INFORME EJECUTIVO

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME GENERALDE ACTIVIDADES DE ACUERDO AL DEL CONVENIO 129 DEL 19 DE FEBRERO DE 2026 ENTRE LA ADMINISTRACION MUNICIPAL DE PUENTE NACIONAL Y LA FUNDACION HASVIDA

INFORME EJECUTIVO

CONVENIO DE COOPERACION	CONVENIO DE ASOCIACIÓN No. 129 DE 2026,DE DEL 19 FEBRERO DE 2026
CONTRATANTE	ALCALDIA MUNICIPAL DE PUENTE NACIONAL SANTANDER
CONTRATO	AUNAR ESFUERZOS PARA GARANTIZAR EL APOYO Y LA ASISTENCIA INTEGRAL A LAS PERSONAS MAYORES CLASIFICADAS EN LOS GRUPOS A Y B DEL SISBÉN IV, EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD, AISLAMIENTO O CARENCIA DE SOPORTE SOCIAL EN EL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL - SANTANDER, MEDIANTE LA ATENCIÓN EN EL CENTRO VIDA HABILITADO, CONFORME A LO ESTABLECIDO EN LA LEY 1276 DE 2009 Y DEMÁS NORMAS CONCORDANTES."
ENTIDAD SIN ANIMO DE LUCRO	FUNDACION HASVIDA
IDENTIFICACIÓN	NIT. 900.371-120-1
SUPERVISOR	SECRETARIA LOCAL DE SALUD
FECHA DE CONVENIO	CONVENIO DE ASOCIACIÓN No. 129 DE 2026, 19 DE FEBRERO DE 2026
TOTAL DIAS ATENDIDOS	21
FECHA DE INICIACION DEL CONVENIO	03 DE MARZO DE 2026
FECHA DE CORTE	DEL 03 DE MARZO AL 02 DE ABRIL DE 2026

En calidad de representante legal de la fundación hasvida centro vida del municipio de puente nacional o departamento de Santander, me permito relacionar las actividades realizadas cumpliendo con el objeto contractual de la referencia en el periodo comprendido entre el 03 de marzo al 02 de abril de 2026 así:

1. Atención diaria de 7: a.m. a 4:00 p.m.

2. Desarrollo de actividades como cumplimiento al objeto del convenio, dentro de las cuales se desarrollaron: Suministro de ingestas diarias, atención psicosocial, atención primaria en salud y actividades de recreación, laborterapia, auxilio fúnebre y demás que contempla la ley 1276 de 2009.

3. Participación en Actividades especiales tales como: En eventos socioculturales como las ferias y fiestas del municipio de Puente Nacional se justifica plenamente, ya que estas actividades fomentan la integración social, el bienestar emocional y la estimulación cognitiva de los adultos mayores. La interacción intergeneracional y la vivencia de tradiciones locales no solo fortalecen el sentido de pertenencia y la identidad cultural, sino que también promueven un envejecimiento activo y saludable, contribuyendo significativamente a la mejora de la calidad de vida en esta población.

4. Se atendió un número de 70 adultos mayores, de los niveles 1 y 2 del Sisbén,

Todas y cada una de ellas se hicieron con el único objetivo de brindar una atención integral que propicie un ambiente sano, lúdico y sobretodo proyectadas al mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios, objetivos que se ha cumplido de manera satisfactoria.

El proceso que a diario se desarrolla con el grupo atendido puede evidenciarse a través del informe detallado que se anexa al presente informe ejecutivo

Las actividades contenidas en el presente informe fueron avaladas por el Supervisor mediante certificación que parte integral del presente documento.

Cordialmente,

Fundación Hasvida
Nit. 900.371.120-1
Firma Representante Legal

LUIS NELSON GOMEZ ARIAS
C.C 91.073.809
Representante legal Fundación

INFORME GENERAL DE COORDINACIÓN

San Gil , Santander
Cel: 312 328 0773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME GENERAL DE COORDINACIÓN – FUNDACIÓN HASVIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, SANTANDER PERÍODO: ENTRE EL 03 DE ABRIL AL 02 DE MAYO DEL 2026

La intervención se estructuró a partir de un proceso técnico de caracterización y seguimiento permanente de la población beneficiaria, incorporando variables determinantes como el estado nutricional, las condiciones de salud física y mental, el nivel de funcionalidad, la movilidad, las redes de apoyo y el grado de dependencia. Este ejercicio permitió una adecuada focalización de las acciones, la priorización de casos con mayor nivel de vulnerabilidad y la implementación de estrategias pertinentes, diferenciales y ajustadas a las necesidades individuales y colectivas, optimizando así la asignación de recursos y garantizando la eficiencia y calidad en la atención.

En este marco, se articularon modalidades operativas complementarias para la prestación del servicio, siendo la atención presencial en la sede del Centro Vida el componente estructural, con cobertura de setenta (70) beneficiarios. Esta modalidad se configuró como un espacio institucional de carácter comunitario, terapéutico y protector, en el que se desarrollaron intervenciones interdisciplinarias y sistemáticas orientadas al mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales. Entre estas se destacan la implementación de programas de actividad física adaptada para mejorar la movilidad, el equilibrio, la fuerza y prevenir el deterioro funcional; el desarrollo de estrategias de estimulación cognitiva enfocadas en procesos como memoria, atención, lenguaje y orientación; y la ejecución de intervenciones psicosociales individuales y grupales dirigidas a la prevención del aislamiento, el fortalecimiento de habilidades socioafectivas y la promoción de la integración social.

De manera complementaria, se promovieron espacios de participación, integración y recreación que contribuyen al fortalecimiento del tejido social y la consolidación de redes de apoyo, impactando positivamente en la autoestima y el sentido de pertenencia de los usuarios. Asimismo, se garantizó el suministro de una alimentación balanceada y adecuada desde el punto de vista nutricional, acorde con las necesidades propias del envejecimiento, favoreciendo la seguridad alimentaria, la prevención de enfermedades y el mantenimiento del estado de salud. Finalmente, se desarrollaron procesos de educación para el autocuidado orientados a fortalecer la autonomía funcional, la adherencia a tratamientos médicos y la adopción de estilos de vida saludables, como componente esencial para la sostenibilidad del bienestar integral de la población atendida.

El modelo incorporó mecanismos de monitoreo y evaluación continua mediante registros sistemáticos, lo que permitió medir el impacto, identificar necesidades y ajustar oportunamente las intervenciones. En conjunto, esta estrategia garantiza una atención pertinente, promueve la dignificación de la vejez y contribuye al mejoramiento continuo de la calidad de vida de la población atendida.

LISTADO DE ASISTENTES EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO VIDA

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725007
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082
10	BARRANTES CAMACHO	TEMILDA	20168038
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533
12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523
16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102
20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898
21	FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512
26	IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558
27	LAITON	MARIA DE JESÚS	23485532
28	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779
29	LUENGAS	ELVECIO	5709848
30	MARÍN PEÑA	ODA LINDA	28437650
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306354
34	MATEUS SOSA	MARÍA ANSELMA	28307445
35	MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092
39	MORA ROJAS	JORGE	5710003
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321

42	ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081665
44	OTALORA	PRISCILA	28306120
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817
57	RUIZ	MARIO	5712660
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568
59	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037
60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138
65	VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058
66	VEGA SANABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496
69	VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494

VIDENCIAS FOTOGRÁFICAS











CONCLUSIÓN

La Fundación Hasvida demuestra, a través de la formulación y ejecución del modelo de atención integral, una intervención técnica, programada y adecuada que tiene como objetivo asegurar de manera efectiva los derechos del público adulto mayor y mejorar continuamente su calidad de vida. Se consiguió no solo satisfacer las necesidades fundamentales de los beneficiarios, sino también tener un impacto positivo en su bienestar emocional, social, físico y cognitivo mediante un enfoque territorial diferenciado y centrado en la persona.

El desarrollo de estrategias enfocadas en la estimulación cognitiva, el acompañamiento psicosocial, la seguridad alimentaria, la promoción de estilos de vida sanos y el mantenimiento de la funcionalidad hizo posible establecer un procedimiento integral de atención que tiene en cuenta la diversidad del envejecimiento y responde eficazmente a los diferentes grados de autonomía e independencia. Igualmente, la organización del servicio mediante modalidades operativas complementarias permitió que se ampliara la cobertura, se disminuyeran las barreras de acceso y se mantuviera la prestación, lo cual aseguró que los adultos mayores en situaciones de mayor vulnerabilidad fueran incluidos.

Es fundamental destacar que el Centro Vida no es solamente un lugar de prestación de servicios, sino también un ambiente protector que promueve la integración comunitaria, la participación activa y el fortalecimiento de redes de apoyo, factores clave para dignificar el envejecimiento. En este sentido, la intervención realizada ayuda de manera importante a prevenir el deterioro cognitivo y físico, a reducir el aislamiento social y a fomentar la autonomía, lo cual afecta directamente la calidad de vida de los beneficiarios.

Para asegurar una atención que sea cada vez más integral, puntual y humanizada, acorde con las directrices de la política pública y las necesidades efectivas de la población anciana, es esencial seguir fortaleciendo este tipo de programas a través de procesos de mejora continua, sostenibilidad en el tiempo y articulación interinstitucional.

La presente nota se fundamenta en la necesidad de garantizar la continuidad y validez de los procesos administrativos. Debido a problemas de salud, la coordinadora Raquel Morales Carreño no puede firmar el informe de ejecución; por ello, el documento será suscrito por el señor Luis Nelson Gómez Arias, en su calidad de representante legal. Esta medida asegura el cumplimiento normativo y la legitimidad del proceso, sin afectar el contenido ni la veracidad del informe.

Fundación Hasvida
Nit. 900.371.120-1
Firma Representante Legal

LUIS NELSON GÓMEZ ARIAS
R/LEGAL FUNDACIÓN HASVIDA

PLANILLAS DE SEGURIDAD SOCIAL

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	FUNDACION HASVIDA
IDENTIFICACIÓN:	NI-900371120
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACION REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-07
FECHA DE PAGO:	2026-04-28
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-05
NÚMERO PLANILLA:	8641122927
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8640752138
TIPO DE PLANILLA:	K

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
14-11	860903790	ARL SURA	1	$ 0	$ 0	$ 0	$ 9.200	$ 9.20
Subtotal ARL		1	1	$ 0	$ 0	$ 0	$ 9.200	$ 9.20
			Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 9.200	$ 9.20

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	04/06/2026

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	RAQUEL MORALES CARREÑO
IDENTIFICACIÓN:	CC-37891064
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	00
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	00
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-19
FECHA DE PAGO:	2026-04-28
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	8640885629
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	887180494
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS005	800251440	SANITAS	1	$ 1.160.909	$ 0	$ 0	$ 0	$ 210.000	$ 210.000
14-11	800251790	ARL SURA	1	$ 1.160.909	$ 0	$ 0	$ 0	$ 9.200	$ 19.200
				Total a pagar:	$ 0	$ 0	$ 0	$ 229.100	$ 229.100

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	17/05/2026

PAGOS s.a.

CONSULTA EMPLEADO

RAZÓN SOCIAL	GYNA CRISTINA CASTILLO GONZALEZ
IDENTIFICACIÓN APORTANTE	CC-1099207521
SUCURSAL	0
FECHA PAGO	2026-04-17
INDENTIFICACIÓN EMPLEADO	CC-1099207521
NOMBRE EMPLEADO	GYNA CRISTINA CASTILLO GONZALEZ
EPS	COMPENSAR ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD
AFP	PROTECCION (ING+PROTECCION)
CAJA COMPENSACIÓN	Sin CCF
ARL	ARL SURA - SEGUROS DE VIDA SURAMERICANA S.A.
NÚMERO PLANILLA	8641014976
REFERENCIA PAGO(PIN)	8653637768
TIPO PLANILLA	I
PERIODO PENSIÓN	2026-04
PERÍODO SALUD	2026-04
TIPO COTIZANTE	Independiente con contrato de prestación de servicios superior a 1 mes
SUBTIPO COTIZANTE	Sin Subtipo
ACTIVIDAD ECONÓMICA	3861001
NOVEDAD INGRESO INICIAL	
NOVEDAD INGRESO FINAL	

Fecha ING	RET	Fecha RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	Fecha VSP	VTE	VST	SLN	Fecha Sln Inicio	Fecha Sln Fin	IGE	Fecha Ige Inicio	Fecha Ige Fin	LMA	Fecha LMA	Fecha LMA Fin	VAC	Fecha Vac Inicio	Fecha VAC Fin

SISTEMA GENERAL DE PENSIONES

Dias Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Cot. Voluntaria		Total	Fondo de Solidaridad de	Fondo de Subsistencia	Valor no retenido
				Afiliado	Aportante				
30	1.750.905	0,1600000	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE SALUD

Dias Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	UPC adicional	Incapacidades E.G		Licencias de Maternidad o	
					Número Autorización	Valor	Número Autorización	Valor
30	1.750.905	0,1250000	$ 218.900	$ 0	0	$ 0	0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE RIESGOS LABORALES

Dias Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Código de centro de trabajo

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	NAYSHA MASSIED LUNA RINCON
IDENTIFICACIÓN:	CC-1101178812
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-06
FECHA DE PAGO:	2026-04-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	8640907093
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8638988853
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS-S	[illegible]	EPS-S COOSALUD	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 210.800	$ 210.800
230201	[illegible]	PROTECCION	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 280.200
14-11	[illegible]	ARL SURA	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 15.300	$ 15.300
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 511.400	$ 511.400

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	03/06/2026

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	JULIAN CAMILO ARDILA PAJARDO
IDENTIFICACIÓN:	CC-1067552017
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-07
FECHA DE PAGO:	2026-04-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	5840609047
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8607149879
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
[illegible]	[illegible]	[illegible]	1	$1.750.905	$0	$0	$0	$210.905	$210.905
[illegible]	[illegible]	[illegible]	1	$1.750.905	$0	$0	$0	$280.200	$280.200
[illegible]	[illegible]	[illegible]	1	$1.750.905	$0	$0	$0	$16.300	$16.300
				Total a pagar	$0	$0	$0	$517.405	$517.405

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	04/06/2026

en línea

Resumen General de Pago

RALES DEL APORTANTE

Idm	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sursursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Telefono	Exonerado SENA e ICBF
		QUIROGA GONZALES ELIZABET	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CARRERA 6 No. 8-61	PUENTE NACIONAL-SANTANDER	7563758	No

RALES DE LA LIQUIDACION

dio	Clase		Tipo	Fecha		Pago		
Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
026-04	50003815	5503995088	I	2026/05/11	2026/05/04	BANCO DE OCCIDENTE	0	$508,300

ON DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION			SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
ificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
CIPAL (1 Afiliados)				$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905	$9,200		$0	$0
Bajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)				$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905	$9,200		$0	$0
NACIONAL Depto: SANTANDER (1				$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905	$9,200		$0	$0
DERO	QUIROGA ELIZABET	230201	30	$1,750,905	$280,200	ERSALUD	30	$1,750,905	$218,900		0	$0	$0	14.81	30	$1,750,905	$9,200	0	$0	$0
Afiliados(1)				$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905	$9,200		$0	$0

