

INFORME FINANCIERO



CONVENIO	CONTRATO No. MS-ESAL-002-2026
CONTRATANTE	MUNICIPIO DE SIACHOQUE NIT.: 891.801.911-5
CONTRATISTA	FUNDACION MIL COLORES MAS
IDENTIFICACION	Nit: 901597225-0
REPRESENTANTE LEGAL	HECTOR HELY TOBASURA ROJAS
IDENTIFICACION	C.C. No 1.049.608.308 DE TUNJA
OBJETO	AUNAR ESFUERZOS TECNICOS, ADMINISTRATIVOS Y FINANCIEROS, PARA BRINDAR APOYO, COORDINACION Y ASISTENCIA EN ATENCION A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICION DE VULNERABILIDAD
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	OCHENTA Y OCHO MILLONES QUINIENTOS SESENTA MIL PESOS (\$ 88.560.000,00) M/CTE.
PLAZO DE EJECUCION	30 DE DICIEMBRE DE 2026.
VALOR PRESENTE ACTA (ACTA PARCIAL N1)	CATORCE MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS MCTE (14.800.000)
TIEMPO DE EJECUCION:	DEL 09 DE FEBRERO AL 08 DE ABRIL DE 2026

CUADRO DE ACTIVIDADES 02 MESES DE SERVICIO PARA 04 ADULTOS MAYORES

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	VALOR DEL SERVICIO MENSUAL POR BENEFICIARIO	VALOR DEL SERVICIO MENSUAL POR 4 BENEFICIARIOS	VALOR DEL SERVICIO POR DOS MESES POR 4 BENEFICIARIOS
<b>ATENCIÓN INTEGRAL PERSONA MAYOR EN CENTRO DE PROTECCIÓN LARGA ESTANCIA</b>	ALIMENTACIÓN QUE ASEGURE LA INGESTA NECESARIA, A NIVEL PROTEÍCO- CALÓRICO Y DE MICRONUTRIENTES QUE GARANTICEN BUENAS CONDICIONES DE SALUD PARA EL ADULTO MAYOR, DE ACUERDO CON LOS MENÚS QUE, DE MANERA ESPECIAL PARA LOS REQUERIMIENTOS DE ESTA POBLACIÓN, ELABORADO POR PROFESIONAL EN NUTRICIÓN. TRES COMIDAS PRINCIPALES: DESAYUNO 8AM, ALMUERZO 12:30 M Y CENA DOS REFRIGERIOS 10:AM Y 3:00PM	800.000	3.200.000	6.400.000
	AUXILIAR DE ASEO: GARANTIZAR ACTIVIDADES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN, LAVADO Y ARREGLO DE ROPAS, DEBIDAMENTE CAPACITADA PARA CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES, INCLUYE INSUMOS NECESARIOS PARA ELLO.	200.000	800.000	1.600.000
	MANIPULADOR DE ALIMENTOS: GARANTIZAR PERSONA CAPACITADA DE ACUERDO A LINEAMIENTOS DE RES 055 DE 2018 PARA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO A MINUTA NUTRICIONAL. RACIÓN SERVIDA.	250.000	1.000.000	2.000.000
	ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD: GARANTIZAR ASISTENCIA POR PARTE DE AUXILIAR DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS TODOS LOS DÍAS, PARA REALIZAR LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES: TOMA Y REGISTRO DE SIGNOS VITALES, ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS, CAMBIOS DE PAÑAL SEGÚN NECESIDAD, GESTIONAR PROCESOS DE REMISIÓN A SERVICIO DE URGENCIAS CUANDO ELLO SE REQUEIRA, ACOMPAÑAMIENTO Y ASISTENCIA EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA CENTRADAS EN LA PERSONA, FORTALECER	300.000	1.200.000	2.400.000



EDUCACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL DE AUTOCUIDADO-RES 055 2018			
COMPONENTE TERAPÉUTICO ACTIVIDADES LÚDICAS, CULTURALES Y DE RECREACIÓN. GARANTIZAR REALIZACIÓN DE CUATRO TALLERES AL MES DURANTE LA EJECUCIÓN DEL CONVENIO (ACTIVIDADES FÍSICAS, DE INTERACCIÓN SOCIAL, ACTIVIDADES COGNITIVAS, Y PRODUCTIVAS, ACTIVIDADES RECREATIVAS Y CULTURALES)	300.000	1.200.000	2.400.000
<b>VALOR TOTAL MES</b>	<b>1.845.000</b>	<b>7.400.000</b>	<b>14.800.000</b>

VALOR A COBRAR ACTA PARCIAL N1: CATORCE MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS MCTE  
(14.800.000)

*Fundación Mil Colores*  
FUNDACIÓN MIL COLORES MAS  
NIT.: 9014597225-0  
representante legal: HECTOR TOBASURA  
E-mail [funmilcolores.org@gmail.com](mailto:funmilcolores.org@gmail.com)  
Teléfono 3123769555

Dirección: COMBITA VEREDA SAN MARTIN  
Email: [funmilcolores.org@gmail.com](mailto:funmilcolores.org@gmail.com)  
Celular: 3202209284



**ALIMENTACIÓN:** SE BRINDA DIARIAMENTE UN ESQUEMA ALIMENTARIO COMPLETO QUE INCLUYE CINCO TIEMPOS DE COMIDA: DESAYUNO, REFRIGERIO EN LA MAÑANA, ALMUERZO, REFRIGERIO EN LA TARDE Y CENA. LAS PREPARACIONES SE AJUSTAN A LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE CADA RESIDENTE, CONSIDERANDO CONDICIONES DE SALUD PARTICULARES COMO DIABETES, HIPERTENSIÓN O TRASTORNOS DE DEGLUCIÓN. SE GARANTIZA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, INOCUA, VARIADA Y ADECUADA CULTURALMENTE, CONFORME A LA MINUTA NUTRICIONAL ELABORADA PARA EL CENTRO DE PROTECCIÓN, POR PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, DRA. AMANDA MALDONADO

### TRES COMIDAS PRINCIPALES:

DESAYUNO 8AM,

ALMUERZO 12:30 M

CENA 5:30 PM

DOS REFRIGERIOS 10:AM Y 3:00PM

### ALIMENTACIÓN























## ALOJAMIENTO

- Garantizar la infraestructura suficiente para brindar condiciones óptimas de Alojamiento 24 horas de acuerdo a las características de los adultos mayores así:
  - Ambientes en condiciones higiénico sanitarias, libre de ruidos y contaminación.
  - Áreas que permiten la movilidad segura por las instalaciones.
  - Infraestructura que garantice iluminación natural, ventilación y temperatura ajustada a las necesidades de los usuarios.
  - Dotación de muebles y elementos para área de estar y descanso













SERVICIO	ESPECIFICACIONES TÉCNICAS - ATENCION INTEGRAL ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES AL MUNICIPIO DE SIACHOQUE
<p><b>CUIDADOS INTEGRALES Y ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD</b></p> <p>TRES AUXILIARES DE ENFERMERÍA (RES. 055/2018)</p> <p>Ofrecer al adulto mayor un envejecimiento Digno, Activo, Feliz y de calidad.</p>	<p>Atención primaria en salud garantizar asistencia por parte de auxiliar de enfermería las 24 horas todos los días, para realizar las siguientes actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Toma de signos vitales- administración de medicamentos</li><li>2) Gestionar procesos de remisión a servicio de urgencias según necesidad- vigilancia de sueño y prevención de caídas</li><li>3) Acompañamiento y seguimiento del adulto mayor a través de educación individual y grupal de autocuidado- promoción de estilos de vida saludables</li><li>4) Asistencia y supervisión en actividades de la vida diaria según necesidad numeral 3 artículo 11 ley 1276 de 2009</li></ol>

## ACTIVIDADES ENFERMERÍA

**POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES**

### OBJETIVO GENERAL

Brindar atención integral y humanizada a las personas mayores residentes permanentes del Centro de Protección, mediante acciones de salud, acompañamiento psicosocial, actividades lúdicas, educativas y recreativas, con el fin de mejorar su calidad de vida, fomentar el autocuidado y prevenir el deterioro físico, cognitivo y emocional.

