sesiones de pausas activas, con el acompañamiento del equipo interdisciplinario de la institución.

- **Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad y bienestar físico**.

Este tipo de actividades contribuye al mantenimiento integral de los sistemas físicos, mentales y cognitivos. La realización de ejercicios que involucren componentes mentales, auditivos, sociales y recreativos favorece que las personas mayores se mantengan activas y fortalezcan sus capacidades, promoviendo así un mayor nivel de funcionalidad e independencia. Se realizan tres (3) actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad y bienestar físico, con un acumulado a la fecha de doce (12) actividades desarrolladas.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
Ejercicios de coordinación	Su objetivo principal mejorar la agilidad, concentración y equilibrio con desplazamientos laterales frontales y cambio de ritmo	En una ronda de personas mayores se colocan los conos en diferentes direcciones, la actividad consiste cruzar cada uno de los obstáculos en forma de zigzag sin derribar hasta llegar al fin del recorrido	Las personas mayores participaron en la actividad algunos con dificultad para coordinar los movimientos lo que afecta velocidad precisión y equilibrio.
Equilibrio en cono	Sincronizar los movimientos de los pies y al tronco manteniendo el control del cuerpo mientras se camina en diferentes situaciones o espacios	En una ronda de personas mayores se explica la actividad que consiste en colocar los conos en partes iguales y en cada uno de ellos un obstáculo su funcionalidad es deslizar con la pierna derecha y repetir el mismo procedimiento en la pierna izquierda	Las personas mayores participaron en la actividad comprendieron con facilidad el ejercicio
Ejercicios con obstáculos para la estabilidad y propiocepción	Mejorar el control neuromuscular permitiendo al cerebro percibir la posición exacta del cuerpo	En una ronda de personas mayores se coloca una escalera de agilidad en el suelo la actividad consiste en avanzar o caminar llevando el brazo y la pierna derecha hacia afuera con el balón al mismo tiempo y se continua del contrario.	En actividad las personas mayores entendieron la explicación, pero al momento de realizar se le dificultó lo que requirió de ayuda, otros por sí solo lo realizaron.

Tabla N° 7. Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad y bienestar físico

COMPONENTE NUTRICIÓN

El componente de nutrición es de vital importancia para que la población adopte hábitos

alimenticios saludables. A través de acciones de prevención, educación, atención individualizada; se proporcionan las herramientas necesarias para combatir la desnutrición, obesidad, el sobrepeso y diversas enfermedades crónicas, tales como las cardiovasculares, la diabetes, los problemas renales, así como las alergias e intolerancias alimentarias. A continuación, se describe lo que se abordó para este periodo.

- **Acompañamientos nutricionales**

La atención nutricional personalizada constituye un pilar fundamental para apoyar a las personas en el desarrollo y mantenimiento de hábitos alimenticios saludables. Durante el mes de marzo, se implementó un enfoque integral que incluyó seguimiento nutricional individualizado a seis (6) beneficiarios, con el fin de analizar su estado nutricional y orientar acciones específicas. Paralelamente, se ofreció educación nutricional mediante talleres y charlas, fortaleciendo el conocimiento sobre alimentación balanceada y promoviendo la adopción de hábitos saludables en la vida cotidiana.

Los diagnósticos obtenidos en el grupo de seguimiento reflejaron lo siguientes: dos (2) personas con estado nutricional dentro de la normalidad, tres (3) con sobrepeso y una (1) con obesidad grado I. Estos hallazgos evidencian la necesidad de reforzar la educación sobre prevención y manejo de la obesidad, así como de promover cambios sostenibles en la conducta alimentaria. En los talleres se abordaron temas clave como la importancia del control de porciones, la reducción del consumo de alimentos ultra procesados (alimentos ingresados por los familiares o amigos durante las visitas) y el incremento de frutas y verduras

- **Seguimiento ciclos de minutas**

Se realizó revisión y seguimiento nutricional orientado a comprender cómo los beneficiarios perciben, disfrutan y consumen los menús ofrecidos. Además de la revisión técnica de las minutas; fue una invitación a escuchar, observar y dialogar con las personas mayores, reconociendo sus saberes, gustos y necesidades.