SOI

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
RECIBO PARA PAGO

Bancode Bogotá

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN:	37626785
NOMBRE O RAZÓN SOCIAL:			LIDA MAYRETH GAMBA HURTADO
CIUDAD/MUNICIPIO:	BARBOSA	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCION:	CRA 8 # 11 - 14	TELÉFONO:	4781339
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades de apoyo terapéutico.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	1113606218	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES		
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	abril	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	abril
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2026	SALUD:	AÑO:	2026

INFORMACIÓN FECHAS DE PAGO

FECHA LIMITE DE PAGO	DIAS DE MORA	VALOR DE LA MORA	VALOR POR PAGAR
2026/05/19	0	$ 0	$ 541.800
2026/05/20	1	$ 500	$ 542.300
2026/05/21	2	$ 500	$ 542.800
2026/05/22	3	$ 1.200	$ 543.000
2026/05/25	6	$ 2.300	$ 544.100
2026/05/26	7	$ 2.600	$ 544.600

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
NIT	CÓDIGO	ADMINISTRADORA		
		NOMBRE		
9003990047	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 200.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 200.200**
SALUD				
NIT	CÓDIGO	ADMINISTRADORA		
		NOMBRE		
9001562642	EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1	$ 218.900
		SUBTOTAL:	1	**$ 218.900**
RIESGOS PROFESIONALES				
NIT	CÓDIGO	ADMINISTRADORA		
		NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1	$ 42.700
		SUBTOTAL:	1	**$ 42.700**

TOTAL POR PAGAR:	**$ 541.800**

PLANILLA No.0000011136O6218
Identificacion37626785
VALOR PLANILLA:541,800.00

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	DIEGO CARRENO PEREZ
IDENTIFICACIÓN:	CC-13637992
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-25
FECHA DE PAGO:	2026-04-30
ENTIDAD DE PAGO:	BANCOLOMBIA
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	36884410
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	36884410
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	
EPS005	800251440	SANITAS	1	$ 1.895.000	$ 0	$ 0	$ 0	
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.895.000	$ 0	$ 0	$ 0	
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 1.895.000	$ 0	$ 0	$ 0	
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	23/06/2026

ASOPAGOS S.A.

RAZÓN SOCIAL :	DANIELA PEÑA ARIZA
IDENTIFICACIÓN:	CC-1007561944
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-13
FECHA DE PAGO:	2026-04-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	0840907236
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	0530659171
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
ESSC24	[illegible]	EPS-S COOSALUD	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 219.000	$ 219.000
25-14	[illegible]	COLPENSIONES	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 350.200	$ 350.200
14-11	[illegible]	ARL SURA	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 8.300	$ 8.300
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 577.500	$ 577.500

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	11/05/2026

ASOPAGOS S.A.

RAZÓN SOCIAL :	KAREN DANIELA PEÑA MARTINEZ
IDENTIFICACIÓN:	CC-1007551832
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-11
FECHA DE PAGO:	2026-04-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	8640905800
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	9030609216
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EBSC04	900226715	EPS-S COOSALUD	1	$ 1.760.909	$ 0	$ 0	$ 0	$ 210.900	$ 210.900
25-10	900336004	COLPENSIONES	1	$ 1.760.909	$ 0	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 280.200
14-11	899999760	ARL SURA	1	$ 1.760.909	$ 0	$ 0	$ 0	$ 8.200	$ 8.200
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 499.300	$ 499.300

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	09/06/2026

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL:	RUBIELA RODRIGUEZ VILLAMIL
IDENTIFICACIÓN:	CC-39041080
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-14
FECHA DE PAGO:	2026-04-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	8640908848
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8630858946
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS037	800130984	NUEVA E.P.S. S.A.	1	$ 1.760.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 211.300	$ 211.300
ZS-14	830054604	COLPENSIONES	1	$ 1.760.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 880.200	$ 880.200
14-11	860007760	ARL SURA	1	$ 1.760.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 15.300	$ 15.300
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 917.400	$ 917.400

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	12/06/2026

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	YAMILE PEDRAZA BRAVO
IDENTIFICACIÓN:	CC-33206560
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-15
FECHA DE PAGO:	2026-04-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	8841135374
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8830858609
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS037	900156264	NUEVA E.P.S. S.A	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 211.800	$ 211.800
25-14	830003564	COLPENSIONES	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 280.200
14-01	890903790	ARL SURA	1	$ 1.750.905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 15.300	$ 15.300
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517.400	$ 517.400

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	16/06/2026

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	LUZ NIDYA VILLAMIL MARTINEZ
IDENTIFICACIÓN:	CC-37625377
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-21
FECHA DE PAGO:	2026-04-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	8640909969
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8634055567
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
[illegible]	[illegible]	[illegible]	1	$ 1.310.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 313.900	$ 313.900
25-14	[illegible]	[illegible]	1	$ 1.280.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 280.200	$ 280.200
14-01	[illegible]	[illegible]	1	$ 1.200.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 16.300	$ 16.300
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 611.400	$ 611.400

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	19/06/2026

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	CLAUDIA MILENA HERREÑO CORTES
IDENTIFICACIÓN:	CC-37626839
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-04-30
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-05-12
FECHA DE PAGO:	2026-04-29
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-04
PERÍODO SALUD:	2026-04
NÚMERO PLANILLA:	8641135359
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (P.N):	8574826049
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS041	830113284	NUEVA E.P.S. S.A. MOV	1	$ 1,750,905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 210,900	$ 210,900
ZS-14	830038000	COLPENSIONES	1	$ 1,750,905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 280,200	$ 280,200
N-11	860007781	ARL SURA	1	$ 1,750,905	$ 0	$ 0	$ 0	$ 16,300	$ 16,300
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 517,400	$ 517,400

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	10/06/2026

RELACION DE PERSONAL

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

RELACION DEL PERSONAL DEL CENTRO VIDA DE PUENTE NACIONAL

RAQUEL MORALES CARREÑO	37891064	Coordinador
GYNA CRISTINA CASTILLO G	1099207521	Nutricionista
ELIZABET QUIROGA GONZALES	60378781	Psicóloga
LIDA MAYRETH GAMBA H	37.626.765	fisioterapeuta
NAYSHA MASSIED LUNA R	1.101.178.812	Auxiliar de enfermería
JULIAN CAMILO ARDILA FAJARDO	1007552017	enfermera
KAREN DANIELA PEÑA	1.007.551.832	Manualidades
DANIELA PEÑA ARIZA	1007551944	Recreación
DIEGO CARREÑO PEREZ	13637992	Deportes
RUBIELA RODRÍGUEZ VILLAMIL	39.541.050	Manipuladora 1
YAMILE PEDRAZA BRAVO	30206560	Manipuladora 2
LUZ NIDYA VILLAMIL MARTÍNEZ	37.625.377	Manipuladora 3
CLAUDIA MILENA HERREÑO	37626839	Auxiliar de servicios generales

Fundación Hasvida
Nit. 900.371.120-1
Firma Representante Legal

CERTIFICACION PARAFISCALES

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO DE APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL Y PARAFISCALES

La suscrita, MARÍA BONITA VALDIVIESO ÁLVAREZ, identificada con cédula de ciudadanía No. 37.899.856, en calidad de Contadora Pública, titular de la tarjeta profesional No. 146975-T, hacemos constar que la entidad FUNDACIÓN HASVIDA, identificada con NIT No. 900.371.120-1, ha dado cumplimiento oportuno y cabal a sus obligaciones en materia de aportes al Sistema de Seguridad Social Integral, incluyendo los subsistemas de pensión, salud y riesgos laborales, así como a los aportes parafiscales correspondientes al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) y la respectiva Caja de Compensación Familiar, en concordancia con la normativa legal vigente.

La presente certificación se expide en atención a lo establecido en el artículo 50 de la Ley 789 de 2002, modificado por el artículo 13 de la Ley 828 de 2003, normativa que establece la obligatoriedad de acreditar el pago de los mencionados aportes como requisito para la celebración y ejecución de contratos con entidades públicas o privadas.

Se expide para los fines legales pertinentes.

Dado en el municipio de san gil a los seis (04) días del mes de mayo del 2026

MARIA VALDIVIESO ÁLVAREZ.
C.C N° 37.899.856 de San Gil
Contador Publico
T.P. N° 146975-T

Fundación Hasvida
Nit. 900.371.120-1
Firma Representante Legal

CERTIFICADO BANCARIO

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

Bancolombia

www.bancolombia.com.co

San Gil, febrero 20 de 2026

Señor(a)
A quien pueda interesar

Cordial saludo,

BANCOLOMBIA S.A. informa que a la fecha de emisión de este certificado **FUNDACION HASVIDA** identificado con **NIT. 900371120,** tiene con el banco el siguiente producto:

Nombre Producto	N.° Producto	Fecha Apertura	Estado
CUENTA AHORRO JURIDICA	322-869587-10	2012/08/17	ACTIVA

*Si desea verificar la información de esta constancia, puede comunicarse a la línea de atención al cliente en: Bogotá (601) 343 00 00, Medellín (604) 510 90 00, Cali (602) 554 05 05, Barranquilla (605) 361 88 88, Cartagena (605) 693 44 00, Bucaramanga (607) 697 25 25, Pereira (606) 340 12 13, a nivel nacional: 018000912345, desde España: 900 995 717 y Estados Unidos: 1866 379 9714. Defensor del Consumidor Financiero: María Adelaydа Calle Correa, de lunes a viernes entre 8:00 a.m. a 12 p.m. y 2:00 p.m. a 5:00 p.m. línea gratuita 01 8000 52 2622, teléfonos (604) 3561225, correo electrónico defensor@bancolombia.com.co, o en la: Carrera 48 #18 A 14, Edificio FIC48, Piso 11, Medellín

Bancolombia

Línea de Atención al Cliente: Bogotá: 343 00 00, Medellín 510 90 00, Cali 554 05 05, Barranquilla 361 88 88, Cartagena 693 44 00, Bucaramanga 697 25 25, Pereira 340 12 13, a nivel nacional: 018000912345, desde España: 900 995 717 y Estados Unidos: 1866 379 9714. Defensor del Consumidor Financiero: María Adelaydа Calle Correa, de lunes a viernes entre 8:00 a.m. a 12 p.m. y 2:00 p.m. a 5:00 p.m. línea gratuita 01 8000 52 2622, teléfonos (604) 3561225, correo electrónico defensor@bancolombia.com.co, o en la dirección: Carrera 48 #18 A 14, Edificio FIC48, Piso 11, de Medellín.

FUNDACIÓN HASVIDA

Nit. 900.371.120-1

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA	SEXO	SISBEN	seguro
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953	M	B3	NUEVA EPS
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280	F	B7	NUEVA EPS
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751	M	B2	NUEVA EPS
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567	M	B1	COOSALUD
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692	F	A5	COOSALUD
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725007	M	B2	NUEVA EPS
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345	F	B2	NUEVA EPS
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453	F	B1	SALUD TOTAL
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082	F	A5	NUEVA EPS
10	BARRANTES CAMACHO	TEMILDA	20168038	F	B6	COOSALUD
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533	F	B2	COOSALUD
12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683	M	B4	COOSALUD
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241	M	B1	COOSALUD
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633	F	B1	FAMISANAR
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523	M	B4	COOSALUD
16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101	F	A2	COOSALUD
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011	F	A1	COOSALUD
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431	M	B6	NUEVA EPS
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102	M	B2	COOSALUD
20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898	M	B2	COOSALUD
21	FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234	M	B6	FAMISANAR
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119	F	B6	FAMISANAR
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938	F	B2	COOSALUD
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997	F	B4	COOSALUD
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512	F	B4	COOSALUD
26	IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558	F	A5	COOSALUD
27	LAITON	MARIA DE JESÚS	23485532	F	A5	COOSALUD
28	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779	M	B7	NUEVA EPS
29	LUENGAS	ELVECIO	5709848	M	B3	NUEVA EPS
30	MARÍN PEÑA	DDA LINDA	28437650	F	B5	COOSALUD
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735	F	A5	COOSALUD
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403	M	B5	NUEVA EPS
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306354	F	B2	SURAMERICANA
34	MATEUS SOSA	MARÍA ANSELMA	28307445	F	B1	COOSALUD
35	MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912	M	B1	COOSALUD
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600	M	A3	COOSALUD
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361	F	B4	COOSALUD
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092	F	B5	COOSALUD

39	MORA ROJAS	JORGE	5710003	M	B4	COOSALUD
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406	M	B1	COOSALUD
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321	F	B1	COOSALUD
42	ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173	M	B3	COOSALUD
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081665	M	B1	CAPITAL SALUD
44	OTALORA	PRISCILA	28306120	F	B1	COOSALUD
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468	F	A5	COOSALUD
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154	F	B7	SANITAS
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234	F	A3	COOSALUD
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403	F	B7	NUEVA EPS
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222	F	C1	FAMISANAR
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689	M	B3	COOSALUD
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930	M	B1	COOSALUD
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720	F	A2	COOSALUD
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079	F	B2	COOSALUD
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061	F	A5	COOSALUD
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042	F	A5	COOSALUD
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817	F	B3	CAPITAL SALUD
57	RUIZ	MARIO	5712660	M	B5	COOSALUD
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568	F	B5	COOSALUD
59	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037	F	A5	NUEVA EPS
60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826	M	B1	COOSALUD
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135	F	B7	COOSALUD
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070	F	B7	COOSALUD
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242	M	B5	SANITAS
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138	F	B5	SANITAS
65	VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058	F	B7	NUEVA EPS
66	VEGA SANABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243	F	B7	NUEVA EPS
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686	F	A5	COOSALUD
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496	F	A1	COOSALUD
69	VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023	F	B2	COOSALUD
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494	M	A5	COOSALUD

INFORME
NUTRICIONISTA DIETISTA

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME 2 DE ACTIVIDADES
ÁREA DE NUTRICIÓN
EDUCACIÓN NUTRICIONAL

OBJETIVO GENERAL
Realizar intervención nutricional a los beneficiarios del centro vida del municipio de puente nacional de Santander

INTRODUCCIÓN
EDUCACIÓN NUTRICIONAL
La educación nutricional se refiere a la difusión de información útil acerca de los alimentos y sus nutrientes, pero su función no se reduce a ello, sino también a ofrecer las herramientas necesarias para mejorar los hábitos de alimentación y en consecuencia los procesos de nutrición. Las principales estrategias para lograr estos objetivos son de tipo educativo. Así se busca generar una adopción más efectiva y voluntaria de comportamientos acordes con una visión de la alimentación encaminada a mejorar la salud. El enfoque adecuado está guiado por la premisa de desarrollar habilidades que permitan tomar decisiones constructivas alrededor de la alimentación, además de provocar un ambiente propicio para promover el beneficio alimentario. Otro aspecto destacable en tener una educación nutricional es el aporte económico que estas prácticas de alimentación llevarán a cada familia.