### METODOLOGÍA

La atención se desarrolla bajo un enfoque interdisciplinario, centrado en el bienestar físico, emocional y social de los residentes. Se implementan rutinas diarias, actividades programadas y seguimiento personalizado. El equipo de trabajo está conformado por auxiliares de enfermería, profesionales en psicología, psicopedagogía y licenciados en educación física, recreación y deporte.

Las intervenciones están orientadas por protocolos de atención, planes individuales de cuidado y principios de respeto, dignidad y trato humanizado.



- Objetivos:
- ✓ Ser primer respondiente en atención de primeros auxilios.
  - ✓ Toma de signos vitales.
    1. Educación al adulto mayor
    2. VIGILAR Ingesta adecuada de medicamentos
    3. ORIENTAR en Hábitos saludables
    4. Autocuidado
    5. Prevención de caídas
    6. Vigilar Signos y síntomas de alarma
  - ✓ Control de tensión arterial
  - ✓ Remisión de pacientes según necesidad del paciente
  - ✓ Apoyo a profesionales
  - ✓ Diligenciar formatos de atención integral

### METODOLOGÍA:

Durante cada jornada:

1. Acompañamiento según necesidad
2. Registro diario de novedades en bitácora
3. Toma de y registro de signos vitales
4. Remisión de pacientes según necesidad
5. Actividades de autocuidado
6. Pausas activas
7. Diligenciamiento de los formatos de enfermería
8. Asistencia en la ingesta de los alimentos
9. Actividades para prevención de caídas
10. Vigilancia de sueño
11. Administración de medicamentos según orden médica
12. Apoyo en actividades programadas por grupo interdisciplinario de la FUNDACION MAS

#### ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS.

##### ALMACENAMIENTO DE MEDICAMENTOS:

1. SE ALMACENAN LOS MEDICAMENTOS DE ACUERDO A PROTOCOLO DE SEMAFORIZACIÓN Y POR CADA ADULTO. SE REALIZÓ LA DEBIDA ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS ASÍ:
    1. LAVADO DE MANOS
    2. APLICACIÓN DE PROTOCOLO DE LOS CINCO CORRECTOS.
    3. REGISTRO EN FORMATO DE ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS.
- REPORTE DE NOVEDADES



<p><b>ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD</b></p>	<p>SE REALIZA TOMA Y REGISTRO DE SIGNOS VITALES          -VALORACIÓN DIARIA EN ORDEN CEFALOCAUDAL DE CADA UNO DE LOS ADULTOS A FIN DE DETERMINAR NOVEDADES, SIGNOS O SINTOMAS DE ALARMA          -SE REGISTRAN LAS ACCIONES FRENTE A LA ATENCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DE ACUERDO A SU CONDICIÓN Y PATOLOGÍAS DE BASE.          SE REPORTAN NOVEDADES DIARIAMENTE.</p>
<p><b>ASISTENCIA EN ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO.</b></p>	<p>ASISTENCIA EN:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. CEPILLADO DE DIENTES.</li> <li>2. CAMBIO DE PAÑAL.</li> <li>3. BAÑO Y CAMBIO DE ROPA DE LOS ADULTOS MAYORES.</li> <li>4. SE REALIZAN CAMBIOS DE POSICIÓN A LOS ADULTOS MAYORES, SEGÚN SU PATOLOGÍA DE BASE O NECESIDAD.</li> <li>5. HIDRATACIÓN EN PIEL.</li> <li>6. CORTE DE CABELLO</li> <li>7. ARREGLO DE UÑAS</li> <li>8. Y TODAS LAS INHERENTES SEGÚN LA SITUACIÓN INDIVIDUAL DEL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO.</li> </ol>
<p><b>ASISTENCIA EN ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS</b></p>	<p>SE REALIZAN ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LÚDICO-RECREATIVAS</li> <li>• RUMBATERAPIA</li> <li>• DACTILOPINTURA</li> <li>• FORTALECIMIENTO PSICOMOTRIZ</li> <li>• JUEGOS DIDÁCTICOS</li> <li>• EJERCICIOS FÍSICOS Y MENTALES</li> <li>• SALIDAS</li> </ul>

## VALORACIÓN DIARIA DE ENFERMERIA

### Ojos:

- Chequeo permanente de los ojos, precisando estado de los mismos si lo presenta hundidos y laxos (se produce por una pérdida de las estructuras de soporte del ojo).
- Observación del estado de lagrimeo.
- Observación de malestar ocular descartando aumento de la presión intraocular.

### Oídos:

- Valorar el riesgo de caída por pérdidas del equilibrio y del control postural.
- Valorar el control postural reflejo a los tonos.
- Valorar la tolerancia a los tonos altos.



- Valorar la causa de pérdida del apetito insistiendo en molestias a la ingestión.
- Pérdida del sentido del gusto por sequedad de las mucosas referida.
- Valorar la habilidad en el proceso masticatorio.

#### **Aparato respiratorio:**

- Valorar mediante la observación el proceso respiratorio.
- Observación del tipo de tos que presente.
- Observación de algún tipo de molestia dolorosa a la respiración o movimiento al nivel de los pulmones o la parte alta de la espalda.

#### **Sistema cardiovascular:**

- Valoración del sistema circular arterial. Algún tipo de malestar que pudieran asociarlo a otra causa no cardiovascular.
- Control de la tensión arterial.
- Valorar tipos de ritmo cardiacos que se pudiera presentar según nivel de actividad de formas anormales: taquicardia, bradicardia.

#### **Sistema osteomioarticular:**

- Valorar nivel de reducción de los movimientos rápidos.
- Valorar nivel de amplitud de los movimientos debido a la rigidez muscular.

#### **Sistema neurológico:**

- Observación desde el punto de vista neurológico en busca de signos que pudieran apuntar hacia causa de demencia.
- Prestar atención a través de la exploración del estado mental para detectar déficit cognitivo que evidenciara la posible aparición de la demencia.

#### **Alimentación:**

- Estimular la ingesta hídrica, ya que el adulto es más susceptible de caer en deshidratación por las alteraciones que se producen con la edad en cuanto a la capacidad de dilución y concentración de agua.
- Control de la disminución del índice de masa corporal exagerada.
- Estimular a la ingestión de la dieta de forma íntegra.



## Actividad y reposo:

- Valorar la necesidad de desarrollar actividades de la vida diaria.
- Incentivar al ejercicio moderado según su estado de salud, recomendar realizar pequeñas
- caminatas diarias.
- Educar sobre el equilibrio entre la actividad y el reposo.

## Afectividad:

- Dar afecto en todas las actividades de la vida estimulando a los logros positivos obtenidos durante su vida.
- Lograr que nunca pierdan la autoestima, proporcionando importancia a las actividades a desarrollar.

# RECUERDA!

Yo preparo, Yo administro Yo registro,  
Yo respondo, Yo desecho.





## **SEMAFORIZACIÓN DE MEDICAMENTOS**

**CONCEPTO.** - La semaforización es una herramienta que permite determinar en el momento oportuno que medicamentos están próximos a vencer, permitiendo del mismo modo ejercer un control con los medicamentos de baja rotación.