- **Aceptación de los menús por parte de los beneficiarios**

Como parte del monitoreo nutricional, se realizó el seguimiento de los ciclos de minutas y la

aceptación de los menús por parte de los beneficiarios, con el propósito de garantizar una alimentación equilibrada y acorde a sus necesidades. Durante este proceso se evaluaron las preferencias y el nivel de satisfacción con los menús ofrecidos, identificando tanto los niveles de aceptación como los posibles ajustes requeridos. La encuesta aplicada a cuatro (4) personas mayores evidenció, en su mayoría, una buena aceptación de los diferentes grupos de alimentos. Sin embargo, todos coincidieron en la no aceptación del pan molde con huevos servido los domingos en el desayuno. Como observación, se recomienda sustituir el pan molde por pan mogolla de buena calidad, con características organolépticas más agradables para los beneficiarios. Esto arroja una aceptación del 98%.

- **Aprovechamiento de las raciones alimentarias.**

El propósito principal es garantizar que los alimentos sean utilizados de manera eficiente, promoviendo una alimentación equilibrada, utilizando eficientemente los alimentos disponibles, asegurando que sean consumidos de manera óptima para cubrir las necesidades nutricionales sin desperdiciar recursos. En el mes de marzo, se sirvieron un total de 5.138 raciones alimentarias, de las cuales 5.138 fueron consumidas. Representando un 100% de aprovechamiento.

- **Talleres nutricionales a los beneficiarios**

Los talleres nutricionales representan una herramienta invaluable para fomentar la salud y el bienestar en las personas mayores. Estos espacios educativos brindan información y herramientas prácticas para adoptar hábitos alimentarios saludables, adecuados a las necesidades específicas de esta etapa de la vida. Para este periodo se realizó un taller nutricional. Tema: Día Mundial de la Obesidad. Objetivo: Sensibilizar a las personas mayores, sobre el impacto de esta enfermedad y promover acciones para su prevención y tratamiento. Metodología: La actividad de talleres de formación para personas mayores se desarrolló mediante una sesión educativa dirigida por el profesional en nutrición. Durante la jornada se abordaron de manera participativa los temas de prevención, causas y consecuencias de la obesidad, resaltando su carácter multifactorial y el impacto que tiene en la salud y calidad de vida. Los asistentes participaron activamente compartiendo ejemplos de alimentos que pueden contribuir al desarrollo de la obesidad y reflexionando sobre alternativas más saludables. Asimismo, se promovieron estrategias de prevención adaptadas a la etapa de la vida adulta mayor, tales como la incorporación de actividad física moderada, la elección consciente de alimentos nutritivos y la importancia de mantener rutinas de autocuidado.

Asistencia: Participaron 17 personas mayores. Resultados esperados: Los participantes identificaron las señales de riesgo y comprendieron cómo prevenir complicaciones como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, desarrollaron criterios para

tomar decisiones informadas sobre su alimentación e incorporación de pequeños cambios en su rutina diaria, tales como caminatas grupales, meriendas nutritivas y pausas activas.

- **Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos**

Estos talleres buscan fortalecer los conocimientos y prácticas de los manipuladores de alimentos, que promuevan la identificación de riesgos, la adopción de hábitos saludables y la toma de decisiones responsables en torno a la alimentación, con el fin de garantizar la seguridad alimentaria y contribuir al bienestar integral de la comunidad. Para el mes de marzo se realizó un taller con el tema: Socialización del ciclo de minutas.

Objetivo: Socializar el ciclo de menús con los manipuladores de alimentos para promover su comprensión y aplicación adecuada, asegurando prácticas responsables y coherentes con las recomendaciones nutricionales.

Resultados: Los manipuladores de alimentos fortalecieron sus conocimientos y prácticas de preparación asegurando la relación de las recomendaciones nutricionales de las personas mayores con lo que se ofrece, para mejorar la calidad del servicio.

COMPONENTE DE SALUD MENTAL

El componente de Psicología promueve la participación activa de la persona mayor, tanto el buen funcionamiento físico y la adecuada capacidad cognitiva motivándolos en cada actividad y/o taller brindado para esta población. Nos enfocamos en la estimulación de sus procesos cognitivos a nivel grupal e individual. Durante la edad avanzada, se producen cambios en las funciones y procesos psicológicos, que están influenciados por factores como la salud física, la genética y el nivel de actividad intelectual y social. Los cambios psicológicos en la persona mayor tales como la pérdida de funciones y recursos puede llevar a problemas como la depresión y la ansiedad, pero existen acciones y hábitos específicos para regular las emociones enfocándonos en el bienestar de las personas mayores.

En este periodo se brindaron los siguientes servicios desde el área como: acompañamientos psicosociales, talleres de promoción de la salud mental y talleres de promoción de estimulación cognitiva.