TEMA A USAR: ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES?
Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

A medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que tengamos que ajustar nuestro estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres. Las recomendaciones de salud incluyen:

- ✓ Seleccione alimentos ricos en fibra como panes y cereales integrales, frijoles, semillas sin sal, verduras de colores intensos (como judías/habichuelas verdes) y frutas.
- ✓ Evite los alimentos fritos. En su lugar, elija alimentos asados, a la parrilla o hervidos.
- ✓ Tome leche baja en grasa o descremada fortificada con vitamina D; productos lácteos o leche de soya, almendras, arroz, u otras bebidas con adición de vitamina

D y calcio agregados para ayudar a mantener los huesos fuertes a medida que envejece.

- ✓ Tome líquidos durante todo el día. Es posible que a medida que envejece sienta menos sed, pero el cuerpo necesita líquidos para mantenerse sano y con buena digestión. Si tiene un problema de control de la vejiga, consulte con su médico sobre los líquidos que debe tomar, así como la cantidad y cuándo tomarlos.

- ✓ Consulte con su profesional de atención médica si es recomendable que se vuelva activo o incremente su actividad física y cómo hacerlo de manera segura.

Para ayudar a contrarrestar la aceleración en el incremento de estas enfermedades, es importante favorecer la seguridad alimentaria, que implica que las personas tengan acceso físico y económico en todo momento a suficientes alimentos inocuos y nutritivos, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD: Con ayuda de un poster se hace educación nutricional la adecuada alimentación para el adulto mayor, es explica de manera didáctica cuales son las porciones de cada uno de los alimentos que deben poner en el plato y se les informa los beneficios e importancia que tiene tener una alimentación saludable.

Luego de la explicación se le entrega a cada adulto mayor un folleto informativo que tinen un resumen de la toda la actividad

Esta actividad se realizó con beneficiarios en una única jornada.

MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD 1








MATERIAL DE APOYO ACTIVIDAD 1








OBJETIVO
Diagnosticar el estado nutricional de los beneficiarios del centro vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Analizar las características de los diferentes indicadores del estado nutricional de los beneficiarios del centro vida y plantear tratamiento.
- ✓ Informar los beneficios que tiene la alimentación saludable y como puede ayudar a tener una mejor calidad de vida de los beneficiarios del centro vida.

INTRODUCCIÓN
POBLACIÓN ESTUDIO: ADULTO MAYOR

La Organización Mundial de la Salud (OMS) toma como adulto mayor a personas de mayores 60 años para los paises en vías de desarrollo. El ser humano está integrado por una serie de órganos y tejidos cuya composición y proporción van variando desde el nacimiento hasta la edad adulta. El envejecimiento produce múltiples cambios en la fisiología corporal, particularmente en el aspecto nutricional. Entre ellos, el sistema digestivo se vuelve más lento y el sistema muscular esquelético se debilita; cambios que repercuten en la pérdida de peso y masa muscular, en el incremento de caídas y fracturas, en la disminución de la función inmune y en la disminución de la actividad física. La prevalencia de desnutrición es alta en este grupo etario.

En Colombia, de acuerdo con los resultados del Censo Nacional 2018 (DANE). La población mayor de 60 años aumentó 4,4 puntos porcentuales respecto al 2005 y el índice de envejecimiento pasó de 29 a 60, es decir que por cada 100 personas menores de 15 años hay 60 personas mayores de 59 años. Este patrón demográfico genera que la base de la pirámide poblacional del país tienda a reducir su tamaño y la cúspide a aumentarse, lo cual implica dirigir mayores esfuerzos para garantizar el bienestar de este grupo poblacional.

DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES
DURANTE LAS VISITAS SE REALIZAN DOS ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. **VALORACION NUTRCIONAL**

La Valoración Nutricional es el primer eslabón para determinar la alimentación más adecuada en función a la situación en la que se encuentre la comunidad a valorar. Consiste en la interpretación de estudios bioquímicos, antropométricos, alimentarios y/o clínicos para determinar la situación nutricional de individuos. Es decir, requiere de la utilización de diferentes parámetros (OMS); Estos parámetros fueron tomados a la población beneficiaria del centro vida tales como peso, talla, perímetros: abdominal y de pantorrilla.

Las valoraciones se hicieron en dos jornadas. Durante la jornada uno se valoró a 18 beneficiarios y en la jornada dos 12 beneficiarios tomándoles todas las medidas antropométricas descritas aquí.

En el adulto mayor se hace más complejo tomar la talla de manera directa por lo que se tomó la decisión de calcularla a partir de la altura de la rodilla o la de longitud de la rodilla-maléolo externo.

El peso es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual. Se debe medir, preferiblemente, con el sujeto de pie, apoyado de forma equilibrada en ambos pies.

La circunferencia de la cintura o perímetro abdominal es útil para conocer la distribución de la grasa corporal y determinar el tipo de obesidad (abdominal o central). Se mide con el sujeto de pie, al final de una espiración normal, en el punto medio entre las crestas ilíacas y el reborde costal.

La circunferencia de la pantorrilla está asociada a la desnutrición: aquellos con una circunferencia de la pantorrilla menor a 31 cm tienen mayor riesgo de desnutrición. Es así que el Mini Nutritional Assessment en su evaluación de desnutrición o riesgo de desnutrición en el adulto mayor utiliza entre otros indicadores el punto de corte de 31 cm en la circunferencia de la pantorrilla.

2.SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

Luego de diseñar un plan de alimentación para una población especifica, en este plan se plantean metas las culés se les dar seguimiento y continuidad al tratamiento con el principal objetivo de evaluar su progreso y procurar sus metas, a ese conjunto de actividades lo conocemos como monitoreo nutricional.

Materiales de la actividad: Peso, cinta métrica.

El seguimiento nutricional se les realizó a las personas que se identificaron en riesgo o en estado de malnutrición, se realizó en una jornada se valoró 12 beneficiarios.

CONCLUSIONES

- ✓ Un buen estado nutricional puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, que son más comunes en la población adulta mayor.
- ✓ Conocer y mantener un buen estado nutricional en el adulto mayor contribuye a mejorar su calidad de vida, permitiéndoles disfrutar de una buena salud y bienestar en sus años dorados.
- ✓ Conocer y promover un buen estado nutricional en el adulto mayor es esencial para su bienestar y calidad de vida en esta etapa de la vida.












CASTELLANOS	GILBERTO
CIFUENTES	ROSA ELVIA
CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA
ESCAMILLA	ANTONIO
FAJARDO	RAMIRO
FAJARDO MORALES	DIOCELI
FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS
GAMBA TORRES	ELVIRA
GARCIA DE MENDEZ	MARIA
GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA
GONZALEZ	CARMEN ROSA
IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA
LAITON	MARIA DE JESÚS
ORTIZ	PEDRO ANTONIO
OTALORA	PRISCILA
OVALLE	MARÍA TERESA
PACHECO	MARIA LEONOR
PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA
PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA
PALOMINO	LUZ AMANDA
PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO
PEÑA FLOREZ	ABRAHAM
PUENTES	FLOR MARIA
PULIDO SUAREZ	MARIELA
QUITIAN	BLANCA NELLY
ROJAS	CANDELARIA
RUIZ	MARIO
SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES
SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES
SUAREZ	GRACIELA
SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO
TOVAR DE SUAREZ	ETILIA
MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO
VEGA SANABRIA	CASIMIRA

ACTIVIDADES CAPACITACIÓN PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS SOBRE MINUTA PATRÓN Y CICLO DE MENÚS

OBJETIVO
Explicar de manera clara al personal manipulador de alimentos la minuta patrón y ciclo de menús planteado y como es la forma correcta de servir (porciones) al adulto mayor.

ACTIVIDAD 1
Se realiza dos capacitaciones al personal manipulador de alimentos, explicando el siclo de menús y mostrando cuales son las porciones adeudas a servir para el adulto mayor.

La actividad se realizó en dos jornadas la primera se explica a la cocinera en que consiste el menú patrón y el ciclo de menús y en la segunda jornada se realiza con a la cocinera y la auxiliar de cocina explicándole la importancia de las porciones para el adulto mayor y la manera correcta de usar las cucharas medidoras.

TEMAS A TRATAR MINUTA PATRÓN:
La minuta patrón se establece por alimentos por grupos, en medidas, cantidades y frecuencias, para consumir en uno o varios tiempos de comida, que se ajusta a los requerimientos calóricos y de nutrientes de una población determinada de acuerdo con el ciclo vital en que se encuentre. Es una herramienta que permite planear en forma racional la alimentación de una población objetivo y se considera como el punto de partida para la programación de los ciclos de menús.

CICLOS DE MENÚS:

- ✓ Conjunto de menús diarios, derivados de una minuta patrón, que se establece para un número determinado de días y que se repite a lo largo de un periodo.
- ✓ herramientas para la estandarización de porciones para el adulto mayor de acuerdo a sus necesidades:
- ✓ Cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresan en medidas caseras con su equivalencia en gramos o en centímetros cúbicos.

ACTIVIDAD 2
Se hace capacitación al personal manipulador sobre la contaminación cruzada

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?
La contaminación cruzada puede causar enfermedades transmitidas por alimentos, que pueden tener síntomas como náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal. Algunas de estas enfermedades pueden ser graves, incluso mortales, especialmente en personas con sistemas inmunitarios debilitados.

¿CÓMO PREVENIR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?
Para prevenir la contaminación cruzada, es importante seguir algunas medidas de higiene básicas:
Lavarse las manos: Lavarse las manos con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos, especialmente después de ir al baño, tocar animales o alimentos crudos.

Limpiar y desinfectar las superficies: Limpiar y desinfectar las superficies de la cocina, las tablas de cortar y los utensilios después de cada uso, especialmente después de manipular alimentos crudos.

Separar los alimentos crudos de los cocinados: No almacenar ni manipular alimentos crudos y cocinados juntos. Usar diferentes tablas de cortar, cuchillos y platos para cada tipo de alimento.

Cocinar los alimentos a la temperatura adecuada: Asegurarse de que los alimentos se cocinen a una temperatura interna segura para matar las bacterias.
Refrigerar los alimentos correctamente: Refrigerar los alimentos perecederos a una temperatura de 4°C o menos.

CONCLUSIÓN:
Comer saludablemente es un asunto de gran importancia que se nos inculca desde que somos pequeños, sin embargo, cuando se trata de la alimentación para mayores, no hay otra alternativa. La nutrición en la tercera edad contiene características especiales y debe seguir un patrón, que ayude a mejorar la calidad de vida de las personas durante esta etapa de sus vidas. Por lo que se hace indispensable seguir el patrón alimentario adecuado para el adulto mayor. Esto es lo que busca con una minuta patrón específica para ellos.

MATERIAL DE APOYO PARA CAPACITACIÓN
Se hace entrega de chucharas medidoras para servir los alimentos para la actividad 1










Informe presentado por:

Gyna Cristina Castillo González
Nutricionista Dietista
U. Investiana
1099207521

Nombre: Gyna Cristina Catillo González
CC. 1099207521
Cargo: Nutricionista Dietista

INFORME GENERAL DE ALIMENTACIÓN ALMUERZOS Y REFRIGERIOS

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME GENERAL DE ALIMENTACIÓN, EN EL CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, SANTANDER, PERIODO: DEL 03 DE ABRIL AL 02 DE MAYO DE 2026

PERSONAL RESPONSABLE:

RUBIELA RODRÍGUEZ VILLAMIL	Manipuladora 1
YAMILE PEDRAZA BRAVO	Manipuladora 2
LUZ NIDYA VILLAMIL MARTÍNEZ	Manipuladora 3

1. INTRODUCCIÓN

El presente informe técnico describe y analiza el componente de alimentación, especificamente el servicio de almuerzo, implementado por el Centro Vida Hasvida en el municipio de Puente Nacional. Este programa se enmarca en el enfoque de atención integral al adulto mayor, reconociendo la alimentación como un determinante social de la salud y un derecho fundamental que incide directamente en la calidad de vida, el estado funcional y la autonomía de esta población.

El suministro de un almuerzo nutricionalmente adecuado constituye una estrategia clave para mitigar condiciones de vulnerabilidad alimentaria, prevenir la malnutrición y contribuir al control de enfermedades crónicas no transmisibles prevalentes en la vejez.

2. JUSTIFICACIÓN DEL COMPONENTE ALMUERZO

El envejecimiento conlleva una serie de cambios fisiológicos, metabólicos y funcionales que afectan la ingesta, digestión y absorción de nutrientes. Entre estos cambios se destacan la disminución del metabolismo basal, la pérdida progresiva de masa muscular (sarcopenia), alteraciones en el apetito y la presencia de patologías crónicas como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

En este contexto, el suministro de un almuerzo estructurado y técnicamente planificado responde a la necesidad de:

- Garantizar un adecuado aporte energético y nutricional diario.
- Prevenir estados de desnutrición proteico-calórica y deficiencias micronutricionales.
- Favorecer el mantenimiento de la masa muscular y la funcionalidad física.
- Contribuir al control metabólico de enfermedades crónicas.
- Reducir la inseguridad alimentaria en población adulta mayor en condición de vulnerabilidad.

De esta manera, el almuerzo no solo cumple una función alimentaria, sino también terapéutica, preventiva y social.

3. DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL ALMUERZO

El almuerzo suministrado en el Centro Vida Hasvida se diseña bajo criterios de balance nutricional, inocuidad alimentaria y pertinencia cultural, siendo supervisado por un profesional en nutrición y dietética.

COMPOSICIÓN DEL ALMUERZO:

El menú diario está estructurado de la siguiente manera:

- Fuente proteica: carne, pollo, pescado, huevo o leguminosas, orientada a cubrir requerimientos de aminoácidos esenciales y prevenir la sarcopenia.
- Carbohidratos complejos: arroz, papa, yuca o plátano, que aportan energía sostenida y favorecen la regulación glucémica.
- Verduras y hortalizas: fuente de fibra dietaria, vitaminas y minerales, esenciales para la salud digestiva e inmunológica.
- Sopa o crema: elaborada a base de vegetales, que facilita la hidratación, mejora la digestibilidad y aumenta la densidad nutricional de la dieta.

Esta estructura garantiza un adecuado equilibrio entre macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes, contribuyendo al cumplimiento de los requerimientos nutricionales diarios establecidos para la población adulta mayor.

4. IMPORTANCIA DEL ALMUERZO EN EL ADULTO MAYOR

El almuerzo representa la principal comida del día y cumple un rol fundamental en el mantenimiento del estado de salud y la funcionalidad del adulto mayor. Su importancia radica en los siguientes aspectos:

- Soporte energético: proporciona la mayor carga calórica necesaria para el desarrollo de actividades diarias.
- Mantenimiento de la masa muscular: el adecuado aporte proteico previene la pérdida de fuerza y funcionalidad.
- Regulación metabólica: contribuye al control de glicemia, presión arterial y perfil lipídico.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico: gracias al aporte de vitaminas y minerales esenciales.
- Mejora de la salud digestiva: mediante el consumo de fibra dietaria y preparaciones de fácil digestión.
- Impacto psicosocial: fomenta espacios de socialización, integración y bienestar emocional.