### **OBJETIVOS DE LA SEMAFORIZACIÓN**

1. Almacenar, coordinar y organizar la estantería en forma anatófarmacológica, esto quiere decir por especialidad terapéutica y por presentación farmacológica, lo cual le permitirá asumir una supervisión constante sobre los medicamentos.
2. Estar permanentemente en contacto con el jefe del servicio farmacéutico, y con los otros almacenistas, para coordinar las transferencias de los medicamentos de baja rotación, y para gestionar con los proveedores los medicamentos próximos a vencerse.
3. Verificar y recordar constantemente al personal encargado de la dispensación de los medicamentos, el estricto cumplimiento de la organización de los mismos en la estantería para evitar posibles vencimientos y pérdidas económicas.
4. Elaborar, verificar las tablas de control de humedad, temperatura y registrar los resultados de las muestras por lo menos 2 veces al día.
5. Hacer seguimiento y al reportar al servicio farmacéutico el cuadro mensual de transferencias, debe reportar el número de la salida del medicamento y el número con que el almacenista le dio la entrada al almacén que le hace la transferencia.
6. Elaborar las fichas de control del medicamento en un formato anexo, se debe imprimir y plastificar con transparente. Con marcador borrable se debe colocar la fecha de vencimiento e identificar el medicamento con el color correspondiente de acuerdo a la fecha de vencimiento (margen inferior derecho)

### **CLASIFICACIÓN POR COLORES.** -

- \* El color **rojo** indica que tiene menos de 3 meses de rotación.
- \* El color **amarillo** indica que tiene menos de 6 meses de rotación.
- \* El color **verde** indica que tiene menos de 6 meses de rotación.



OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	EVIDENCIAS Y UBICACIÓN
<p>REALIZAR TAREAS DE ASISTENCIA BÁSICA EN PRIMEROS AUXILIOS A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE PROTECCION Y CENTRO VIDA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actividad no ejecutada en el periodo de este informe</li> </ul>
<p>REALIZAR A DIARIO TOMA Y MONITOREO DE SIGNOS VITALES Y DEJAR EVIDENCIA EN LA HISTORIA INTEGRAL DE CADA ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE PROTECCION Y CENTRO VIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se lleva a cabo una buena implementación y explicación diaria a cada uno de los usuarios del centro de protección y centro vida sobre la importancia de la toma y monitoreo de signos vitales</li> <li>○ Se le explica a cada uno de los usuarios porque, para que y con qué fin se les toma los signos vitales</li> <li>○ Se hace una buena toma y consignación de los signos vitales en cada una de las historias clínicas de cada usuario del centro de protección y centro vida</li> </ul>
<p>ORIENTACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA GARANTIZAR LA PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se brinda una buena atención integral y prestación de servicios a cada uno de los pacientes ya sea dentro o fuera de las instalaciones del centro de protección, se realiza acompañamiento a citas médicas generales, especializadas, toma de laboratorios clínicos.</li> </ul>
<p>GARANTIZAR LA OPORTUNA Y CORRECTA ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS ACORDES CON LAS FÓRMULAS MÉDICAS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se selecciona, se observa la semaforización y se administra a cada uno de los pacientes los medicamentos a la hora correspondiente según lo establecido en su historia clínica, siempre teniendo en cuenta los 5 correctos:</li> </ul>
<p>VERIFICAR INVENTARIO DE MEDICAMENTOS Y DISPOSITIVOS MÉDICOS CONTENIDOS EN EL BOTIQUÍN Y ÁREA DE ENFERMERÍA, CON ESPECIAL ATENCIÓN A LAS FECHAS DE VENCIMIENTO INFORMAR LA INEXISTENCIA Y REPOSICIÓN DE LOS MISMOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se realiza una buena observación y selección de cada medicamento que ordena el médico tratante en la receta de los pacientes</li> <li>○ Se verifica el buen estado de los elementos de toma de signos vitales para que tenga un buen funcionamiento</li> </ul>



**APOYAR LAS TAREAS DE HIGIENE Y ASEO DIARIO PERSONAL DE LOS ADULTOS MAYORES**

- Se apoya y se explica a cada uno de los pacientes del centro de protección sobre la higiene y el cuidado de la presentación personal
- Se ayuda a los pacientes que tienen limitaciones físicas y motrices a la hora de realizar su baño diario

**APOYAR LA REALIZACIÓN DE UNA JORNADA SEMANAL DE ASEO PERSONAL (MANICURE, PEDICURA, CORTES DE CABELLO, AFEITAR)**

- Se apoya a cada uno de los pacientes a la hora de realizar las tareas antes mencionadas y se explica sobre el cuidado del aseo personal

**REALIZAR ACOMPAÑAMIENTO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES DESARROLLADAS POR EL PERSONAL PROFESIONAL DE LA SALUD (MÉDICO GENERAL, NUTRICIONISTA, PSICÓLOGO, FISIOTERAPEUTA)**

- Se lleva a cabo un buen acompañamiento a los profesionales de la salud que tengan actividades con los pacientes en el centro de protección
- Se ayuda y se incluye a aquellos pacientes que tengan limitaciones motrices para que así todos puedan participar en las actividades propuestas

**REALIZAR ACOMPAÑAMIENTO EN LAS ACTIVIDADES DE RECREACIÓN, EDUCACIÓN Y CULTURA QUE SE PROGRAMEN EN EL CENTRO DE PROTECCIÓN**

- Se realiza supervisión, se ayuda, se incluye y se apoya a los pacientes en la realización de las actividades propuestas y programadas por las profesionales en el centro de protección

**SUPERVISAR LA INGESTA DE COMIDA DIARIA DE LOS ADULTOS MAYORES Y APOYAR A QUIENES NO PUEDAN HACERLO POR SI MISMOS.**

- Se Realiza un buen apoyo y administración de los alimentos a los pacientes a la hora correspondiente en especial a aquellos que tiene limitaciones físicas

## LUIS RODRIGUEZ



C.C: 1.057.186.375

EDAD: 73 AÑOS

EPS: NUEVA EPS SUBSIDIADO

DIAGNOSTICO: INCONTINENCIA URINARIA -  
HIPERPLASIA PROSTÁTICA

**Red de apoyo:** Adulto mayor que NO cuenta con red de apoyo familiar y social No tiene familiares ni nadie que lo visite

en cuanto a su estado emocional refiere sentirse bien con el servicio prestado por los profesionales del centro de protección. Mantiene buenas relaciones sociales con el personal dentro del centro de protección, pero como tal no cuenta con una red de apoyo familiar por esta razón es importante determinar los pasos a seguir con el fin de garantizar el total cubrimiento de apoyo al adulto mayor

## LUIS MONROY



LUIS MONROY

C.C: 6.747.543

EDAD: 79 AÑOS

Nueva EPS Subsidiado

Dx esquizofrenia, incontinencia feca, diabetes,

**Red de apoyo:** Adulto mayor que NO cuenta con red de apoyo familiar y social. No tiene familiares ni nadie que lo visite

en cuanto a su estado emocional refiere sentirse bien con el servicio prestado por los profesionales del centro de protección. Mantiene buenas relaciones sociales con el personal dentro del centro de protección, pero como tal no cuenta con una red de apoyo familiar por esta razón es importante determinar los pasos a seguir con el fin de garantizar el total cubrimiento de apoyo al adulto mayor



## FLAMINIO SOLER



C.C: 4.079.863

EDAD: 82 AÑOS

Nueva EPS Subsidiado

Dx: Hipertensión arterial, EPOC

**Red de apoyo:** Adulto mayor que NO cuenta con red de apoyo familiar y social. No tiene familiares ni nadie que lo visite

en cuanto a su estado emocional refiere sentirse bien con el servicio prestado por los profesionales del centro de protección. Mantiene buenas relaciones sociales con el personal dentro del centro de protección, pero como tal no cuenta con una red de apoyo familiar por esta razón es importante determinar los pasos a seguir con el fin de garantizar el total cubrimiento de apoyo al adulto mayor



## RODOLFO JEREZ



C.C: 17047486

EDAD: 84 AÑOS

NUEVA EPS SUBSIDIADO

DX: HIPERTENSIÓN ARTERIAL, EPOC

**Red de apoyo:** Adulto mayor que NO cuenta con red de apoyo familiar y social. Refiere tener familiares pero no tiene contacto con ellos.

en cuanto a su estado emocional refiere sentirse bien con el servicio prestado por los profesionales del centro de protección. Mantiene buenas relaciones sociales con el personal dentro del centro de protección, pero como tal no cuenta con una red de apoyo familiar por esta razón es importante determinar los pasos a seguir con el fin de garantizar el total cubrimiento de apoyo al adulto mayor



## ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

Se brinda seguimiento permanente al estado de salud de los residentes mediante seguimiento de estado de salud, toma y registro diario de signos vitales, acompañamiento y asistencia 24/7, según necesidad, promoción de hábitos saludables, administración de medicamentos según orden médica y articulación con los servicios de salud locales para garantizar el aseguramiento en salud. Se atienden y reportan de forma oportuna síntomas, signos de alarma o patologías.