- **Acompañamiento psicosocial de oficio a la persona mayor**

El acompañamiento psicosocial es una herramienta valiosa para apoyar a las personas en el proceso de superar situaciones difíciles y promover su bienestar y desarrollo integral. En los

acompañamientos psicosociales se genera un plan de intervención, brindando herramientas para manejar el estrés, la ansiedad, la depresión a través de talleres que fomenten el bienestar integral en ellos. Se brindan distintas técnicas entre ellas la reestructuración cognitiva para crear estrategias en su forma de pensar y actuar. Todo esto con el fin de mantener o estimular las funciones cognitivas de las personas mayores. A fines de corte del presente informe se realizaron siete (7) acompañamientos.

- **Talleres y/o actividades de promoción de la salud mental**

En el actual periodo se realizó un (1) taller VIDA EMOCIONAL SALUDABLE: APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES, mediante pautas que les permiten entender mejor sus emociones desarrollando herramientas para tomar decisiones más conscientes. Con ello, se espera dejar una huella en el bienestar emocional, psicológico y social de los beneficiarios.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
Vida emocional saludable: aprende a gestionar tus emociones	Lograr un equilibrio emocional que les permita a las personas mayores aumentar su bienestar y felicidad.	Se inició el taller con una psicoeducación brindando información sobre pautas para mejorar la calidad de vida y la manera en cómo gestionar sus emociones de manera eficaz. Se realizó una dinámica acerca de sus pensamientos negativos y positivos identificándose con color rojo y verde y el cómo influyen en su diario vivir. Se abrió un debate y cada persona mayor expuso sus ideas. **Recurso humano:** personas mayores, Psicóloga. **Recurso material:** plantilla, color verde y rojo.	El taller cumplió las expectativas de los participantes creando un entorno tranquilo y de conciencia al participar y exponer sus ideas

Tabla N° 8. Talleres y/o actividades de promoción de la salud mental

- **Talleres de promoción y/o actividades de estimulación cognitiva**

En el actual periodo se realizó un (1) taller de promoción de estimulación cognitiva a las personas mayores, el cual se realizó con el propósito de estimular y mantener las funciones cognitivas en grupo, promoviendo además la interacción social y el trabajo en equipo. El tema del período PINTURA ABSTRACTA.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
Pintura abstracta	Estimular la memoria y concentración mediante un espacio relajante y divertido para desconectar	Se inició el taller explicando a las personas mayores la importancia de realizar este tipo de actividades y sus múltiples beneficios. Esta actividad requirió la atención y enfoque para crear patrones y colores, a la vez ayuda a mantener la destreza manual y la coordinación ojo-mano. **Recurso humano:** Personas mayores, Psicóloga. **Recurso material:** témperas, pinceles, moldes	Se realizó el taller en grupo fomentando la interacción y trabajo en equipo

Tabla N° 9. Talleres de promoción y/o actividades de estimulación cognitiva

- **Acompañamiento a la reincorporación al núcleo familiar o red de apoyo**

Dentro de la gestión realizada, se revisa en base de datos, personal familiar o conocido que posibilite algún posible retorno a hogar de una (1) persona mayor, pero no es posible obtener mayor información que pueda garantizar la reincorporación a su núcleo familiar o red de apoyo, ya que por dificultades para cubrir sus necesidades básicas debido a recursos económicos no es

posible este proceso.

COMPONENTE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO Y RECREACIÓN

El aprovechamiento del tiempo libre y la recreación constituyen elementos esenciales para el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. Estas actividades aportan beneficios a nivel físico y mental, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas, al fortalecimiento de las funciones cognitivas y a la reducción del estrés. Asimismo, favorecen la interacción social, promueven la autonomía e independencia y fortalecen la autoestima y la confianza.