5. VENTAJAS DEL PROGRAMA DE ALMUERZO

La implementación del componente de almuerzo dentro del Programa de Alimentación del Centro Vida Hasvida presenta múltiples ventajas:

- Asegura una ingesta equilibrada y suficiente de nutrientes.
- Disminuye el riesgo de desnutrición y deficiencias nutricionales.
- Favorece el control de enfermedades crónicas.

- Reduce la incidencia de complicaciones asociadas a la mala alimentación.
- Disminuye la demanda de servicios de salud por causas prevenibles.
- Promueve el envejecimiento activo y saludable.
- Disminuye la desigualdad en el acceso a alimentos de calidad.
- Fortalece la inclusión social y la participación comunitaria.
- Brinda apoyo a adultos mayores en condición de vulnerabilidad.
- Mejora la capacidad física y la autonomía.
- Aumenta los niveles de energía y vitalidad.
- Contribuye al mantenimiento de la independencia en las actividades de la vida diaria.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA ALMUERZO

















San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA REFIGERIO













San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com






LISTADO DE ASISTENTES EN LAS INSTALACIONES DEL CENTRO VIDA

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725007
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082
10	BARRANTES CAMACHO	TEMILDA	20168038
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533
12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523
16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102

20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898
21	FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28306512
26	IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558
27	LAITON	MARIA DE JESÚS	23485532
28	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779
29	LUENGAS	ELVECIO	5709848
30	MARÍN PEÑA	ODA LINDA	28437650
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306354
34	MATEUS SOSA	MARÍA ANSELMA	28307445
35	MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092
39	MORA ROJAS	JORGE	5710003
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321
42	ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081665
44	OTALORA	PRISCILA	28306120
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817
57	RUIZ	MARIO	5712660
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568
59	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037
60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138
65	VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058

66	VEGA SANABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496
69	VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494

6. CONCLUSIÓN

El servicio de almuerzo del Programa de Alimentación del Centro Vida Hasvida es muy importante para el bienestar de las personas adultas mayores. No solo les brinda una comida diaria, sino que también ayuda a que reciban los nutrientes que necesitan para mantenerse saludables.

Este servicio es fundamental porque contribuye a prevenir enfermedades, mejorar la energía y fortalecer el cuerpo, lo que les permite realizar mejor sus actividades diarias. Además, al ofrecer una alimentación adecuada, se apoya el cuidado de su salud de manera constante.

De igual forma, este programa cumple una función social muy valiosa, ya que ayuda a quienes tienen dificultades para acceder a una alimentación suficiente. Esto reduce la inseguridad alimentaria y promueve la igualdad entre los beneficiarios.
En conjunto, el servicio de almuerzo aporta a que las personas adultas mayores puedan vivir con mayor dignidad, mantenerse activas y disfrutar de una mejor calidad de vida.

RUBIELA RODRÍGUEZ VILLAMIL
Manipuladora 1

YAMILE PEDRAZA BRAVO
Manipuladora 2

LUZ NIDYA VILLAMIL MARTÍNEZ
Manipuladora 3

INFORME AREA DE PSICOLOGÍA

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

REPORTE DE ACTIVIDADES DE PSICOLOGIA REALIZADAS EN LA FUNDACION HASVIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, SANTANDER EL PERIODO DEL 3 DE ABRIL AL 02 DE MAYO 2026

INTRODUCCIÓN

El acompañamiento Integral que se brinda a los beneficiarios de HASVIDA Incluye el servicio de psicología en el cual se realizan intervenciones grupales e individuales procurando así el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores; esto favorece sus áreas como ser humano además se les fomenta herramientas de aceptación y confrontación ante los cambios ocasionados por la edad dichas intervenciones favorecen su estabilidad anímica y funcional. Los adultos mayores ameritan atención especial psicológica puesto que para algunos no es fácil sobrellevar aquellos cambios como el deterioro neuro-cognitivo y emocional. La importancia de abordar temas como el fortalecimiento de la memoria ya que es una capacidad mental que permite registrar, retener y recuperar información del pasado, ya sean imágenes, ideas, sentimientos o experiencias. Su función principal es proporcionar una base de conocimiento que facilita la asimilación de nuevas situaciones. La memoria no solo almacena recuerdos, sino que los reelabora en función del presente y los integra en el contexto actual.

JUSTIFICACION

HASVIDA se enfoca en mantener atención psicológica integral a usuarios en la poblacion adulto mayor como herramienta para obtener una mejor calidad de vida de sus beneficiarios y el entorno donde se encuentran, además se ocupa permanentemente de la salud mental a través de las actividades planeadas y ejecutadas por los profesionales a cargo del área.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la memoria con actividades cognitivas para adultos mayores que ayudarán a entrenar y mejorar la atención, razonamiento y otras habilidades mentales fundamentales para mantener tu cerebro en óptimas condiciones.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Ejercitar la memoria con aprendizaje constante y sostenido en el tiempo nos ayuda a crear ciertos hábitos.

SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO INTERVENCION GRUPAL

SEMANA N° 1

OBJETIVO: Generar habitos para fortalecer una memoria en deterioro
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Seis consejos para mejorar la memoria
DEFINICION: Algunos adultos mayores pueden preocuparse de su memoria y otras habilidades del razonamiento y capacidad de pensar ejemplo tardar más en aprender algo nuevo. Pero estos cambios son generalmente olvidos leves (o

cambios de memoria asociados con la edad) y a menudo son normales a medida que envejecemos.

DESCRIPCIÓN: Charla informativa sobre como fortalecer la memoria

1. Actividad fisica ejercicios según la condicion fisica.
2. Mente activa, juegos de mesa como parquez, musica, domino etc
3. relacionarse con otras personas, La interacción social ayuda a prevenir la depresión y el estrés especialmente si vive solo.
4. Organicese, Anote las tareas, las citas médicas y otros eventos en un cuaderno, un calendario o una agenda electrónic.
5. las alteraciones frecuentes del sueño. Es importante dormir bien y lo suficiente Los adultos deben dormir regularmente de 7 a 9 horas por noche.
6. Controle sus problemas crónicos de salud Siga los consejos del profesional de atención médica para lidiar con las enfermedades.

OBSERVACIONES: Es importante si le preocupa la pérdida de memoria, programe una cita con el profesional de atención médica. Es especialmente importante buscar ayuda si la pérdida de memoria afecta la capacidad para hacer las actividades diarias, si nota que su memoria empeora.

REGISTRO FOTOGRAFICO







ACTIVIDAD INTERVENCIÓN INDIVIDUAL

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	Avila Rodriguez	Luz Mila	28307345	Se brinda acompañamiento psicológico individual
2	Ibañez de Quitian	Maria Helena	28306558	Se brinda acompañamiento psicológico individual
3	Puentes	Flor Marina	28306079	Se brinda acompañamiento psicológico individual
4	Quitian	Binca Nelly	37625042	Se brinda acompañamiento psicológico individual
5	Rojas	Candelaria	37626817	Se brinda acompañamiento psicológico individual
6	Suarez	Graciela	41472070	Se brinda acompañamiento psicológico individual
7	Barragan	Berta Celia	20003453	Se brinda acompañamiento psicológico individual
8	Mosquera	Santos Alberto	5711406	Se brinda acompañamiento psicológico individual
9	Acelas Quiñones	Andres	5560953	Se brinda acompañamiento psicológico individual
10	Marin Peña	Odalinda	28437650	Se brinda acompañamiento psicológico individual
11	Layton	Maria de Jesus	23485532	Se brinda acompañamiento psicológico individual
12	Villami Pardo	Epimenio	2201494	Se brinda acompañamiento psicológico individual
13	Medina Archila	Jose Antonio	5730600	Se brinda acompañamiento psicológico individual
14	Suarez Villamil	Rafael Orlando	19088242	Se brinda acompañamiento psicológico individual
15	Acero Villamil	Abel	5709751	Se brinda acompañamiento psicológico individual
16	Garcia de Mendez	Maria	28305939	Se brinda acompañamiento psicológico individual
17	Gomez Urquijo	Candida Rosa	23491997	Se brinda acompañamiento psicológico individual
18	Sanchez Lopez	Hermogenes	17109826	Se brinda acompañamiento psicológico individual
19	Ordoñez	Luis Eduardo	5711173	Se brinda acompañamiento psicológico individual
20	Serrano	Maria de los Angeles	28177135	Se brinda acompañamiento psicológico individual

REGISTRO FOTOGRA FICO










SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

INTERVENCION GRUPAL
SEMANA N° 2

OBJETIVO: Eestimular la memoria, desarrollar estrategias que permitan la recordación; ante **problemas de atención**, se busca mejorar el enfoque y la concentración.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortelecer la memoria en la persepcion

DEFINICION: La memoria es un proceso mental que suele afectarse con los años. Incluso quienes aún no han traspasado el umbral de la vejez pueden sufrir una disminución de su rendimiento.
DESCRIPCIÓN: Lo que no se usa se pierde, Necesitamos ejercitar el cerebro para mantenerlo en forma, al igual que si se tratase de un músculo más. En caso contrario, se produce un progresivo deterioro que termina por afectar a su buen funcionamiento. **PERCEPCIÓN, APRENDIZAJE Y COGNICIÓN POR MEDIO DE LOS SENTIDOS** aspectos cognitivos fundamentales es la percepción. Este proceso involucra los cinco sentidos y nos permite interpretar la información que recibimos a través de ellos y darle un significado.

Para esto, los conocimientos, experiencias, motivaciones y expectativas influyen de manera directa. Lenguaje, la expresión de los procesos cognitivos. El lenguaje nos permite comunicarnos, compartir información, expresar ideas y pensamientos, a través de las diferentes formas que existen como los sonidos.

OBSERVACIONES: Por medio de esta intervencio cognitiva se logra el aprendizaje, la transmisión de mensajes, se viven experiencias culturales y se crean relaciones, esto permite una mayor experiencia en el fortalecimiento de la memoria se debe dar continuidad para mayor efectividad.

REGISTRO FOTOGRAFICO





INTERVENCION PSICOLOGIA INDIVIDUAL FUNDACION HASVIDA

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	Fino Rodriguez	Isaias	9775234	Se brinda acompañamiento psicológico individual
2	Castellanos	Gilberto	17146523	Se brinda acompañamiento psicológico individual
3	Villamil	Mary Rosa	41660496	Se brinda acompañamiento psicológico individual
4	Peña flores	Abraham	5710930	Se brinda acompañamiento psicológico individual
5	Pulido Suares	Mariela	20302061	Se brinda acompañamiento psicológico individual
6	Martinez	Maria Nelly	28306735	Se brinda acompañamiento psicológico individual
7	Gamba Torrez	Elvira	28305119	Se brinda acompañamiento psicológico individual
8	Castellanos	Marina	28306907	Se brinda acompañamiento psicológico individual
9	Barrantes Camacho	Temilda	20166038	Se brinda acompañamiento psicológico individual
10	Acero	Emperatriz	28308280	Se brinda acompañamiento psicológico individual
11	Aguilera de Flores	Maria Obdulia	28306692	Se brinda acompañamiento psicológico individual
12	Barragan Acelas	Marina	28293062	Se brinda acompañamiento psicológico individual
13	Suares Villamil	Rafael Orlando	19086242	Se brinda acompañamiento psicológico individual

REGISTRO FOTOGRAFICO








SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

INTERVENCION GRUPAL
SEMANA N° 3

OBJETIVO: Ejercitar la mente realizando actividades que estimulen el cerebro, como resolver acertijos o aprender nuevas habilidades, puede ayudar a fortalecer la atención y la memoria.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: realizo un paisaje con una serie de palabras

DEFINICION: La atención se refiere a la capacidad de enfocar y mantener la concentración en estímulos específicos, ya sean internos o externos.

DESCRIPCIÓN: Se entrega una hoja en blanco y una lista de palabras donde los participantes deben elaborar un paisaje en grupos de 6 personas.

Esta actividad se refuerza, la atencion, la concentracion, la imaginacion, lo conocido y el trabajo en equipo.
La memoria también puede influir en la atención. Nuestra memoria previa y nuestras experiencias pasadas pueden influir en nuestra capacidad para prestar atención a determinados estímulos y en cómo interpretamos la información nueva.
OBSERVACIONES: La atención es esencial para el procesamiento de la información y el aprendizaje. Sin una atención adecuada, sería difícil retener y recordar nueva información. Además, la atención juega un papel clave en nuestra capacidad para regular nuestras emociones y controlar nuestros impulsos se logró captar la atención en el adulto mayor y la realización de la actividad.

REGISTRO FOTOGRAFICO






INTERVENCION PSICOLOGIA INDIVIDUAL FUNDACION HASVIDA

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	Ruiz	Aura rosa	28306568	acompañamiento psicológico individual
2	Cubides fajardo	Maria Celina	37740011	acompañamiento psicológico individual
3	Villamil	Maria Adeli	20306686	acompañamiento psicológico individual
4	Ortiz	Pedro Antonio	19081665	Se brinda acompañamiento psicológico individual
5	Mayoral Reyes	Jorge Octavio	2712912	Se brinda acompañamiento psicológico individual
6	Gonzalez	Carmen Rosa	28306512	Se brinda acompañamiento psicológico individual
7	Bernal Vargas	Jesus Antonio	5711683	Se brinda acompañamiento psicológico individual
8	Fajardo Morales	Dioseli	5711898	Se brinda acompañamiento psicológico individual
9	Otalora	Pricila	28305120	Se brinda acompañamiento psicológico individual
10	Camacho	Elvecio	5709241	Se brinda acompañamiento psicológico individual
11	Martinez	Carlos Arturo	5709403	Se brinda acompañamiento psicológico individual
12	Pacheco	Lilia Elvira	28306234	Se brinda acompañamiento psicológico individual
13	Peña Flores	Jose Eleuterio	5710689	Se brinda acompañamiento psicológico individual
14	Paez De Perez	Librada	28306403	Se brinda acompañamiento psicológico individual
15	Escamilla	Antonio	19111431	Se brinda acompañamiento psicológico individual
16	Pinzon	Maria luz	28306720	Se brinda acompañamiento psicológico individual
17	Villamil	Procesa	28305023	Se brinda acompañamiento psicológico individual
18	Mora Rojas	Jorge	5710003	

19	Martinez torrez	Veronica	28306354	
20	Barragan	Bertha Celia	20003453	

REGISTRO FOTOGRAFICO



SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO
INTERVENCION GRUPAL

SEMANA N° 4
OBJETIVO: insentivar al adulto mayor en el aprendizaje constante para fortalecer la memoria y el conocimiento para una vida mas activa.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Olvido y envejecimiento
DEFINICION: El olvido es una acción involuntaria que consiste en dejar de recordar (o de almacenar en la memoria) la información adquirida. A menudo el acto de olvidar se produce por el aprendizaje interferente.

DESCRIPCIÓN: En esta actividad se motiva al dulto mayor sobre el aprendizaje para contrarestar el olvido en el adulto mayor por su edad cronologica.