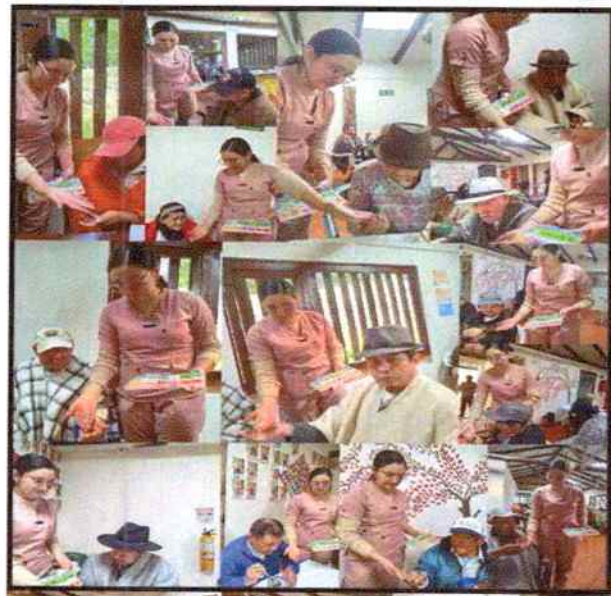














# ARREGLO DE ADULTOS













## LAVANDERÍA

(Lavado y arreglo de ropa) Incluye todo lo necesario para las actividades de lavandería y arreglo de ropas.

### Lavandería

El servicio de lavandería incluye el lavado, secado, desinfección y adecuado almacenamiento de ropa de uso personal, ropa de cama. Este proceso se realiza bajo prácticas seguras y en cumplimiento de los estándares de bioseguridad, garantizando higiene, bienestar y dignidad para las personas mayores.