- **Actividades artísticas y manualidades para el aprovechamiento del tiempo que promuevan el envejecimiento activo.**

Las actividades manuales son de gran importancia para los adultos mayores, ya que ofrecen múltiples beneficios físicos, cognitivos y emocionales. Mantienen la mente y el cuerpo activos, mejoran la coordinación y la destreza, y fomentan la socialización y el bienestar general. Pueden ser relajantes y terapéuticas, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.
El tema de este mes fue CRUZ CON HUELLAS DACTILARES con la cual se busca el desarrollo de la imaginación de los residentes y motricidad fina.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
Cruz con huellas dactilares	Fomentar la creatividad, mejorar la concentración y desarrollar habilidades motoras finas en las personas mayores.	En una ronda de personas mayores se le explicó la actividad y en qué consiste, su significado del tiempo de cuaresma. Para esto se requirió una cartulina en forma de cruz, pintura verde y morada; mediante movimientos de los dedos se coloca la huella hasta llenar completamente el dibujo. **Recursos humanos:** Personas mayores, Psicóloga, fisioterapeuta. **Recurso material:** molde de cartulina en forma de cruz, témpera verde y morada.	Las personas mayores se les explicó la actividad y el conocimiento de motricidad fina

Tabla N° 10. Actividades artísticas y manualidades para el aprovechamiento del tiempo que promueven el envejecimiento activo

- **Actividades recreacionales y culturales realizadas dentro o fuera de las instalaciones que propendan por envejecimiento activo.**

La recreación consiste en disfrutar el tiempo libre con una actitud positiva, realizando actividades que ayudan a mantener el equilibrio entre el cuerpo, la mente y las relaciones sociales, mejorando así la salud y la calidad de vida. El tema de este mes fue CELEBRACIÓN DÍA DEL HOMBRE con la cual se busca mejorar el entorno afectivo de los residentes.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
Celebración Día del Hombre	Integrar a la población masculina del CDB en la celebración del día del hombre fomentando la alegría y un sano compartir	Se inició la actividad recreativa con unas palabras emotivas de una residente hacia el grupo de hombres del CDB. Escucharon música variada, cantaron e hicieron rondas de chistes. **Recurso humano:** Psicóloga, Fisioterapeuta. Personas mayores. **Recurso material:** música, picadas	Disfrutaron el compartir de manera emotiva y significativa

Tabla N° 11. Actividades recreacionales y culturales realizadas dentro o fuera de las instalaciones que propendan por envejecimiento activo

COMPONENTE GESTIONES TÉCNICAS, ADMINISTRATIVAS Y DE ACCESO A SERVICIOS

- **Gestiones documentales requeridas por los beneficiarios**

En el desarrollo de estrategias para mejorar la accesibilidad a servicios sociales y de salud en la población adulta mayor, se implementan procesos de gestión documental. Durante el periodo, se realizó seguimiento a la solicitud de duplicado de cédula para dos (2) usuarios sin documento físico, se validó la vinculación activa de cuatro (4) personas mayores que actualmente cuentan con código censal.

- **Gestión ante la EPS e IPS para garantizar el derecho a la salud**

La gestión ante las EPS e IPS es muy importante para que las personas mayores reciban la atención en salud que necesitan. Muchas veces se presentan barreras para acceder a citas, exámenes o tratamientos, por lo que es necesario hacer seguimiento y defender sus derechos cuando hay demoras a través de pqrs. Debido a que suelen tener enfermedades crónicas o alguna discapacidad. En este periodo se llevaron a cabo reclamaciones de fórmulas médicas, solicitud de autorizaciones, validación de mipres, asistencia a citas médicas de seis (6) personas mayores y atención de visitas de médicos domiciliarios y reclamación de pañales y suplementos de los beneficiarios.

- **Capacitación al talento humano sobre prevención al maltrato y cuidado de la persona mayor**

Se desarrolló una (1) capacitación al personal del recurso humano sobre DEMENCIA EN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER en el presente mes. La finalidad es educar al personal en todo lo relacionado a la enfermedad de alzheimer como la causa más común de demencia.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados

Demencia en la enfermedad de alzheimer – Actividad de salud mental	Educar al personal del CDB sobre la demencia con el fin de mejorar la calidad de vida de los residentes y sus cuidadores	Se inició la charla educativa brindando información de síntomas, causas y manejo en esta patología ofreciendo estrategias de manejo y cuidado en apoyo a los cuidadores. Para finalizar se realizó una actividad de salud mental dirigida al personal identificando debilidades y fortalezas. **Recurso humano:** personal contratado, Psicóloga. Recurso material: plantilla de actividad. Televisor. Vídeo: "El álbum de la memoria" https://www.youtube.com/watch?v=G93jNWR3EAE	Se logró el objetivo de la actividad al estar el personal activo y receptivo al tema

Tabla N° 12. Capacitación al talento humano sobre prevención al maltrato y cuidado de la persona mayor

- **Proceso sistemático de almacenamiento físico y/o digital y organización de los documentos por cada beneficiario.**

La adecuada gestión de la documentación permite contar con información organizada, veraz y de fácil acceso, lo que facilita la toma oportuna de decisiones, la realización eficiente de trámites y la garantía de una atención continua, integral y pertinente para las personas mayores. En este sentido, la documentación de la totalidad de los beneficiarios se encuentra debidamente actualizada y archivada tanto en medio físico como magnético, asegurando su disponibilidad, conservación y consulta cuando se requiera.