Sugerencias para manejar los olvidos. Existen una variedad de técnicas que le pueden ayudar a lidiar con cambios en la memoria y las habilidades mentales. Estas son algunas:

- ✓ Aprender algo nuevo.
- ✓ Seguir una rutina diaria.
- ✓ Planificar tareas, hacer listas de las cosas que hay que hacer y usar calendarios o notas.
- ✓ Colocar la billetera, cartera, llaves, teléfono, anteojos siempre en el mismo lugar.
- ✓ Realizar actividades que puedan ayudar al cuerpo y a la mente.
- ✓ Participar como voluntario en su comunidad, escuela o en su lugar de culto.
- ✓ Pasar tiempo con amigos y familiares.

OBSERVACIONES: La capacidad de aprender no desaparece con la edad, aunque es cierto que el proceso se ralentiza y aparecen ciertas limitaciones. Fomentar la formación continua en la tercera edad es clave para mantener la mente activa, prevenir el deterioro cognitivo y mejorar la autoestima.

REGISTRO FOTOGRAFICO






INTERVENCION PSICOLOGIA INDIVIDUAL FUNDACION HASVIDA

NO.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	Castellanos	Disdema	28305633	Se brinda acompañamiento psicológico individual
2	Ruiz	Mario	5712660	Se brinda acompañamiento psicológico individual
3	Montenegro	Maria Rosalba	41560092	Se brinda acompañamiento psicológico individual
4	Ariza	Jose visente	13725007	Se brinda acompañamiento psicológico individual
5	Melo	Concepcion	28305361	Se brinda acompañamiento psicológico individual
6	Palomino	Luz Amanda	37941222	Se brinda acompañamiento psicológico individual
7	Vega Sanabria	Casimira	23573058	Se brinda acompañamiento psicológico individual

8	Olaya de peña	Flor Ally	28032321	Se brinda acompañamiento psicológico individual
9	Leivs sosa	Vitalio	17176779	Se brinda acompañamiento psicológico individual
10	Luengas	Elvecio	5709848	Se brinda acompañamiento psicológico individual
11	Bernal de González	Ana Francisca	27973533	Se brinda acompañamiento psicológico individual
12	Cifuentes	Rosa Elvia	28177101	Se brinda acompañamiento psicológico individual
13	Vega Sanabria	Maria Lucrecia	41366243	Se brinda acompañamiento psicológico individual
14	Ovalle	María Teresa	28306468	Se brinda acompañamiento psicológico individual
15	Vega Sanabria	Casimira	23573058	Se brinda acompañamiento psicológico individual
16	Pacheco	Maria Leonor	23490154	Se brinda acompañamiento psicológico individual
17	Fajardo	Ramiro	5711102	Se brinda acompañamiento psicológico individual
18	Tovar Suares	Etilia	51566138	Se brinda acompañamiento psicológico individual

REGISTRO FOTOGRAFICO

3,





CONCLUSION

Se recomendo en cada intervencion grupal e individual lo esencial a la hora de ejercitar nuestra memoria es ser constantes y realizar ejercicios y hábitos de forma rutinaria. De este modo mejoraremos nuestra memoria a corto plazo, que es aquella que más suele verse perjudicada a medida que cumplimos años, y es la que puede verse alterada en los casos de demencia o Alzheimer. Los ejercicios de memoria para mayores están indicados para mejorar el funcionamiento cognitivo, la memoria es la capacidad que permite adquirir, almacenar y recuperar la información que guarda el cerebro.

Elaborado por:

ELIZABET QUIROGA GONZALES
C.C. 60.378.781
Psicóloga T.P. 163180

FISIOTERAPEUTA

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME GENERAL DE AREA DE FISIOTERAPIA, EN LA FUNDACION HASVIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER

POBLACIÓN OBJETIVO:	BENEFICIARIOS DEL CENTRO VIDA FUNDACION HASVIDA EN EL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER
TEMA:	INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL
PERIODO:	03 DE ABRIL AL 02 DE MAYO DE 2026
PROFESIONAL:	**LIDA MAYRETH GAMBA HURTADO** Fisioterapeuta REG. MED.

FICHA TÉCNICA ÁREA DE FISIOTERAPIA
ATENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA:
La fisioterapia con personas mayores es uno de los campos que más está creciendo últimamente. La esperanza de vida aumenta cada vez más y nos encontramos con problemas asociados a la edad avanzada como pueden ser las caídas, la pérdida de masa muscular y la falta de coordinación

El papel del fisioterapeuta en estos casos se vuelve de vital importancia y trabajando con un equipo multidisciplinar, se encarga de mejorar la calidad de vida manteniendo y mejorando las capacidades residuales, así como aumentando la autoestima con el objetivo de reintegrar a la persona en su medio natural, su casa o la de sus familiares.

METODOLOGIA
Las herramientas que se utilizan dentro del tratamiento fisioterapéutico son diversas, con los pacientes adultos mayores del centro vida Hasvida, se llevan a cabo actividades preventivas, encaminadas a limitar el sedentarismo y fomentar un estilo de vida saludable, actividades terapéuticas, que dependerán del grado de patología de la persona. Actividades lúdicas, de ocio o deportivas.

OBJETIVOS.

- ✓ Aumentar la flexibilidad y la elasticidad muscular
- ✓ Mejorar equilibrio y coordinación muscular.
- ✓ Reeducar en la higiene postural.
- ✓ Explicar y practicar la posición sedente. De pie. Caminar y posición para dormir.

SEMANA 1
ACTIVIDAD ACTIVIDAD GRUPAL
Para los adultos mayores, las recommendaciones posturales es mantener la espalda apoyada con la zona lumbar ajustada al sentarse, evitar cruzar las piernas, realizar cambios de posición frecuentes y ejercitar la fuerza abdominal y de espalda. Se debe mantener una alineación neutra de la columna, usar calzado cómodo y fortalecer músculos.

1. SENTARSE CORRECTAMENTE (SEDESTACIÓN)

- ✓ Respaldo: Mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla, ajustando la zona lumbar.

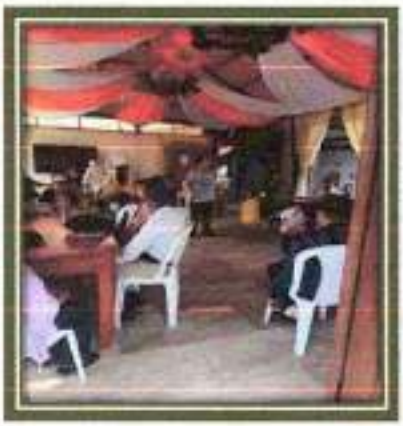
- ✓ Pies y Rodillas: Pies apoyados en el suelo (o reposapiés), rodillas formando un ángulo de 90 grados.
- ✓ Evitar: No desplomarse y no cruzar las piernas para favorecer la ciculación.
- ✓ Al levantarse: Acercar los glúteos al borde, inclinarse hacia adelante apoyándose en los reposabrazos, no directamente en la mesa.

Realizamos una actividad de Pausas Activas, en la que estimulamos a los adultos mayores mediante ejercicios y bailes de intensidad moderada, que son beneficiosos para su salud física y mental.

LISTADO DE ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A LA FUNDACION HASVIDA

APELLIDOS	NOMBRE	CEDULA	EDAD	DIAGNOSTICO MEDICO
ACELAS QUIÑONES	ANDRES	5560953	81	INSUFICIENCIA RESPIRATORIA – PRÓSTATA SINDROME DE MANGUITO ROTADOR DERECHO
ACERO MARTINEZ	EMPERATRIZ	28308280	62	TIROIDES CANCER EN RECUPERACION
ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751	85	HIPERTENSIÓN ARTROSIS
AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567	70	HIPERTENSIÓN ARTROSIS
AGUILERA DE FLOREZ	MARIA OBDULIA	28306692	73	VENA VARICE - GASTRITIS – MIOPÍA ARTROSIS
BARRAGAN GUALTEROS	BERTHA CELIA	20003453	96	HIPERTENSIÓN/ DEMENCIA VERTIGO
BARRAGAN DE ACELAS	MARINA	28293082	79	HTA-DIABETES -HIPOTIROIDISMO FIBROMIALGIA
BARRANTES CAMACHO	TEMILDA	20166038	86	SECUELAS DE ACCIDENTE CARDIOVASCULAR-POSTRADA
BERNAL DE GONZALEZ	ANA FRANCISACA	27973533	90	HIPERTENSIÓN - ARTROSIS – EPOC
BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711663	68	LUMBAGO CON POSIBLES HERNIAS DISCALES
CAMACHO	ELVECIO	5709241	68	NARTROSIS EN ARTICULACIONES
CASTELLANOS	GILBERTO	17146523	79	HIPERTENSION SINDROME DE MANGUITO RODADOR IZQUIERDO

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





ATENCION ADULTO MAYOR (TERAPIA FÍSICA)

Aplicación de técnicas específicas de fisioterapia a cada adulto mayor, según hallazgos clínico – patológicos.
Se realiza terapia física con técnicas de facilitación neuromuscular, drenaje linfático, mecanoterapia, electroterapia, termoterapia y técnicas especificación según patología y orden médica.

BENEFICIOS:

- ✓ alivia el dolor
- ✓ Mejora la circulación
- ✓ Aumenta la movilidad articular
- ✓ Aumenta la flexibilidad de los músculos.
- ✓ Disminuye la cantidad de ácido láctico en los músculos.
- ✓ Mejorar la capacidad contráctil de la musculatura a través de la intención de la acción muscular.
- ✓ Mejorar la estabilidad de las articulaciones a través del equilibrio muscular.
- ✓ Mejorar la fuerza en general.

OBJETIVOS

- ✓ Aumentar la flexibilidad y la elasticidad muscular.
- ✓ Mejorar equilibrio y coordinación muscular.
- ✓ Reeducar en la higiene postural
- ✓ Disminuir el dolor y tensiones musculares.
- ✓ Disminuir el stress
- ✓ Mejorar el patrón de marcha y optimizar el uso adecuado de las ayudas externas.
- ✓ Mejorar y/o mantener las reacciones defensivas para prevenir caídas.
- ✓ Prevenir y/o disminuir las alteraciones musculo esqueléticas.
- ✓ Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia del programa de Rehabilitación Física para su bienestar general.

PLAN DE TRATAMIENTO

- ✓ Elongación y Estiramientos musculares generalizados.
- ✓ Flexibilización Del Raquis.
- ✓ Fortalecimiento muscular para mejorar y/o mantener fuerza muscular.
- ✓ Movilización articular generalizada para mejorar y/o mantener la movilidad articular.
- ✓ Reeducación del equilibrio y propiocepción.
- ✓ Reeducación de la coordinación muscular.
- ✓ Terapia sedativa (termoterapia, electroterapia, maso terapia)
- ✓ Ejercicios Activos Asistidos Individuales y Grupales.
- ✓ Recomendaciones generalizadas e Higiene postural.

MATERIALES

- ✓ Tens.
- ✓ Therabands.
- ✓ Balones.
- ✓ Pelotas terapéuticas.
- ✓ Paquete caliente

LISTADO DE ADULTOS MAYORES QUE HAN SIDO INTERVENIDOS

APELLIDOS	NOMBRE	CEDULA	EDAD	DIAGNOSTICO MEDICO	DIAGNÓSTICO FISIOTERAPEUTICO
AVILA RODRIGUEZ	LUZ MILA	28307345	77	ARTROSIS DE RODILLAS	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC

VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023	86	HTA PROCESO DE ENVEJECIMIENTO	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC
ARIZA RODRIGUEZ	JOSE VICENTE	13725007	85	ARTROSIS	LIMITACION FUNCIONAL MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR ARTROSIS,
OLAYA DE PEÑA	FLOR AILY	28032321	67	DEPRESIÓN PROCESO DE ENVEJECIMIENTO	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC
PACHECO DE MENDIETA	MARIA LEONOR	23490154	73	ARTROSIS - FIBROMIALGIA – TIROIDES-COLEST.	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR FIBROMIALGIA
MARTINEZ TORRES	VERONICA	28306354	78	FIBROMIALGIA - CERVICALGIA	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR FIBROMIALGIA
MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735	76	TRIGLICERIDOS Y COLESTEROL CERVICALGIA Y LUMBALGIA	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑA ABC POR CERVICALGIA, LUMBALGIA Y TENDINITIS DE MSD
GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119	85	HIPERTENSIÓN – TIROIDES-EPOC VERTIGO	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC POR MOTIVO DEL VERTIGO
PUENTES	FLOR MARIA	28306079	77	HIPERTENSA ARTROSIS DE RODILLA BILATERAL PREDOMINIO IZQ.	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR ARTROSIS DE RODILLAS

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS














SEMANA 2
CHARLA DE POSTURA DE PIE Y AL CAMINAR EN ADULTOS MAYORES

Se realize la actividad entregando la explication sobre:
POSTURA AL CAMINAR Y ESTAR DE PIE:

- ✓ Mantegna la cabeza erguida, la barbilla paralela al suelo y los hombros relajados hacia atrás.
- ✓ Alinee las orejas con los hombros y los hombros con las caderas.
- ✓ Evite usar zapatos inestables, trate de usar zapatos cómodos y de plataforma corrida, tenis buscando mejor soporte.
    - **RECOMENDACIONES PARA CAMINAR**
- ✓ Mirada al frente: No mire hacia el suelo; mantenga la cabeza alzada y la vista al frente para ayudar a mantener el equilibrio.
- ✓ **Técnica talon – punta:** Al caminar, apoye primero el talon y ruede el pie suavemente hasta la punta (dedos) para amortiguar el impacto.
- ✓ **"Crecer" al caminar:** Imagine que alguien tira de su cabeza hacia arriba, manteniedo su columna estirada.