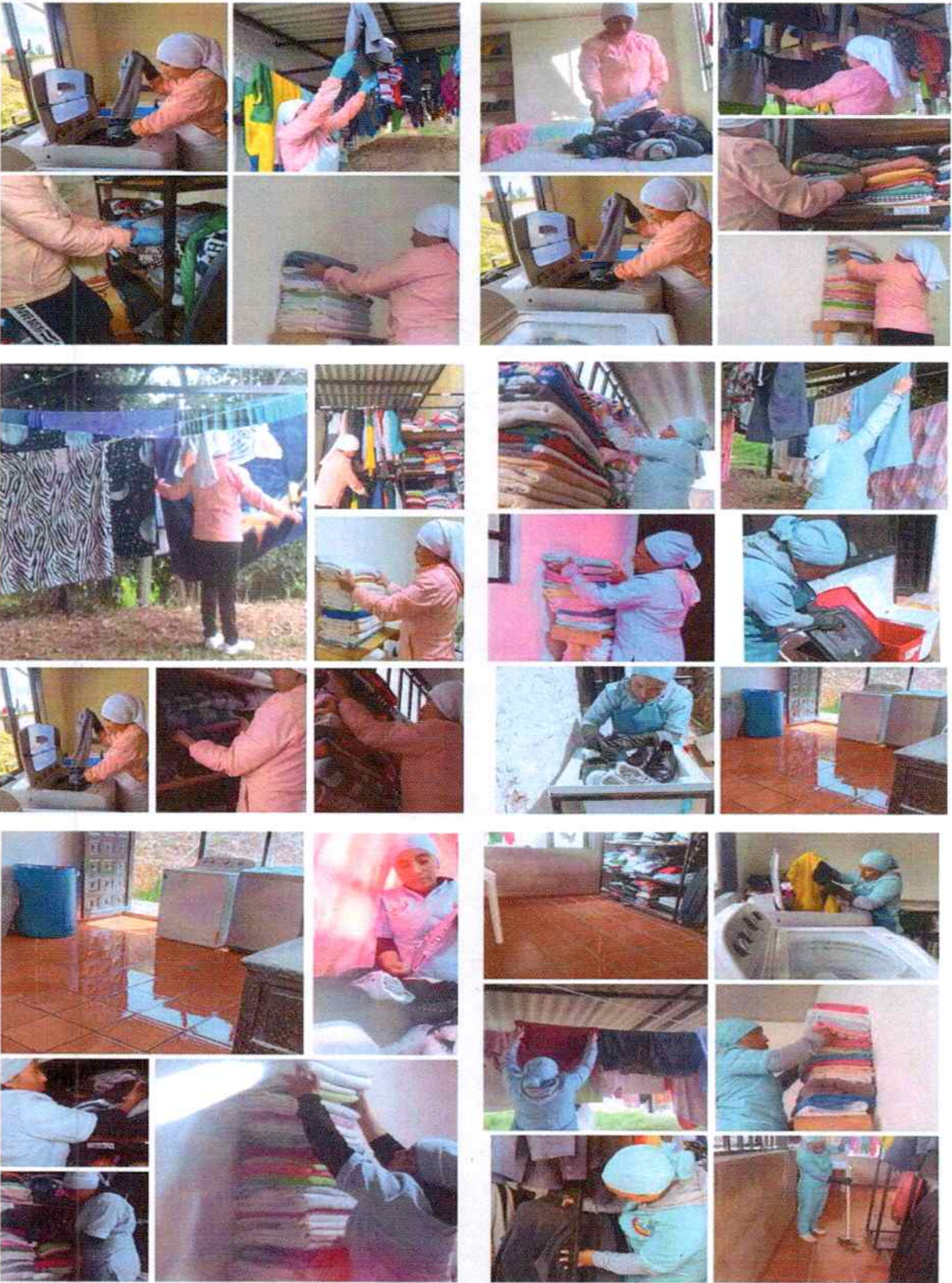




C



C







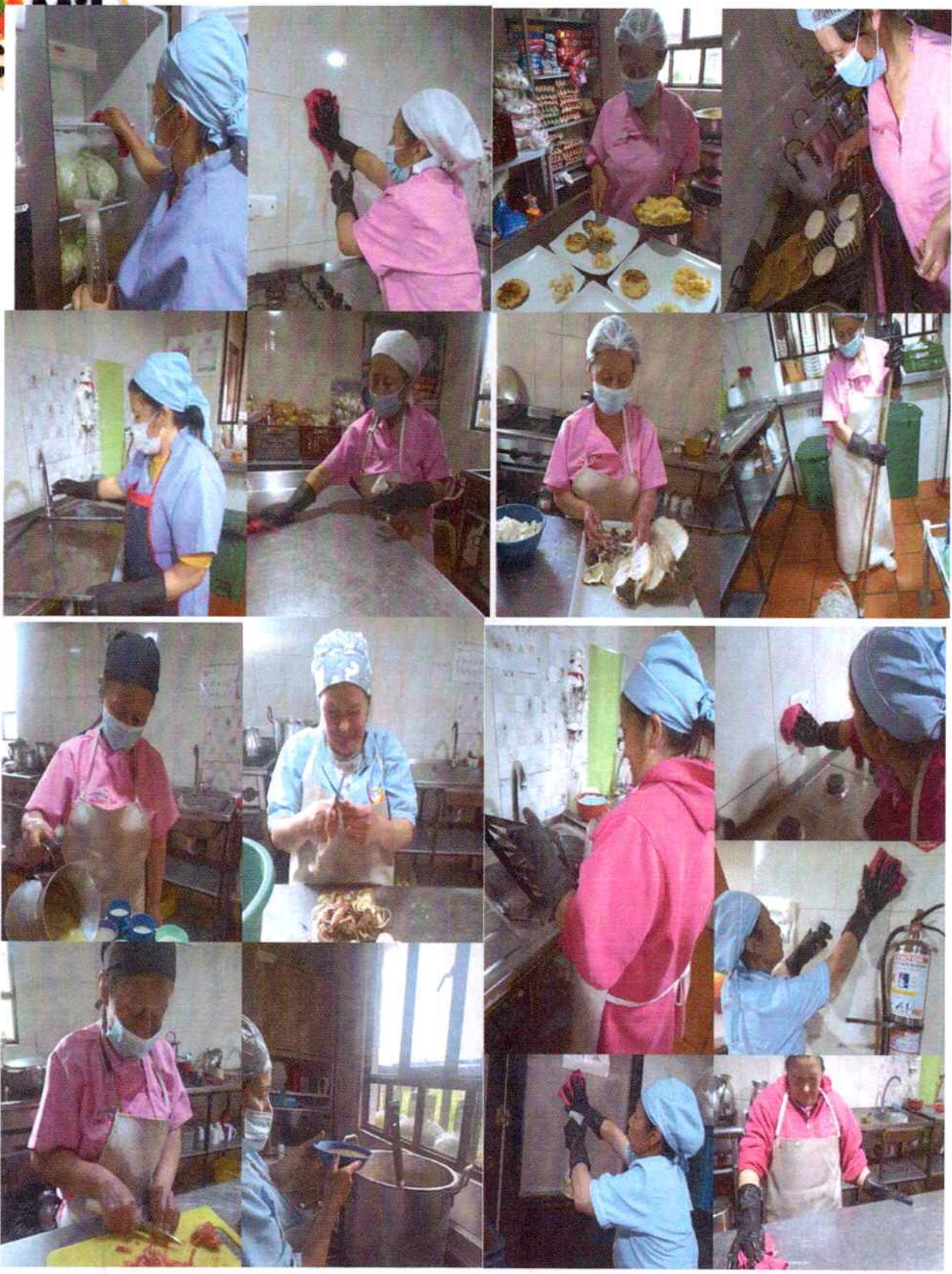
# ASEO COCINA







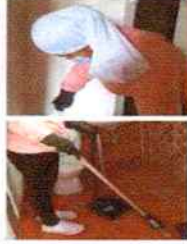


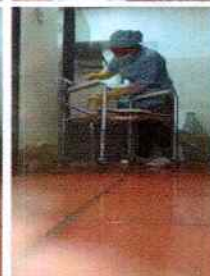


## ASEO GENERAL















## INFORME GENERAL CENTRO DE PROTECCIÓN

### INFORME PSICOSOCIAL

#### FUNDACION MAS MANOS DE AMOR Y SOLIDARIDAD

#### PROFESIONAL ENCARADO:

PEDRO FABIAN ORTEGA MENDIVELSO – LIC. PSICOPEDAGOGIA CON ENFASIS EN ASESORIA EDUCATIVA

Periodo de informe

Desde:

Hasta:

#### INTRODUCCIÓN:

El área psicosocial en el centro de protección integral desempeña un papel fundamental en la garantía de los derechos y la mejora de la calidad de vida de las personas institucionalizadas. Esta rama no solo se enfoca en la salud mental individual, sino también en el tejido relacional que sostiene al usuario. Es decir, cómo se encuentra la red de apoyo del usuario desde un ámbito familiar y social, El presente informe detalla el enfoque técnico para promover la autonomía, el sentido de pertenencia y el bienestar emocional de todos los beneficiarios garantizando la promoción de la vejez activa en los usuarios.

La etapa de envejecimiento es un proceso donde el adulto mayor requiere acompañamiento, atención y apoyo no solo de sus familiares; sino también de profesionales en las diferentes áreas del conocimiento que los ayude a fortalecer sus procesos cognitivos, emocionales y físicos, que con el paso del tiempo se disminuyen; y es de suma importancia que tengan una atención integral que mejore su calidad de vida, es importante reconocer que hay normas que han venido amparando a esta población que al ser vulnerable aplaude todo tipo de iniciativas que conlleven a la protección de sus derechos. Por esta razón desde el área psicosocial se realizan diferentes talleres y actividades que permiten garantizar el pleno desarrollo emocional y mejorar sus condiciones de vida en general

Teniendo en cuenta la información anterior se realizan talleres enfocados en diferentes ámbitos psicosociales que en primera medida buscan la participación activa de todos los usuarios del centro de protección, en segunda instancia garantiza el trabajo en diferentes temas que permitan mitigar situaciones de afectación emocional y mejoren las relaciones intrapersonales e interpersonales en los adultos mayores. De esta manera se puede hacer un seguimiento de los beneficiarios y el impacto que se tiene con la aplicación de las actividades desarrolladas

#### JUSTIFICACION

La institucionalización de un adulto mayor conlleva retos psicológicos significativos, como la pérdida de roles y la percepción de aislamiento. En los casos donde existe una familia presente, el área psicosocial actúa como puente para evitar que la institucionalización se convierta en abandono emocional. Por el contrario, para quienes no cuentan con familia, el centro debe transformarse en su soporte principal. La falta de estímulos afectivos y sociales acelera el deterioro cognitivo y la depresión; por lo tanto, una intervención estructurada es esencial para transformar el centro en un hogar de protección activa y no solo en un lugar de alojamiento. Por esta razón se busca garantizar la plena atención del adulto desde los ámbitos de atención primaria en salud, psicológico, físico y emocional con el fin de garantizar una atención adecuada a cada uno de los adultos pertenecientes al centro de protección



☐ **Objetivo General:**

Brindar acompañamiento integral a los usuarios desde una perspectiva psicosocial, fortaleciendo los vínculos familiares existentes y mitigando el impacto emocional en aquellos que carecen de redes de apoyo.

☐ **Objetivos Específicos:**

1. Evaluar y monitorear periódicamente el estado cognitivo y emocional de los residentes.
2. Fomentar los canales de comunicación efectivos con sus círculos sociales cercanos ya sean familiares o personas dentro del centro de protección
3. Implementar estrategias con el fin de fortalecer el estado emocional del adulto enfocado principalmente hacia el control y manejo de emociones
4. Desarrollar actividades que promuevan la convivencia armónica y el desarrollo de habilidades sociales.

**METODOLOGIA:**

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD PSICOSOCIAL**

Desarrollo del programa adaptado a las necesidades del adulto mayor con el fin de fortalecer y desarrollar las habilidades sociales, control emocional para aquellas personas que carecen de red de apoyo familiar, además de esto la presente metodología busca mejorar la convivencia en general dentro del centro de protección. Todo esto se realiza mediante los siguientes indicadores metodológicos.

Se utiliza un modelo de **Intervención Centrada en la Persona (ICP)**, que se despliega en cuatro fases:

- **Plan de Atención Individualizado:** Diseño de metas específicas para cada usuario. Para garantizar el mantenimiento de las diferentes funciones del adulto mayor se realiza el plan de atención individual centrado en la persona, que se realiza en acompañamiento de las diferentes áreas interdisciplinarias.
- **Valoración Psicosocial:** Esta valoración nos permite indagar sobre la red de apoyo del adulto mayor específicamente. Además de esto nos permite evaluar las condiciones cognitivas tales como Orientación en tiempo/espacio, memoria y lenguaje.
- **Intervención Grupal:** Actividades colectivas para fortalecer la cohesión social dentro del centro. Esto se realiza mediante realización de diferentes actividades desde el área cognitiva, desarrollo de motricidad fina y actividades de contexto emocional.