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	AVANCE	MESES DE EJECUCIÓN					RESPONSABLE	EVIDENCIAS
				1	2	3	4	5		
VALORACIONES INICIALES										
Valoración Inicial Medicina	% Valoraciones iniciales realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	100%	100%	NA				Médico	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software , fotos, Base de datos
Tamizaje Inicial	% Tamizajes iniciales realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	100%	100%	NA				Nutricionista	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software , fotos, Base de datos

Valoración inicial nutricional	% Valoraciones iniciales nutricional realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	100%	100%	NA				Nutricionista	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software , fotos, Base de datos
Valoración inicial psicología	Valoraciones iniciales realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	100%	100%	NA				Psicología	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software , fotos, Base de datos
Valoración inicial fisioterapia	% de valoraciones iniciales realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	100%	100%	NA				Fisioterapeuta	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software , fotos, Base de datos
Valoraciones finales Medicina	% de valoraciones finales realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA				Médico	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica , fotos, Base de datos
Tamizaje final	% de tamizaje final realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA				Nutricionista	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica , fotos, Base de datos
Valoración final nutricional	% de valoraciones nutricional finales realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA				Nutricionista	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica , fotos, Base de datos
Valoración final psicología	% de valoraciones finales realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA				Psicóloga	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica , fotos, Base de datos
Valoración final fisioterapia	% de valoraciones finales realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA				Fisioterapeuta	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica , fotos, Base de datos
SALUD FISICA Y FUNCIONALIDAD										
Talleres dirigidos a los beneficiarios con temáticas asociadas a la medicina que promocionen la salud y prevengan	No de talleres realizados	5	2	1	1				Medicina	Cronograma de actividades, listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Actividades de enfermería	% de cuidados dispensados a los beneficiarios que lo requieren	100%	100%	100%	100 %				Enfermería	Kardex, registros de tomas de signos vitales, curaciones, y glucometría
Formaciones en autocuidado e higiene personal de la persona mayor	No. de formaciones realizadas a los beneficiarios	5	2	1	1				Enfermería	Cronograma de actividades listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Formación en primeros auxilios a los beneficiarios	No. de formaciones realizadas a los beneficiarios	5	2	1	1				Enfermería	Cronograma de actividades listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Rutinas grupales de acondicionamiento físico	No. de rutinas realizadas	15	6	3	3				Fisioterapeuta	Cronograma de actividades listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Pausas Activas	No. de pausas activas realizadas	150	60	30	30				Fisioterapeuta	Listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad y bienestar físico	No. de actividades realizadas	15	6	3	3				Fisioterapeuta	Cronograma de actividades listados de asistencia, evidencias fotográficas.
NUTRICIÓN										
Acompañamientos nutricionales a las personas mayores	% de acompañamientos	100%	72,5%	54,5%	18 %				Nutricionista	Formato de seguimiento, registros fotográficos, bases de datos
Diseño de minutas	No. de ciclo de minutas	1	1	1	N/A				Nutricionista	Actas de reunión, minuta patrón, ciclo de minutas
Aceptación de los menús por parte de los residentes	% de aceptación de menús	95%	97,5%	97%	98 %				Nutricionista	Encuestas de satisfacción, registros fotográficos
Talleres nutricionales a los beneficiarios	No. talleres realizados	5	2	1	1				Nutricionista	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos	No. de talleres realizados	5	2	1	1				Nutricionista	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
SALUD MENTAL										
Acompañamiento psicosocial de oficio a las personas mayores	% de acompañamientos realizados	100%	54%	33%	21 %				Psicóloga	Expediente, actas, registros fotográficos
Proceso de adaptación a los beneficiarios de nuevo ingreso	% de personas de adaptación contemplados	#de personas de nuevo ingres	1	1	N/A				Psicología	Expediente o expediente de la persona mayor, acta, registros fotográficos