Se realizan pausas activas por 10 minutos y se continua con actividad fisica por 20 a 25 minutos la cual se desarrolla 3 v3ces por semana.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







LISTADO DE ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A LA FUNDACION HASVIDA

APELLIDOS	NOMBRES	CEDULA	EDAD	DIAGNÓSTICO MÉDICO	DIAGNÓSTICO FISIOTERAPEÚTICO
CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011	86	COLESTEROL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC DEBIDO A PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
ESCAMILLA	ANTONIO	19111431	85	HIPERTENSIÓN	ENVEJECIMIENTO NORMAL POR LA EDAD
FAJARDO	RAMIRO	5711102	69	PARKINSON NO SABEMOS EL ESTADIO	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC DEBIDO PARKINSON.
FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898	64	TUMOR MEDULA ESPINAL -SILLA DE RUEDAS POR FALTA TERAPIA FISICA A TIEMPO	LIMITACION FUNCIONAL MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC SE ENCUENTRA EN SILLAS DE RUEDAS.
FINO RODRIGUEZ	ISAIAS	9775234	76	ARTROSIS DE CADERA	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC DEBIDO A PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y ARTROSIS DE CADERA.
GARCIA DE MENDEZ	MARIA		79	ARTROSIS Y SINDROME DE MANGUITO ROTADOR DE HOMBRO IZQ.	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC POR MOTIVO DE ARTROSIS Y SINDROME DE MANGUITO ROTADOR IZQ.
GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997	63	ARTROSIS DE CADERA POP DE REEMPLAZO DE CADERA DERECHA	PRESENTAB LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC POR LOS CUIDADOS DE LA PROTESIS DE CADERA DER.
GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512	61	ARTROSIS DE RODILLA DERECHA	PRESENTAB LIMITACION FUNCIONAL MODERADA PARA DESEMPEÑAR LAS ABC POR LA ARTROSIS DE RODILLA DER.
IBAÑEZ DE QUITIAN	MARIA ELENA	28306558	75	HTA-DIABETES	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC DEBIDO A PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
LAITON DE SANCHEZ	MARIA DE JESUS	23485532	84	HTA-ARTROSIS - RETENCION LIQUIDOS	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC DEBIDO A PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y ARTROSIS
LEIVA SOSSA	VITELIO	17176779	78	PROCESO DE ENVEJECIMIENTO	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC POR PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
LUENGAS	ELVECIO	5709848	75	PROCESO DE ENVEJECIMIENTO POR LA EDAD	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC DEBIDO A PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403	85	PROCESO DE ENVEJECIMIENTO POR LA EDAD	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC DEBIDO A PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
MATEUS SOSA	MARIA ANSELMA	28307445	67	PROCESO DE ENVEJECIMIENTO-POAIBLE ARTROSIS DE RODILLA IZQ.	LIMITACION FUNCIONAL LEVE PARA DESEMPEÑAR ABC DEBIDO A PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

ATECION ADULTO MAYOR (TERAPIA FÍSICA)

Aplicación de técnicas específicas de fisioterapia a cada adulto mayor, según hallazgos clínico – patológicos.

Se realiza terapia física con técnicas de facilitación neuromuscular, drenaje linfático, mecanoteria, electroterapia, termoterapia y técnicas especificación según patología y orden médica.

BENEFICIOS:

- alivia el dolor
- ✓ Mejora la circulación
- ✓ Aumenta la movilidad articular
- ✓ Aumenta la flexibilidad de los músculos.
- ✓ Disminuye la cantidad de ácido láctico en los músculos.
- ✓ Mejorar la capacidad contráctil de la musculatura a través de la intención de la acción muscular.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







LISTADO DE ADULTOS MAYORES QUE HAN SIDO INTERVENIDOS

APELLIDOS	NOMBRE	CEDULA	EDAD	DIAGNOSTICO MEDICO	DIAGNOSTICO FISIOTERAPEUTICO

PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234	78	ARTRITIS DEGENERATIVA	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR AD
RUIZ	AURA ROSA	28306568	78	ARTROSIS GENERALIZADA	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR CIRUGIA DE COLUMNA CERVICAL
TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138	71	HIPERTENSIÒN ARTROSIS DE RODILLAS	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR ARTROSIS DE RODILLAS
VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686	82	HTA-DIABETES ARTROSIS	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR ARTROSIS DE RODILLAS
ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173	68	HTA – ARTROSIS – LESION DE MANGUITO ROTADOR IZQ.	
MELO	CONCEPCIÓN	28305361	85	COLESTEROL ARTROSIS DE COLUMNA VERTEBRAL	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC

SEMANA 3

CHARLA ACERCA LA POSTURA PARA DORMIR EN ADULTOS MAYORES

La mejor postura para dormir los adultos mayores es de lado (posición lateral), preferiblemente sobre el lado izquierdo. Ya que alinea la columna, mejora la circulación y reduce el reflujo.

El uso de una almohada entre las rodillas y mantener la cabeza alineada es fundamental para evitar dolores articulares y de espalda.

CONSEJOS Y POSTURAS PARA LOS ADULTOS MAYORES

- ✓ **Lado izquierdo (posición ideal)** Facilita la digestión, mejora la circulación sanguínea hacia el corazón y ayuda al cerebro a eliminar residuos reduciendo riesgo de enfermedades neuro degenerativas.
- ✓ **Boca arriba** Recomendable para aliviar dolores de espalda y cuello, colocando almohada debajo de las rodillas para disminuir la tensión lumbar.
- ✓ **Posición fetal** Útil para personas con problemas de cadera o ciática, al reducir la curvatura lumbar.
- ✓ **Evitar posición boca abajo** No se recomienda esta postura debido a que produce cervicalgia y lumbalgia.
- ✓ **Elevar la cabeza** Dormir con la cabeza ligeramente elevada (20 – 30 grados) ayudando a reducir ronquidos y mejorar la respiración y el reflujo.
- ✓ **Uso de colchón y almohadas adecuadas.** Terminada la charla realizamos actividad física con los adultos mayores durante 25 minutos con música movida y al terminar ejercicios de respiración.

APELLIDOS	NOMBRES	CEDULA	EDAD	DIAGNOSTICO MEDICO
MARIN PEÑA	ODA LINDA	28437650	63	ARTROSIS EN LAS MANOS

MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092	74	HTA – GASTRITIS-TROMBOSIS-COAGULACION
MORA ROJAS	JORGE	5710003	80	PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406	71	PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912	69	ULCERA VARICOSA EN MIEMBRO INFERIOR IZQUIERDO
ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081665	76	DEFICIENCIA VISUAL
OTALORA	PRISCILA	28306120	81	HTA ARTROSIS
OVALLE	MARIA TERESA	28306468	81	HERNIA UMBILICAL - HIPERTENSIÓN
PAEZ DE PEREZ	LIBRADA	28306403	77	HIPERTENSION – TRIGLICERIDOS
PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222	60	HTA – GLAUCOMA LEVE DISCAPACIDAD VISUAL
PEÑA FLOREZ	JOSE ELEUTERIO	5710689	73	PRÓSTATA PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930	72	SINDROME DE MAGUITO ROTADOR DER.
PINZON	MARY LUZ	28306720	73	ARTROSIS DE RODILLA
PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061	97	DEFICIENCIA PARA COMUNICARSE ARTROSIS

LISTADO DE ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A LA FUNDACION HASVIDA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





ATECION ADULTO MAYOR (TERAPIA FÍSICA)

Aplicación de técnicas específicas de fisioterapia a cada adulto mayor, según hallazgos clínico – patológicos.

Se realiza terapia física con técnicas de facilitación neuromuscular, drenaje linfático, mecanoteria, electroterapia, termoterapia y técnicas especificación según patología y orden médica.

BENEFICIOS:

- ✓ alivia el dolor
- ✓ Mejora la circulación

- ✓ Aumenta la movilidad articular
- ✓ Aumenta la flexibilidad de los músculos.
- ✓ Disminuye la cantidad de ácido láctico en los músculos.
- ✓ Mejorar la capacidad contráctil de la musculatura a través de la intención de la acción muscular.
- Mejorar la estabilidad de las articulaciones a través del equilibrio muscular.
- Mejorar la fuerza muscular.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS








LISTADO DE ADULTOS MAYORES QUE HAN SIDO INTERVENIDOS

APELLIDOS	NOMBRES	CEDULA	EDAD	DIAGNOSTICO MEDICO
CIFUENTES	ROSA ELVIA	26177101	75	SECUELAS ACV HEMORRGICO, POSTRADA EN SILLA DE RUEDAS
VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058	89	HIPERTENSIÓN ARTROSIS GENERALIZADA
QUITIAN IBAÑEZ	BLANCA NELLY	37625042	60	LUMBAGO
VEGA SANABRIA	MARIA LUCRECIA	41366243	79	HTA - COLESTEROL – TRIGLICÉRIDOS ARTROSIS

SEMANA 4
ACTIVIDAD FISICA AL AIRE LIBRE

Salimos con el grupo de adultos mayores a una cancha donde hicimos ejercicios de calentamiento y actividad física por 25 minutos con música variada y al terminar ejercicios de respiración y regresamos al salón de la fundación y continuamos con **CHARLA ACERCA DE LAS ENFERMEDADES PRODUCIDA POR MALAS POSTURAS EN ADULTOS MAYORES**

Estas enfermedades producen dolor crónico, rigidez y desgaste articular acelerado debido de la mala alineación de la columna vertebral.

Las afecciones más comunes incluyen:

- ✓ Cervicalgia.
- ✓ Lumbalgia,
- ✓ Hipercifosis (joroba).
- ✓ Artrosis.
- ✓ Contractura muscular.

LISTADO DE ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A LA FUNDACION HASVIDA

APELLIDOS	NOMBRES	CEDULA	EDAD	DIAGNOSTICO ,MEDICO
ROJAS	CANDELARIA	37626817	79	ARTROSIS
RUIZ	MARIO	5712560	61	ARTROSIS
SANCHEZ FLOREZ	HERMOGENES	17109826	81	ARTROSIS DE RODILLA
SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135	71	HTA ARTROSIS
SUAREZ	GRACIELA	41472070	76	HIPERTENSIÓN - RETENCIÓN DE LIQUIDOS ARTROSIS DE RODILLA
SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242	76	PROCESO DE ENVEJECIMIENTO
MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600	71	HIPERTENSIÓN ARTROSIS DE CADERA
VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494	95	TIROIDES- COLESTEROL-LEUCEMIA Y PERDIDA DE COORDINACION Y EQUILIBRIO

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS






ATECION ADULTO MAYOR (TERAPIA FÍSICA)

Aplicación de técnicas específicas de fisioterapia a cada adulto mayor, según hallazgos clínico – patológicos.

Se realiza terapia física con técnicas de facilitación neuromuscular, drenaje linfático, mecanoteria, electroterapia, termoterapia y técnicas especificación según patología y orden médica.

BENEFICIOS:

- ✓ alivia el dolor
- ✓ Mejora la circulación
- ✓ Aumenta la movilidad articular
- ✓ Aumenta la flexibilidad de los músculos.
- ✓ Disminuye la cantidad de ácido láctico en los músculos.
- ✓ Mejorar la capacidad contráctil de la musculatura a través de la intención de la acción muscular.
- ✓ Mejorar la estabilidad de las articulaciones a través del equilibrio muscular.
- ✓ Mejorar la fuerza muscular.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS








LISTADO DE ADULTOS MAYORES QUE HAN SIDO INTERVENIDOS

APELLIDOS	NOMBRE	CEDULA	EDAD	DIAGNOSTICO MEDICO	DIANOSTICO FISIOTERAPEUTICO
VILLAMIL	MARY ROSA	41680496	72	HTA - COLESTEROL – TRIG- BRADICARDIA DISCAPACIDAD VISUAL ARTROSIS	LIMITACION FUNCIONAL MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR DISCAPACIDAD VISUAL
SANCHEZ LAITON	MARIA JERONIMA	37625037	65	GASTRITIS ARTROSIS Y PIE EQUINOVARO BILATERAL	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC

					POR PIE EQUINOVARO BILATERAL
CASTELLANOS	DIADEMA	28305633	82	HIPERTENSIÓN – GASTRITIS ARTROSIS DE RODILLAS	LIMITACION FUNCIONAL LEVE A MODERADA PARA DESEMPEÑAR ABC POR ARTROSIS DE RODILLAS

CONCLUSIONES

Al implementar las diferentes actividades propuestas por Fisioterapia para es este periodo de tiempo se percibe en el grupo de adultos mayores que asisten a la fundación HASVIDA, los adultos mayores participan activamente y se ha fortalecido e incentivado a mejorar los hábitos saludables a nivel de postura, manejo de bastón y actividad física por lo menos tres veces por semana.

Además se han atendido a los adultos de la tercera edad que han requerido atención en terapia física cuando lo han requerido y se han visto los beneficios en la salud física de los pacientes. También se les expresan las recomendaciones para mantener el alivio en sus patologías.

Informe presentado por:

LIDA MAYRETH GAMBA HURTADO
37626765 de Puente Nacional
Fisioterapeuta

INFORME AUXILIAR DE ENFERMERIA

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME GENERAL DE ENFERMERÍA, EN LA FUNDACIÓN HASVIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER

POBLACIÓN OBJETIVO:	BENEFICIARIOS DEL CENTRO VIDA FUNDACIÓN HASVIDA EN EL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER
TEMA	INFORME DE ACTIVIDAD DEL ÁREA DE ENFERMERÍA
PERIODO:	DEL 03 DE ABRILAL 02 DE MAYO DE 2026
PROFESIONAL:	JULIÁN CAMILO ARDILA FAJARDO auxiliar de enfermería

INTRODUCCIÓN

La Fundación Hasvida desarrolla un programa de atención dirigido a adultos mayores, concebido bajo un enfoque integral que busca garantizar su bienestar físico, mental y emocional. Este programa responde a la necesidad de brindar una atención especializada y continua, orientada a mejorar la calidad de vida de esta población, reconociendo sus condiciones particulares y promoviendo un envejecimiento digno y activo.

A través de un modelo de atención centrado en la persona, la Fundación proporciona servicios que abarcan aspectos fundamentales como la nutrición adecuada, la promoción de actividades recreativas, sociales y ocupacionales, así como el acompañamiento en las actividades básicas de la vida diaria. Estas acciones se implementan respetando la autonomía, la dignidad y las preferencias individuales de cada beneficiario, asegurando una atención humanizada y de calidad.

Asimismo, el programa incorpora medidas de cuidado y seguridad que permiten ofrecer un entorno confiable y protector, en el cual los adultos mayores reciben una atención personalizada acorde a sus necesidades. De esta manera, la Fundación Hasvida reafirma su compromiso con la protección, el bienestar y la inclusión de las personas mayores, contribuyendo significativamente a que lleven una vida plena y satisfactoria.

EL OBJETIVO GENERAL

Garantizar una atención integral y humanizada a las personas mayores de 60 años, mediante la implementación de estrategias orientadas al cuidado, acompañamiento y fortalecimiento de su autonomía, que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social, favoreciendo una vida digna, segura y con calidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Promover hábitos saludables y fomentar cambios en los estilos de vida, hábitos y costumbres que favorezcan la salud, como una buena alimentación y ejercicio regular. Esto es importante porque los hábitos saludables contribuyen a una mejor calidad de vida y previenen enfermedades.

Atención y seguimiento domiciliario Ofrecer atención y seguimiento a los adultos mayores en sus hogares, mejorando su calidad de vida con el apoyo de la familia y la sociedad. Esto garantiza que reciban el cuidado necesario en un entorno familiar, lo cual es crucial para su bienestar emocional y físico.

Prevención de enfermedades: Trabajar en la prevención y retraso de la aparición de enfermedades y discapacidades, lo que permite a los adultos mayores mantenerse sanos por más tiempo. Prevenir enfermedades es esencial para reducir la necesidad de tratamientos más intensivos y mejorar la calidad de vida.

Mantener y mejorar capacidades: Ayudar a las personas mayores a mantener sus capacidades y alcanzar la máxima autonomía en sus actividades diarias. La independencia en las actividades diarias es clave para su autoestima y calidad de vida.

Actividades ocupacionales y deportivas: Fomentar y desarrollar actividades ocupacionales y deportivas para mantener a los adultos mayores activos y comprometidos. La participación en estas actividades mejora su salud física y mental, y promueve la socialización.