## ACTIVIDADES REALIZADAS

No	Actividad planeada	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Evidencia
1	Plan de atención individual centrado en la persona	Realización y aplicación del plan con el fin de conocer Diseño de metas específicas para cada usuario según su situación familiar, su estado cognitivo y emocional	Se realiza una valoración integral con el apoyo del equipo interdisciplinar con la finalidad de garantizar las óptimas condiciones del adulto desde los diferentes ámbitos buscando generar autonomía e independencia del adulto desde los diferentes ámbitos	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica
2	Valoración psicosocial	Realización de valoración psicosocial con el fin de conocer las condiciones individuales de cada adulto mayor en cuanto a funciones cognitivas y emocionales. Además de conocer acerca del apoyo familiar y social del adulto	Se realiza una valoración integral donde se busca fortalecer las redes de apoyo familiar de los adultos mayores o identificar quienes carecen de ella. Por otra parte, nos permite evaluar las condiciones cognitivas tales como Orientación en tiempo/espacio, memoria y lenguaje. Finalmente se realizan recomendaciones individuales específicas sobre cada ámbito del adulto	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica
3	Actividades manuales enfocadas en coordinación óculo-manual y agarre de pinza	Preservar las funciones motrices en el adulto mayor mediante la realización de actividades lúdicas	Para fortalecer la motricidad fina en adultos de edad avanzada, es fundamental implementar actividades que desafíen la coordinación óculo-manual y la pinza digital sin generar frustración por la complejidad. Dentro del centro de protección, se pueden realizar sesiones de ensartado de figuras en cuerdas pequeñas	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica.
4	Actividades de expresión artística	Ejecutar actividades de pintura y reconocimiento de colores con el fin de estimular habilidades motrices y manejar el libre albedrío sobre gusto por colores	Desarrollar diferentes actividades de pintura que permitan mejorar las funciones motrices de los adultos utilizando diversidad de materiales y permitiendo la libre elección de colores para transmitir identificar las emociones actuales.	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica.
5	Actividades manuales enfocadas en motricidad fina	Preservar las funciones motrices en el adulto mayor mediante la realización de actividades lúdicas	En este espacio se busca trabajar las funciones manuales del adulto mayor mediante la realización de figuras circulares en papel iris que se realizarían con los dedos. Todo esto con la finalidad de rellenar figuras específicas que se encuentran en hojas de papel	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica.
6	Actividades enfocadas en el fortalecimiento de funciones	Desarrollar actividades donde se pretende el mantenimiento de funciones cognitivas	En el desarrollo de este ítem se realizan actividades que permitan trabajar la atención, concentración y memoria de los adultos participantes mediante ejercicios visuales, ejercicios en mesa,	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica.



		básicas y superiores en el adulto mayor	rompecabezas y ejercicios de lógica matemática sencillos que permitirán evaluarlas condiciones cognitivas de los participantes	
7	Control y manejo de emociones a través del arte	Desarrollar una serie de ejercicios para fortalecer la precisión y la coordinación viso-manual en la población adulto mayor	En cuanto al control y manejo de emociones, el arte funciona como un canal de expresión seguro y liberador dentro del centro de protección. Por esta razón se buscará la realización de actividades enfocadas en el ámbito emocional a través de la musicoterapia, actividades lúdicas de mimica entre otras	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica.

**NOTA:** los siguientes items nos permiten realizar actividades que se encuentran orientadas a brindar una atención integral a los adultos mayores desde el ámbito psicosocial, haciendo una contribución que impacte en su calidad de vida y bienestar.

**IMPACTO:**

El impacto de las intervenciones psicosociales en el adulto mayor institucionalizado es profundo, ya que actúa como un agente rehabilitador que devuelve el sentido de identidad y pertenencia. Aquí te detallo el impacto en los tres ámbitos solicitados:

**Impacto en el Ámbito Familiar**

En este eje, las actividades psicosociales actúan como un puente crítico para mitigar el sentimiento de abandono que suele acompañar a la institucionalización. Al fomentar diferentes dinámicas se logra transformar la percepción de la familia de ser un "visitante externo" a ser un "aliado en el cuidado". Para el adulto mayor, esto se traduce en la preservación de su historia personal y la seguridad de que su lugar en el sistema familiar sigue vigente, mientras que para la familia, reduce los niveles de ansiedad y culpa, promoviendo un acompañamiento más humanizado y constante. En los casos donde el adulto no cuenta con la red de apoyo familiar se busca que las relaciones interpersonales dentro del centro sean claves en su estado emocional.

**Impacto en el Ámbito Cognitivo**

A nivel cognitivo, la participación en talleres estructurados (como actividades de tipo visual, el cálculo mediante juegos o la lectoescritura) genera una estimulación neuropsicológica esencial para ralentizar el deterioro asociado a la edad o a patologías neurodegenerativas. Estas actividades mejoran la atención, la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas. El impacto directo es una mayor autonomía en las actividades de la vida diaria; un adulto mayor cognitivamente estimulado es más capaz de comunicar sus necesidades, orientarse en el tiempo y el espacio del centro de protección, y mantener un juicio crítico sobre su entorno.



Impacto en el Ambito Emocional

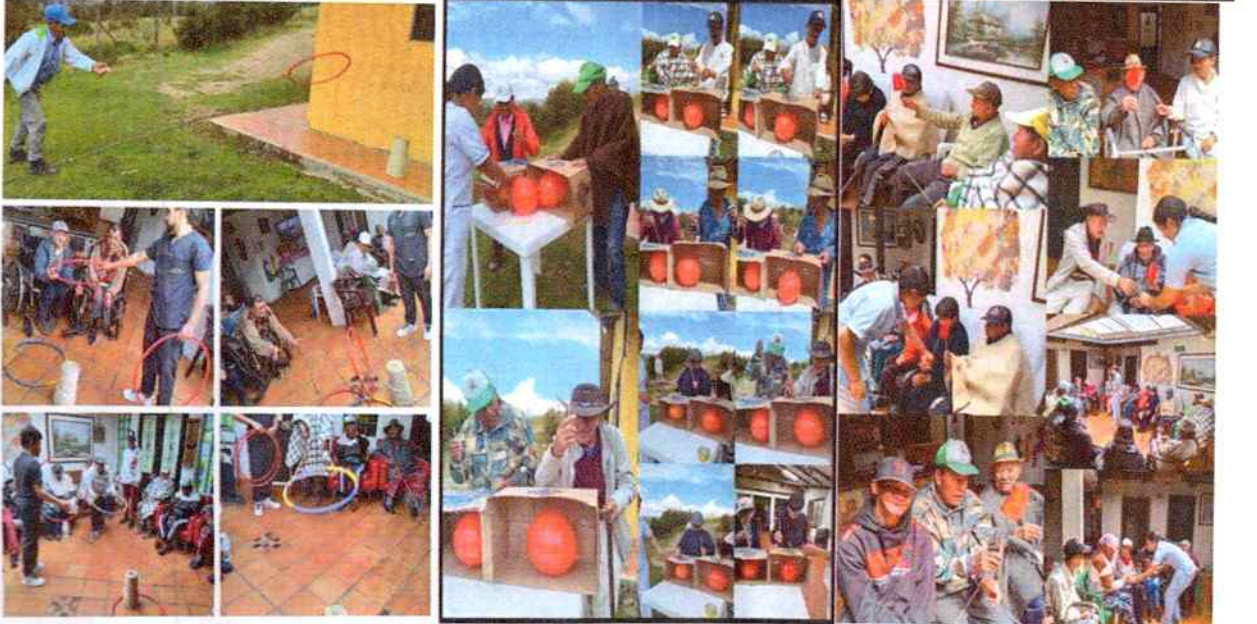
El impacto emocional es, quizás, el más visible, ya que las actividades psicosociales sirven como alternativas contra la depresión y la ansiedad que se pueden presentar. Al participar en las diferentes actividades que se programan de manera individual y grupal, el adulto mayor experimenta un aumento en su autoestima y una validación de su autoconcepto al sentirse útil y capaz de crear. El fomento de las habilidades sociales dentro del centro genera un sistema de apoyo entre pares que sustituye la soledad por un sentido de comunidad. Esto estabiliza el estado de ánimo, reduce la irritabilidad y promueve una actitud resiliente frente a los retos de salud física que puedan enfrentar.