		o								
Talleres y/o actividades de promoción de la salud mental	No. de actividades y/o talleres realizados	5	2	1	1				Psicología	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
Talleres de promoción y/o actividades de estimulación cognitiva	No. de actividades y/o talleres realizados	5	2	1	1				Psicología	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
Acompañamiento a la reincorporación al núcleo familiar o red de apoyo	% de acompañamientos de reincorporación realizadas	100%	33%	30%	3%				Psicología	Expediente de visitas, entrevistas con familiares o miembros de la red de apoyo
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO Y RECREACIÓN										
Actividades artísticas y manualidades para el aprovechamiento del tiempo que promuevan el envejecimiento activo	No. actividades realizadas	5	2	1	1				Psicología y Fisioterapeuta	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
Actividades recreacionales y culturales realizadas dentro o fuera de las instalaciones que propenden por envejecimiento activo	No. actividades realizadas	5	2	1	1				Psicología y Fisioterapeuta	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
GESTIONES TÉCNICAS, ADMINISTRATIVAS Y DE ACCESO A LOS SERVICIOS										
Gestiones documentales requeridas por los beneficiarios	% de gestiones documentales requeridas realizadas	100%	28%	10%	18 %				Enfermería, Dirección Técnica	Correos, archivo personal de la persona mayor, actas de reuniones
Gestión ante las EPS e IPS para garantizar el derecho a la salud	% de gestiones requeridas	100%	86%	68%	18 %				Enfermería, Dirección Técnica	Correos, citas gestionadas, ordenes medicas
Capacitación al Talento Humano sobre prevención al maltrato y cuidados de la persona mayor	No. de actividades realizadas	5	2	1	1				Psicología	Plan de capacitaciones, lista de asistencia
Proceso sistemático de almacenamiento físico y/o digital y organización de los documentos por cada beneficiario	% de Archivos Físicos y Digitales Diligenciados y Actualizados de manera correcta.	100%	97%	97%	97 %				Dirección Técnica	Archivos físicos y digitales (Expedientes)
Proceso de documentación de las personas mayores egresadas del proyecto	% de expedientes de personas mayores fallecidas o con egreso entregados a la alcaldía	100%	NA	NA	N/A				Dirección Técnica	Archivos físicos y digitales (Expedientes)

Tabla N° 13. Tabla de avances y acumulados

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Ilustración n° 1. Talleres de promoción de la salud prevención de la enfermedad





Ilustración n° 2. Actividades y cuidados de enfermería



Ilustración n° 3. Formación en autocuidado e higiene personal de la persona mayor



Ilustración n° 4. Formación en primeros auxilios a los beneficiarios



Ilustración n° 5. Rutinas grupales de acondicionamiento físico



Ilustración n° 6. Pausas activas



Ilustración n°7. Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad y bienestar físico



Ilustración n° 8. Acompañamientos nutricionales a los adultos mayores con malnutrición o desnutrición



Ilustración n° 9. Seguimiento ciclos de minuta



Ilustración n° 10. Aceptación de los menús por parte de los beneficiarios



Ilustración n° 11. Talleres nutricionales a los beneficiarios



Ilustración n° 12. Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos



Ilustración n° 13. Acompañamientos psicosociales de la persona mayor

Ilustración n° 14. Talleres y/o actividades de promoción de la salud mental

Ilustración n° 15. Talleres de promoción y/o actividades de estimulación cognitiva



Ilustración n° 16. Acompañamiento a la reincorporación al núcleo familiar o red de apoyo

Ilustración n° 17. Actividades artísticas y manualidades para el aprovechamiento del tiempo que promuevan el envejecimiento activo

Ilustración n° 18. Actividades recreacionales y culturales realizadas dentro o fuera de las instalaciones que propendan por envejecimiento activo



Ilustración n° 19. Capacitación al talento humano sobre prevención al maltrato y cuidado de la persona mayor

Otros anexos fotográficos





Ilustración n°. 20. Actividad grupal cognitiva "Atención selectiva - Grafomotricidad"



Ilustración n° 21. Actividad grupal cognitiva "Lateralidad y discriminación de sombras" - psicología



Ilustración n°22. Actividad creativa funcional "Motricidad fina con lanas"



Ilustración n°23. Celebración Día de la Mujer



Ilustración n°24. Actividad grupal dirigida a personas mayores con discapacidad sensorial visual "Identificación de objetos"



Ilustración n° 25. Visitas de familiares y/o amigos



Ilustración n° 26. Seguimientos a los estados de salud (Anexo)



Ilustración n° 27. Atenciones individualizadas - Salud Física – (Anexo)