Desarrollo físico y motor: Contribuir al desarrollo físico y motor de los adultos mayores, ayudándolos a mantenerse en forma y reducir el riesgo de caídas. El ejercicio regular es fundamental para mantener la movilidad y prevenir lesiones.

Atención integral oportuna: Garantizar una atención integral, oportuna y eficaz en el momento indicado, asegurando que las necesidades de salud se aborden rápidamente. Una atención rápida y adecuada puede prevenir complicaciones y mejorar los resultados de salud.

Talleres y charlas educativas: Organizar talleres y charlas educativas sobre promoción y prevención de la salud, proporcionando información útil y relevante. La educación en salud empodera a los adultos mayores para cuidar mejor de sí mismos.

Seguimiento de signos vitales: Realizar un seguimiento regular de los signos vitales, como el control de indicadores que reflejan el estado fisiológico de los órganos vitales. El monitoreo regular ayuda a detectar problemas de salud a tiempo y a tomar medidas preventivas.

ACTIVIDAD Nº 1
REGISTRO Y CONTROL DE SIGNOS VITALES:

Los signos vitales representan una herramienta esencial para el personal de enfermería, funcionando como indicadores objetivos del estado funcional y la estabilidad hemodinámica del paciente. Como auxiliares de enfermería, debemos entender que el registro de estos parámetros no es una tarea mecánica ni rutinaria;

por el contrario, constituye una evaluación clínica crítica que debe realizarse con rigor y confiabilidad.

Una interpretación precisa y oportuna de estos datos permite al equipo de salud detectar alteraciones de forma temprana y fundamentar la toma de decisiones asistenciales para garantizar la seguridad del paciente.

En este protocolo, nos enfocamos en el monitoreo de: Frecuencia Respiratoria: Evaluación de la función ventilatoria y el intercambio gaseoso.

Pulso (Frecuencia Cardíaca): Medición de la expansión arterial que refleja el ritmo y la fuerza del bombeo cardíaco.

Presión Arterial: Determinación de la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias.

OBJETIVO GENERAL

Realizar un seguimiento regular de la presión arterial utilizando los aparatos necesarios y tomar acción inmediata si algún valor es anormal. Esto es importante para prevenir problemas de salud relacionados con la hipertensión y asegurar un manejo adecuado y oportuno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Monitorear la presión arterial y realizar mediciones regulares de la presión arterial, asegurándose de que los valores se encuentren dentro del rango normal (60-89 mmHg para la diastólica y 90-139 mmHg para la sistólica). Si se detecta algún valor alterado, verificar si el adulto mayor ha tomado su medicamento o identificar posibles factores que puedan estar afectando su presión arterial.
levar un registro diario y a la vez mantener un registro en la fundación hasvida de las mediciones de presión arterial y tomar acción en caso de un signo de alarma para garantizar el bienestar de cada adulto mayor.





FUNDACIÓN HASVIDA

Nit. 900.371.120-1







Nº	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	CONCEPCIÓN MELO	28305361	PENDIENTE
2	MARIA DE LOS ANGELES SERRANO	28177135	ARRITMIA CARDIACA, HTA, ARTRITIS
3	FLOR AYLI OLAYA	28032321	BRADICARDIA
4	ABRAHAM PEÑA FLOREZ	5710930	CHAGAS, HTA, DISPLASIA PROSTATA
5	MARIA LUCRECIA VEGA SABABRIA	41366243	COLESTEROL
6	RAFAEL ORLANDO SUAREZ VILLAMIL	19088242	DIABETICO
7	HERMOGENES SANCHEZ LOPEZ	17109826	DISPALSIA DE PROSTATA, ARRITMIA CARDIACA
8	JOSÉ ELEUTERIO PEÑA FLOREZ	5710689	DISPLASIA PROSTATA
9	AURA ROSA RUIZ	28306566	ESPONDILOLISTESIS
10	MARIA LEONOR PACHECO	23490154	FIBROMALGIA, HIPOTIROIDISMO, ARTROSIS,COLESTEROL
11	MARIO RUIZ	5712660	HIPOTENSO, LUMBAGO
12	SANTOS ALBERTO MOSQUERA	5711406	HIPOTIROIDISMO
13	LIBRADA PAEZ DE PEREZ	28306403	HTA
14	FLOR MARIA PUENTES	28306079	HTA
15	JOSE ANTONIO MEDINA ARCHILA	5730600	HTA
16	PROCESA VILLAMIL DE LUEGAS	28305023	HTA
17	MARY ROSA VILLAMIL	41680496	HTA, ARTRITIS, GLAUCOMA PRIMARIO,COLESTEROL
18	MARIA ADELI VILLAMIL	28306686	HTA, DIABETES DMII, ARTROSIS, VERTIGO
19	CASIMIRA VEGA SANABRIA	23573058	HTA, DIABETES MELLITUS
20	ETILIA TOVAR DE SUAREZ	51566138	HTA, DIABETICA, ACV ESQUEMICO
21	BLANCA NELLY QUITIAN	37625042	HTA, EPOC
22	LUZ AMANDA PALOMINO	37941222	HTA, GLAUCOMA PRIMARIA
23	GRACIELA SUAREZ	41472070	HTA, HIPERLIPIDEMIA
24	PRISCILA OTALORA	28306120	HTA, HIPOTIROIDISMO, DIABETES
25	MARÍA JERÓNIMA SANCHEZ LAITON	37625037	HTA, PIE EQUINOBARO,GASTRITIS
26	MARIA ROSALBA MONTENEGRO	41580092	HTA, VERTIGO, ECV,GASTRITIS
27	CANDELARIA ROJAS	37626817	LESION NODULAR EN RADIO NASAL
28	EPIMENIO VILLAMIL PARDO	2201494	LEUSEMIA, HIPITROIDISMO
29	JORGE MORA ROJAS	5710003	NINGUNA
30	PEDRO ANTONIO ORTIZ	19081665	PENDIENTE
31	MARÍA TERESA OVALLE	28306468	PENDIENTE
32	LILIA ELVIRA PACHECO DE CONTRERAS	28306234	PENDIENTE
33	MARIA LUZ PINZON	28306720	PENDIENTE
34	MARIELA PULIDO SUAREZ	28302061	SORDOMUDA
35	LUIS EDUARDO ORDOÑEZ	5711173	COLESTEROL Y TRIGLICERICS

RELACIÓN SIGNOS VITALES

PLANILLA SUMINISTRACIÓN DE ATENCIÓN INTEGRAL AL ADULTOS MAYOR PERIODO COMPRENDIDO ENTRE EL 03 DE MARZO AL 02 DE ABRIL DEL AÑO: 2026 MUNICIPIO: PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER.

No	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	TENSIÓN					
			T. A	FR	FC	T. A	FR	FC
1	CONCEPCIÓN MELO	28305361	109/62	17	70	107/63	17	53
2	MARIA ROSALBA MONTENEGRO	41580092	130/80	17	75	139/80	18	79
3	JORGE MORA ROJAS	5710003	140/85	18	78	135/80	18	70
4	SANTOS ALBERTO MOSQUERA	5711406	120/70	15	82	140/85	17	80
5	FLOR AYLI OLAYA	28032321	127/87	15	110	112/71	18	89
6	PEDRO ANTONIO ORTIZ	19081665	109/62	17	70	90/60	18	75
7	PRISCILA OTALORA	28306120	124/57	17	100	126/72	16	80
8	MARÍA TERESA OVALLE	28306468	156/90	17	75	157/72	16	66
9	MARIA LEONOR PACHECO	23490154	145/85	17	65	140/80	17	70
10	LILIA ELVIRA PACHECO DE CONTRERAS	28306234	134/85	17	81	114/75	17	72
11	LIBRADA PAEZ DE PEREZ	28306403	135/80	17	80	113/80	17	65
12	LUZ AMANDA PALOMINO	37941222	130/80	17	75	161/70	16	75
13	JOSÉ ELEUTERIO PEÑA FLOREZ	5710689	129/82	17	66	130/82	18	82
14	ABRAHAM PEÑA FLOREZ	5710930	80/75	17	75	85/60	16	70
15	FLOR MARIA PUENTES	28306079	135/70	17	70	125/60	16	65
16	MARIELA PULIDO SUAREZ	28302061	145/86	17	60	110/60	17	70
17	BLANCA NELLY QUITIAN	37625042	90/60	18	67	109/76	18	76
18	CANDELARIA ROJAS	37626817	130/80	17	75	139/83	18	77
19	MARIO RUIZ	5712660	140/85	18	78	140/82	18	82
20	AURA ROSA RUIZ	28306568	120/70	15	82	117/75	16	67
21	MARÍA JERÓNIMA SANCHEZ LAITON	37625037	127/87	15	110	120/90	17	70
22	HERMOGENES SANCHEZ LOPEZ	17109826	109/62	17	70	107/63	17	53
23	MARIA DE LOS ANGELES SERRANO	28177135	130/80	17	75	139/80	18	79
24	GRACIELA SUAREZ	41472070	135/80	17	80	113/80	17	65
25	RAFAEL ORLANDO SUAREZ VILLAMIL	19088242	130/80	17	75	161/70	16	75
26	ETILIA TOVAR DE SUAREZ	51566138	129/82	17	66	130/82	18	82
27	JOSE ANTONIO MEDINA ARCHILA	5730600	80/75	17	75	85/60	16	70
28	CASIMIRA VEGA SANABRIA	23573058	135/70	17	70	125/60	16	65
29	MARÍA LUCRECIA VEGA SABABRIA	41366243	145/86	17	60	110/60	17	70
30	MARIA ADELI VILLAMIL	28306686	90/60	18	67	109/76	18	76
31	MARY ROSA VILLAMIL	41680496	130/80	17	75	139/83	18	77
32	PROCESA VILLAMIL DE LUEGAS	28305023	140/85	18	78	140/82	18	82
33	EPIMENIO VILLAMIL PARDO	2201494	120/70	15	82	117/75	16	67
34	LUIS EDUARDO ORDOÑEZ	5711173	127/87	15	110	120/90	17	70
35	MARIA LUZ PINZON	28306720	135/80	17	80	113/80	17	65

ADULTOS MAYORES SANOS

No	NOMBRE	CEDULA
1	JORGE MORA ROJAS	5710003
2	MARIELA PULIDO SUAREZ	28302061

ADULTOS MAYORES HIPERTENSOS

N°	NOMBRE	CEDULA	SEGUIMIENTO MEDICO
1	LUZ AMANDA PALOMINO	37941222	SI
2	MARÍA ADELA VILLAMIL	28306686	SI
3	MARÍA DE LOS ÁNGELES SERRANO	28177135	SI
4	MARÍA LUCRECIA VEGA SANABRIA	41366243	SI
5	MARÍA ROSALBA MONTENEGRO	41580092	SI
6	MARY ROSA VILLAMIL	41680496	SI
7	PRISCILA OTALORA	28306120	SI
8	PROCESA VILLAMIL DE LUENGAS	28305023	SI
9	LIBRADA PAEZ DE PEREZ	28306403	SI
10	LUZ AMANDA PALOMINO	37941222	SI
11	ABRAHAM PEÑA FLOREZ	5710930	SI
12	FLOR MARIA PUENTES	28306079	SI
13	BLANCA NELLY QUITIAN	37625042	SI
14	MARÍA JERÓNIMA SANCHEZ LAITON	37625037	SI
15	MARIA DE LOS ANGELES SERRANO	28177135	SI
16	GRACIELA SUAREZ	41472070	SI
17	ETILIA TOVAR DE SUAREZ	51566138	SI
18	JOSE ANTONIO MEDINA ARCHILA	5730600	SI
19	CASIMIRA VEGA SANABRIA	23573058	SI
20	MARIA ADELI VILLAMIL	28306686	SI
21	MARY ROSA VILLAMIL	41680496	SI
22	PROCESA VILLAMIL DE LUEGAS	28305023	SI

Adultos hipertensos están siendo supervisadas en sus controles médicos y además reciben tratamiento de hipertensivos los cuales están siendo tomados diariamente a las horas estipuladas por el médico lo cual nos muestra la mejoría en las cifras tensionales siendo estables para estas personas.

ADULTOS MAYORES DIABÉTICOS

No	NOMBRE	CEDULA	SEGUIMIENTO MEDICO
1	PRISCILA OTALORA	28306120	SI
2	RAFAEL ORLANDO SUAREZ VILLAMIL	19088242	SI
3	ETILIA TOVAR DE SUAREZ	51566138	SI
4	CASIMIRA VEGA SANABRIA	23573058	SI
5	MARIA ADELI VILLAMIL	28306686	SI

ADULTOS MAYORES CON GASTRITIS

No	NOMBRE	CEDULA	SEGUIMIENTO MEDICO
1	MARÍA JERÓNIMA SÁNCHEZ LAITON	37625037	SI
2	MARÍA ROSALBA MONTENEGRO	41580092	SI

ADULTOS S MAYORES CON PROBLEMAS DE COLESTEROL

No	NOMBRE	CEDULA	SEGUIMIENTO MEDICO
1	MARÍA LEONOR PACHECO DE MENDIETA	23490154	SI
2	MARÍA LUCRECIA VEGA SANABRIA	41366243	SI
3	MARY ROSA VILLAMIL	41680496	SI
4	LUIS EDUARDO ORDOÑEZ	5711173	SI

ADULTOS S MAYORES CON ENFERMEDADES DEGENERATIVAS

No		NOMBRE	CEDULA	SEGUIMIENTO MEDICO
1		MARY ROSA VILLAMIL	41680495	SI
2		MARIA ADELI VILLAMIL	28306686	SI
3		MARÍA LEONOR PACHECO DE MENDIETA	23490154	SI

ACTIVIDAD Nº 2
TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA Y OXIMETRÍA

A través de esta actividad se lleva el control de cada uno de los beneficiarios de la Fundación HASVIDA, haciendo toma frecuencia cardiaca y oximetria con el uso del pulsioxímetro

Toma de saturación y frecuencia cardiaca: Se pide al adulto que esté en reposo durante 5 minutos y se pone el pulsioxímetro en uno de los dedos de la mano y se espera que, de los valores, saturación (90% - 100%) y frecuencia cardiaca (60 x´ - 90x´)

OBJETIVO GENERAL
Realizar la toma de saturación y frecuencia cardiaca utilizando los aparatos necesarios y actuando en caso de que algún valor este anormal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Realizar toma de saturación y frecuencia cardiaca teniendo en cuenta los valores normales y revisando en caso de que algún valor este alterado, la situación que lo está causando y verificar si tiene medicamentos y los tomo en el momento que debe ser, ya que algunos adultos mayores son oxigeno dependientes

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





ACTIVIDAD N. ª 3

CHARLA SOBRE PREVENCION DE RIEGO DE CAIDAS

INTRODUCCIÓN

La prevención del riesgo de caídas en adultos mayores constituye un tema prioritario dentro del cuidado de la salud y el bienestar en la vejez. A medida que las personas envejecen, se producen cambios fisiológicos como la disminución de la fuerza muscular, el equilibrio y la agudeza visual, así como la presencia de enfermedades crónicas y el uso de múltiples medicamentos, factores que incrementan la probabilidad de sufrir caídas. Estas no solo pueden ocasionar lesiones físicas como fracturas o traumatismos sino también consecuencias psicológicas, como el miedo a caer nuevamente, lo que puede limitar la autonomía y la calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL





Reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores mediante la identificación de factores de riesgo, la implementación de medidas preventivas y la promoción de hábitos saludables, con el fin de mejorar su seguridad, autonomía y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1: Evaluar el estado físico, funcional y de salud de los adultos mayores para detectar condiciones que aumenten el riesgo de caídas.