#### CONCLUSIONES:

- Por medio de la realización de actividades se busca el mantenimiento de la Autonomía en cuanto a las funciones ejecutivas básicas con las que cuenta el adulto mayor (memoria inmediata y orientación).
- El nivel de participación en talleres revela la reserva cognitiva del usuario. Quienes a través de las diferentes actividades manuales o cognitivas realizadas previamente lograron ser trabajadas con una participación activa
- Las diferentes actividades enfocadas hacia un contexto emocional permiten mejorar las condiciones del adulto mayor fomentando la independencia y mejorando circunstancialmente las relaciones interpersonales con sus pares, su familia y personal del centro de protección

Pedro Fabian Ortega M.  
PSICOPEDAGOGIA  
C.C. 044 634 213

FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO:  
PEDRO FABIAN ORTEGA MENDIVELSO  
LIC PSICOPEDAGOGIA CON ENFASIS EN ASESORIA EDUCATIVA











## INFORME GENERAL CENTRO DE PROTECCIÓN

### INFORME GENERAL AREA FISICA



FUNDACION MAS MANOS DE AMOR Y SOLIDARIDAD

**PROFESIONAL ENCARADO:**

PEDRO FABIAN ORTEGA MENDIVELSO – LIC. PSICOPEDAGOGIA CON ENFASIS EN ASESORIA EDUCATIVA

Periodo de informe

Desde:

Hasta:

#### INTRODUCCIÓN:

La etapa de envejecimiento es un proceso donde el adulto mayor requiere acompañamiento, atención y apoyo no solo de sus familiares; sino también de profesionales en las diferentes áreas del conocimiento que los ayude a fortalecer sus procesos cognitivos, emocionales y físicos, que con el paso del tiempo se disminuyen; y es de suma importancia que tengan una atención integral que mejore su calidad de vida, es importante reconocer que hay normas que han venido amparando a esta población que al ser vulnerable aplaude todo tipo de iniciativas que conlleven a la protección de sus derechos. Específicamente desde el área de actividad física, cultura y recreación se fortalecen las capacidades físicas coordinativas y condicionales de los adultos mayores del centro de protección realizando actividades de acuerdo a sus condiciones físicas

El envejecimiento es un proceso biológico, psicológico y social inevitable, pero la forma en que se transita depende en gran medida del estilo de vida mantenido. En el Centro de Protección, el deporte deja de ser una mera práctica recreativa para convertirse en una herramienta terapéutica y de dignificación humana. El presente informe detalla la intervención realizada en la población residente, fundamentada en la premisa de que el movimiento es sinónimo de autonomía.

Las actividades físicas desarrolladas por el grupo de adultos del centro de protección se realizan de acuerdo a las patologías, es decir se acomoda la carga física y los estímulos sensoriales para que cada individuo, independientemente de sus patologías de base (como hipertensión, diabetes o artrosis), encuentre un espacio de desarrollo personal y mantenga sus condiciones físicas

El programa se alinea con las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el envejecimiento activo, entendiendo este como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. A lo largo de este documento, se desglosará cómo la actividad física dirigida ha servido de puente para mejorar no solo la capacidad aeróbica o la fuerza muscular, sino también la salud mental y la cohesión grupal dentro del centro de protección.

#### JUSTIFICACION

La institucionalización del adulto mayor suele conllevar riesgos asociados al sedentarismo y la pérdida de roles sociales, lo que acelera el deterioro cognitivo y la fragilidad física. La justificación de este programa radica en la necesidad imperiosa de combatir el sedentarismo. Cuando un adulto mayor deja de moverse, se desencadena una cascada de eventos negativos: atrofia muscular, pérdida de densidad ósea, disminución del equilibrio y, por ende, un aumento exponencial en el riesgo de caídas, que son la principal causa de morbilidad en esta etapa.

Se desarrollan sesiones de actividades deportivas, físicas y recreativas, con el fin de garantizar el goce y disfrute del tiempo libre de los beneficiarios, los cuales son de vital importancia para esta población debido a factores físicos que influyen en el movimiento corporal que influyen en las actividades diarias y por supuesto en su calidad de vida. Es por eso que con la implementación de actividades enfocadas en la parte física desarrollemos lúdicas, juegos, y otras actividades que fortalezcan las capacidades físicas coordinativas y condicionales para que el adulto mayor pueda desenvolverse de una mejor manera en la vida cotidiana

Desde el área de Educación Física, entendemos que el ejercicio actúa como una polifarmacia natural. Para el grupo de adultos la actividad física previene la transición hacia la dependencia. Para los adultos de movilidad limitada o que utilizan algún dispositivo de movilidad el ejercicio adaptado es vital para mantener la funcionalidad remanente, prevenir escaras por presión y mejorar la circulación periférica.



Además del componente fisiológico, existe una justificación psicológica profunda. La actividad física grupal combate la depresión y el sentimiento de soledad. Al realizar ejercicios en conjunto, se fomenta el apoyo mutuo y se fortalece el sentido de pertenencia. En última instancia, este informe justifica la inversión en tiempo y recursos humanos para la educación física como una estrategia de ahorro en servicios de salud especializados, al reducir la incidencia de complicaciones médicas derivadas de la inactividad.

#### OBJETIVOS:

##### Objetivo General

Implementar un programa integral de educación física adaptada para mejorar la capacidad funcional, el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores residentes en el Centro de Protección, atendiendo a sus capacidades motoras específicas de acuerdo a sus patologías.

##### Objetivos Específicos

- Incrementar la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular global para mantener la independencia en las Actividades de la Vida Diaria (AVD).
- Mejorar el equilibrio dinámico y la coordinación óculo-pedal para reducir el índice de caídas.
- Fomentar la agilidad mental mediante ejercicios de doble tarea (motor-cognitivo).
- Mantener y, en lo posible, aumentar los rangos de movilidad articular para prevenir rigideces.
- Fortalecer la musculatura estabilizadora del tronco y miembros superiores para facilitar las transferencias (de silla a cama, etc.).
- Estimular la circulación sanguínea y la capacidad respiratoria mediante ejercicios de baja intensidad y control de la apnea.

#### METODOLOGIA:

La metodología empleada se basa en el principio de Individualización dentro de la Colectividad. Las sesiones tienen una duración de 45 a 60 minutos, con una frecuencia de dos veces por semana. Cada una de las actividades tiene un grado de adaptación de acuerdo a las patologías y estado de salud de cada uno de los adultos mayores del centro de protección.

#### PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA

- ✓ Desarrollo del programa adaptado a las necesidades del adulto mayor con el fin de fortalecer y desarrollar las capacidades físicas coordinativas y condicionales en la cual se incluyen ejercicios de calentamiento, actividades lúdicas y recreativas como de control de respiración y vuelta a la calma
- ✓ Seguimiento en el momento de la ejecución de las actividades, con el fin de orientar al adulto mayor en la correcta postura y prevenir el riesgo de lesiones
- ✓ Instrucción para el movimiento corporal en la realización de estiramientos dinámicos y estiramientos estáticos
- ✓ Ejercicios de movilidad articular, extensión, flexión, abducción, aducción, rotación, circunducción, pronación, supinación
- ✓ Técnicas de control de respiración inhalación, exhalación
- ✓ Ejercicios físicos dependiendo el grupo muscular teniendo presente la mayor cantidad de músculos a intervenir en el ejercicio
- ✓ Postura, calidad de movimiento para la prevención de caídas en el entorno donde se encuentre el adulto mayor



1	Fundación Mil Colores atención individual centrado en la persona	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Evidencia
		Realización y aplicación del plan con el fin de conocer Diseño de metas específicas para cada usuario según estado físico y las patologías presentadas	Se realiza una valoración integral con el apoyo del equipo interdisciplinar con la finalidad de garantizar las óptimas condiciones del adulto desde los diferentes ámbitos buscando generar autonomía e independencia del adulto desde las diferentes disciplinas	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica
2	Test delta	Realización de valoración física del adulto mayor con el fin de analizar el grado de funcionalidad del adulto para la realización de actividades	Se realiza una valoración integral donde se busca identificar las condiciones físicas en las que se encuentra el adulto, su grado de independencia para la realización de actividades básicas de la vida diaria. Por otra parte, nos brinda la realización de recomendaciones acordes a las situaciones encontradas	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica
3	Actividades para fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales	Desarrollar una serie de ejercicios físicos en los adultos mayores; con el fin de fortalecer la flexibilidad como capacidad física condicional	Se da las instrucciones para la realización de los ejercicios de calentamiento entre ellos la movilidad articular, tipos de movimiento dependiendo la articulación a trabajar, y el rango o capacidad de elongación o flexibilidad de los músculos. Además, ya explicado y avanzado el trabajo físico; los adultos mayores con la ayuda del docente ejecutan una serie de ejercicios con el fin de saber cuál es la capacidad y hasta dónde puede llegar cada uno. Por último, se vuelve a la calma con ejercicios de control respiratorio	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica
4	Actividades para el fortalecimiento de la flexibilidad y lateralidad	Realizar ejercicios físicos para el fortalecimiento de la flexibilidad y lateralidad en los adultos mayores	Se Realiza la explicación de la actividad y el reconocimiento de los elementos que se van a utilizar en esta sesión. Esta inicia con la explicación de las actividades que se van a llevar a cabo, enseguida se ejecuta un calentamiento que a la vez se va volviendo intenso con un juego con balón; el fin es realizar ejercicios de rotación e ir activando los músculos que van a ser intervenidos en el trabajo físico, También se da una explicación de cómo estirar los músculos correctamente para que no aparezcan lesiones que pueden ocurrir en esta población.	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica
5	Circuitos de Autonomía	Realizar ejercicios de movilidad articular simulando actividades básicas de la vida diaria	Estaciones que simulan acciones cotidianas (subir un escalón, esquivar obstáculos, cargar un objeto ligero) para mejorar la transferencia del ejercicio a la vida real	Planeación de actividades.
6	Gimnasia Aeróbica de Bajo Impacto	Ejecutar actividades recreativas para el fortalecimiento de funciones físicas en el adulto mayor	Con apoyo de la música Se deben realizar Coreografías sencillas que trabajan la coordinación rítmica y la resistencia. Cada uno de los pasos se deben ajustar acorde a la funcionalidad de los adultos mayores que participen de la sesión	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica.



		Desarrollar actividades deportivas con los adultos mayores realizando las adaptaciones pertinentes para su correcta participación	Uso de balones de espuma para actividades similares al voleibol o bolos, fomentando la competitividad sana. Además de esto se puede organizar algunos deportes como boccia, lanzamientos entre otros	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica.
8	Entrenamiento de Fuerza con Resistencia Variable:	Desarrollar un circuito de actividades físicas para reforzar la coordinación viso pédica y viso manual en los adultos mayores	Realizar ejercicios de elongación y fortalecimiento de extremidades mediante la utilización de bandas elásticas para fortalecer grandes grupos musculares	Planeación de actividades.  Evidencia fotográfica.

NOTA: Las actividades se realizan de manera grupal, pero realizando las adaptaciones individuales personales para que todos los adultos mayores participen de manera activa en las actividades promoviendo la inclusión dentro del centro de protección de acuerdo a las patologías presentadas

#### IMPACTO

El impacto de la intervención se ha evaluado de manera cualitativa y cuantitativa, observándose transformaciones significativas en diversas dimensiones:

##### Dimensión Física:

Se ha registrado una disminución en las quejas por dolores articulares crónicos. Los usuarios del grupo reportan sentirse con mejor movilidad al levantarse de sus camas o sillas. Por otra parte, el personal de enfermería ha reportado una mayor facilidad para realizar las maniobras de higiene, debido a una menor rigidez muscular en los residentes.

##### Dimensión Psicológica:

El impacto más evidente ha sido la reducción de estados de ansiedad y apatía. La hora de educación física se ha convertido en el hito social del día. Se observa un aumento en la autoestima; los adultos mayores redescubren capacidades que creían perdidas, lo que genera un sentimiento de autoeficacia vital para prevenir la depresión involutiva.

##### Dimensión Social:

Se han roto barreras de aislamiento. Residentes que habitualmente no interactuaban han establecido vínculos a través de los juegos de equipo. Además, el programa ha mejorado el clima laboral del centro, ya que los usuarios, al estar más activos y de mejor ánimo, presentan menos conductas disruptivas o irritabilidad hacia el personal de cuidado.

#### ESPECIFICAMENTE DESDE EL AREA DE DEPORTE SE TRABAJARON LOS SIGUIENTES ITEMS

##### Movilidad articular:

En cada una de las sesiones siempre se realiza una movilidad articular con el objetivo de calentar las diferentes articulaciones del cuerpo para empezar con la realización de las actividades centrales de la clase y evitar al máximo las lesiones

##### Estiramientos Dinámicos y Estáticos:

Los estiramientos dinámicos suelen realizarse en todas las sesiones con el fin de preparar el musculo para un esfuerzo que requiere un musculo activo, diferente al estiramiento estático que se ejecuta al finalizar las actividades con el fin de relajar el musculo

##### Coordinación viso manual:

La sesión se enfoca directamente en la coordinación de los adultos mayores en las actividades que involucran la vista y las manos, ejemplo, driblar un balón, hacer pases con un balón entre compañeros, lanzar y recibir un balón *esto ayuda a la concentración, precisión y agilidad*



#### Actividades Condicionales:

Con la realización de ejercicios se busca en la población del adulto mayor desarrollar la flexibilidad a través de ejercicios de estiramientos, la fuerza con la ejecución de ejercicios que incluyan el caminar o realiza un movimiento que genere un gasto físico y que se emplee una fuerza adicional, la velocidad en el momento de la ejecución de un juego o actividad recreativa que genere una reacción inmediata o un movimiento ligero

#### Fortalecimiento Muscular:

Al desarrollar una serie de ejercicios físicos con los adultos mayores como lanzar un objeto o un elemento deportivo que tenga una carga leve se genera una secuencia de esfuerzo y esto ayuda a que se controle la pérdida de masa muscular que en estas edades empieza a disminuir su volumen

#### Postura y movilidad:

Con el objetivo de instruir y corregir al adulto mayor en su postura corporal se desarrollan una serie de ejercicios de movilidad articular junto con estiramientos tanto de las extremidades inferiores como superiores y en la marcha, con el fin de determinar en que se falla y fortalecer las partes que generan la mal postura y empezar con ejercicios de fortalecimiento

#### Control respiratorio:

Dentro de las sesiones siempre debe existir un apartado donde involucre esta parte tan importante en la actividad física como lo es en control respiratorio. Es por eso que en todas las sesiones se realizan ejercicios de control respiratorio como inhalar, exhalar para generar una vuelta a la calma en la finalización de actividades que generen esfuerzos mayores

#### CONCLUSIONES:

- La actividad física en el adulto mayor institucionalizado no es una opción, sino una necesidad terapéutica básica. La clasificación por grupos funcionales ha permitido una atención segura y eficiente, evitando la frustración en los menos hábiles y el aburrimiento en los más activos.
- La consistencia es la clave del éxito. Los beneficios observados en la movilidad y el estado de ánimo son directamente proporcionales a la asistencia regular a las sesiones.
- Se ha demostrado que la movilidad limitada no es una barrera para la educación física; la adaptación de los ejercicios permite que incluso los residentes con grandes restricciones participen y se beneficien de la estimulación motriz.
- Es fundamental continuar con estas actividades e integrar de manera más activa al equipo interdisciplinario para potenciar los resultados obtenidos hasta la fecha. Por medio de la actividad física moderada se ha permitido el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del centro de protección

*Pedro Fabián Ortega M.*  
LIC. PSICOPEDAGOGIA  
C. 1049 834 211

FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO:  
PEDRO FABIAN ORTEGA MENDIVELSO  
LIC PSICOPEDAGOGIA CON ENFASIS EN ASESORIA EDUCATIVA







C