2: Promover la práctica de actividad física orientada a mejorar el equilibrio, la fuerza muscular y la coordinación.

3: Fomentar hábitos de vida saludables, incluyendo una adecuada alimentación y adherencia a tratamientos médicos.

4: Educar a los adultos mayores y a sus cuidadores sobre medidas de prevención y seguridad en el hogar y en la comunidad.

5: Adecuar el entorno físico (hogar y espacios comunitarios) para reducir peligros que puedan provocar caídas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Se entrega a los adultos mayores un folleto educativo diseñado para reforzar en el hogar las recomendaciones sobre el cuidado personal y las principales medidas para prevenir caídas. Este material incluye información clara y práctica sobre los factores de riesgo, tanto internos como: problemas de equilibrio, visión o uso de medicamentos como externos: obstáculos en el hogar, mala iluminación, superficies resbalosas.

Además, durante la intervención se realiza una explicación detallada y comprensible, adaptada a sus necesidades, sobre cómo identificar estos riesgos en su vida diaria y qué acciones tomar para reducirlos. Se brinda especial atención a aquellos adultos mayores con mayor probabilidad de sufrir caídas, orientándolos en el uso correcto de ayudas técnicas como el bastón, asegurando que conozcan su adecuada utilización para mejorar la estabilidad y la seguridad al desplazarse.











ADULTOS ASISTENTES A LA ACTIVIDAD

No	NOMBRE	CEDULA
1	CONCEPCIÓN MELO	28305361
2	MARIA ROSALBA MONTENEGRO	41580092
3	JORGE MORA ROJAS	5710003
4	SANTOS ALBERTO MOSQUERA	5711406
5	FLOR AYLI OLAYA	28032321
6	PEDRO ANTONIO ORTIZ	19081665
7	PRISCILA OTALORA	28306120
8	MARÍA TERESA OVALLE	28306468
19	MARIA LEONOR PACHECO	23490154
10	LILIA ELVIRA PACHECO DE CONTRERAS	28306234
11	LIBRADA PAEZ DE PEREZ	28306403
12	LUZ AMANDA PALOMINO	37941222
13	JOSÉ ELEUTERIO PEÑA FLOREZ	5710689
14	ABRAHAM PEÑA FLOREZ	5710930
15	FLOR MARIA PUENTES	28306079
16	MARIELA PULIDO SUAREZ	28302061
17	BLANCA NELLY QUITIAN	37625042
18	CANDELARIA ROJAS	37626817
19	MARIO RUIZ	5712660
20	AURA ROSA RUIZ	28306568
21	MARÍA JERÓNIMA SANCHEZ LAITON	37625037
22	HERMOGENES SANCHEZ LOPEZ	17109826
23	MARIA DE LOS ANGELES SERRANO	28177135
24	GRACIELA SUAREZ	41472070
25	RAFAEL ORLANDO SUAREZ VILLAMIL	19088242
26	ETILIA TOVAR DE SUAREZ	51566138

27	JOSE ANTONIO MEDINA ARCHILA	5730600
28	CASIMIRA VEGA SANABRIA	23573058
29	MARÍA LUCRECIA VEGA SABABRIA	41366243
30	MARIA ADELI VILLAMIL	28306686
31	MARY ROSA VILLAMIL	41680496
32	PROCESA VILLAMIL DE LUEGAS	28305023
33	EPIMENIO VILLAMIL PARDO	2201494
34	LUIS EDUARDO ORDOÑEZ	5711173
35	MARIA LUZ PINZON	28306720

ACTIVIDAD N. ª 4
PAUSAS ACTIVAS

LAS PAUSAS ACTIVAS AYUDAN A PREVENIR GRAVES ENFERMEDADES

Es importante tomar unos minutos del día para ejercitar el cuerpo y prevenir algunas enfermedades.

Personas que permanece gran parte del día sentadas, la espalda duele, los pies están cansados. El hecho de permanecer varias horas estáticos, en la misma posición, y realizando la misma actividad puede ocasionar graves problemas de salud.

¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Las pausas activas son breves descansos durante el día que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

¿PORQUE DEBEN REALIZARSE?

Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS?

reducen la tensión muscular

- Previene lesiones osteomusculares
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- Mejoran la atención y la concentración
- Mejoran la postura

¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.

- ✓ Realizar ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- ✓ Concentrarse en sentir el trabajo de los músculos y la articulación a la cual se le va a realizar estiramiento.
- ✓ En el momento del estiramiento no se debe sentir dolor, si se llegase a presentar es a causa de que no se está realizando el estiramiento de forma adecuada.
- ✓ Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona donde más sientes que se acumula el cansancio.

Las pausas activas son una práctica vital para adultos mayores, ya que ofrecen una serie de beneficios significativos para la salud. Estas pausas consisten en realizar ejercicios simples y movimientos suaves de manera regular a lo largo del día. Este enfoque no solo ayuda a mejorar la circulación sanguínea y fortalecer los músculos, sino que también contribuye a mantener la flexibilidad y la movilidad, aspectos cruciales para prevenir problemas como la rigidez muscular y las caídas.

Las pausas activas estimulan el sistema cardiovascular, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y mejorar la capacidad pulmonar.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS










ADULTOS ASISTENTES A LA ACTIVIDAD

No	NOMBRE	CEDULA
1	CONCEPCIÓN MELO	28305361
2	MARIA ROSALBA MONTENEGRO	41580092
3	JORGE MORA ROJAS	5710003
4	SANTOS ALBERTO MOSQUERA	5711406
5	FLOR AYLI OLAYA	28032321
6	PEDRO ANTONIO ORTIZ	19081665
7	PRISCILA OTALORA	28306120
8	MARÍA TERESA OVALLE	28306468
19	MARIA LEONOR PACHECO	23490154
10	LILIA ELVIRA PACHECO DE CONTRERAS	28306234
11	LIBRADA PAEZ DE PEREZ	28306403
12	LUZ AMANDA PALOMINO	37941222
13	JOSÉ ELEUTERIO PEÑA FLOREZ	5710689
14	ABRAHAM PEÑA FLOREZ	5710930
15	FLOR MARIA PUENTES	28306079
16	MARIELA PULIDO SUAREZ	28302061
17	BLANCA NELLY QUITIAN	37625042
18	CANDELARIA ROJAS	37626817
19	MARIO RUIZ	5712660
20	AURA ROSA RUIZ	28306568
21	MARÍA JERÓNIMA SANCHEZ LAITON	37625037
22	HERMOGENES SANCHEZ LOPEZ	17109826
23	MARIA DE LOS ANGELES SERRANO	28177135
24	GRACIELA SUAREZ	41472070
25	RAFAEL ORLANDO SUAREZ VILLAMIL	19088242
26	ETILIA TOVAR DE SUAREZ	51566138
27	JOSE ANTONIO MEDINA ARCHILA	5730600
28	CASIMIRA VEGA SANABRIA	23573058
29	MARÍA LUCRECIA VEGA SABABRIA	41366243
30	MARIA ADELI VILLAMIL	28306686
31	MARY ROSA VILLAMIL	41680496
32	PROCESA VILLAMIL DE LUEGAS	28305023

33	EPIMENIO VILLAMIL PARDO	2201494
34	LUIS EDUARDO ORDOÑEZ	5711173
35	MARIA LUZ PINZON	28306720

CONCLUSIONES

Las actividades realizadas con los adultos mayores evidenciaron resultados altamente positivos en diferentes aspectos de su bienestar. En primer lugar, las actividades fueron muy bien recibidas por la población participante, quienes demostraron entusiasmo, interés y satisfacción durante su desarrollo

.

Asimismo, se logró cumplir con los objetivos planteados de manera exitosa, evidenciándose una adecuada comprensión de los temas abordados por parte de los asistentes. Esto permitió fortalecer sus conocimientos y promover hábitos saludables

.

A nivel físico, los adultos mayores presentaron mejoras significativas, especialmente gracias a la implementación de pausas activas, las cuales contribuyeron al fortalecimiento de su movilidad y estado general de salud.

De igual manera, se observaron avances en sus habilidades psicomotoras, así como una mejor adaptación social y psicológica dentro del grupo, favoreciendo la interacción, la confianza y el trabajo en equipo.

Finalmente, se destacó el interés activo de los participantes por aprender y ampliar sus conocimientos sobre el cuidado de la salud, las enfermedades y el funcionamiento del cuerpo, lo cual refleja una actitud positiva hacia el autocuidado. En conclusión, estas actividades tuvieron un impacto favorable tanto en la salud física como mental de los adultos mayores, promoviendo su bienestar integral y motivándolos a continuar participando en espacios educativos y de cuidado.

Informe presentado por:

JULIAN CAMILO ARDILA FAJARDO
CC. 1007552017
Cargo: Auxiliar de enfermería

INFORME GENERAL DE ENFERMERIA, EN LA FUNDACION HASVIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER

POBLACIÓN OBJETIVO:	BENEFICIARIOS DE LA FUNDACION HASVIDA EN EL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER
TEMA	INFORME DE ACTIVIDAD DEL AREA DE ENFERMERIA
PERIODO:	DEL 03 DE ABRIL AL 02 DE MAYO 2026
PROFESIONAL:	NAYSHA MASSIED LUNA RINCON AUXILAR DE ENFERMERIA

INTRODUCCIÓN

El programa de la fundación hasvida para adultos mayores está diseñado para cuidar a las personas mayores de manera completa y detallada. Esto significa que les brindamos atención en todos los aspectos de su vida. Nos aseguramos de que tengan una buena nutrición con comidas adecuadas, ofrecemos actividades recreativas y sociales para que se diviertan y se mantengan activos, y les ayudamos con las tareas diarias como vestirse y bañarse. Además, nos aseguramos de que estén seguros y siempre respetamos sus necesidades y deseos individuales. Nuestro objetivo principal es mejorar su bienestar físico, mental y emocional, tratándolos con el respeto y la atención personalizada que se merecen. Este enfoque integral es fundamental porque nos permite atender todas las necesidades de los adultos mayores, garantizando así que tengan una vida plena y feliz.

EL OBJETIVO GENERAL

Principal del programa es mejorar la salud de las personas de 60 años y más, ayudándolas a mantenerse activas y saludables. Para lograr esto, realizamos varias actividades y ofrecemos servicios especiales que promueven hábitos saludables, previenen enfermedades y ayudan en la rehabilitación de quienes lo necesitan. Queremos que las personas mayores vivan más años con buena salud y disfruten de una vida activa y plena.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Promover hábitos saludables y fomentar cambios en los estilos de vida, hábitos y costumbres que favorezcan la salud, como una buena alimentación y ejercicio regular. Esto es importante porque los hábitos saludables contribuyen a una mejor calidad de vida y previenen enfermedades.

ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO DOMICILIARIO

Ofrecer atención y seguimiento a los adultos mayores en sus hogares, mejorando su calidad de vida con el apoyo de la familia y la sociedad. Esto garantiza que reciban el cuidado necesario en un entorno familiar, lo cual es crucial para su bienestar emocional y físico.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES:

Trabajar en la prevención y retraso de la aparición de enfermedades y discapacidades, lo que permite a los adultos mayores mantenerse sanos por más tiempo. Prevenir enfermedades es esencial para reducir la necesidad de tratamientos más intensivos y mejorar la calidad de vida.

MANTENER Y MEJORAR CAPACIDADES:

Ayudar a las personas mayores a mantener sus capacidades y alcanzar la máxima autonomía en sus actividades diarias. La independencia en las actividades diarias es clave para su autoestima y calidad de vida.

ACTIVIDADES OCUPACIONALES Y DEPORTIVAS:

Fomentar y desarrollar actividades ocupacionales y deportivas para mantener a los adultos mayores activos y comprometidos. La participación en estas actividades mejora su salud física y mental, y promueve la socialización.

DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR:
Contribuir al desarrollo físico y motor de los adultos mayores, ayudándolos a mantenerse en forma y reducir el riesgo de caídas. El ejercicio regular es fundamental para mantener la movilidad y prevenir lesiones.

ATENCIÓN INTEGRAL OPORTUNA:
Garantizar una atención integral, oportuna y eficaz en el momento indicado, asegurando que las necesidades de salud se aborden rápidamente. Una atención rápida y adecuada puede prevenir complicaciones y mejorar los resultados de salud.

TALLERES Y CHARLAS EDUCATIVAS:
Organizar talleres y charlas educativas sobre promoción y prevención de la salud, proporcionando información útil y relevante. La educación en salud empodera a los adultos mayores para cuidar mejor de sí mismos.

SEGUIMIENTO DE SIGNOS VITALES:
Realizar un seguimiento regular de los signos vitales, como el control de indicadores que reflejan el estado fisiológico de los órganos vitales. El monitoreo regular ayuda a detectar problemas de salud a tiempo y a tomar medidas preventivas.

ACTIVIDAD N°1
REGISTRO Y CONTROL DE SIGNOS VITALES:

Los signos vitales constituyen una herramienta valiosa como indicadores que son del estado funcional del paciente. El registro de los signos vitales no debe convertirse en una actividad automática o rutinaria; los resultados deben ser el reflejo de la evaluación clínica confiable del paciente por parte de enfermería, y su interpretación adecuada oportuna ayuda a la enfermera a decidir conductas de manejo.

Son los fenómenos o manifestaciones objetivas que se pueden percibir y medir en un organismo vivo, en una forma constante son

- Respiración
- Pulso
- Presión arterial

El control se realiza todos los días es decir de lunes a viernes, para observar, medir y vigilar el nivel de funcionamiento físico y prestar oportuna asistencia si es requerida.

OBJETIVO GENERAL
Realizar un seguimiento regular de la presión arterial utilizando los aparatos necesarios y tomar acción inmediata si algún valor es anormal. Esto es importante para prevenir problemas de salud relacionados con la hipertensión y asegurar un manejo adecuado y oportuno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Monitorear la presión arterial y realizar mediciones regulares de la presión arterial, asegurándose de que los valores se encuentren dentro del rango normal (60-89 mmHg para la diastólica y 90-139 mmHg para la sistólica). Si se detecta algún valor alterado, verificar si el adulto mayor ha tomado su medicamento o identificar posibles factores que puedan estar afectando su presión arterial.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA














San Gil- Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	ACELAS QUIÑONES	5560953	DISPLASIA DE PROSTATA, EPOC Y ARTROSIS
2	ACERO EMPERATRIZ	28308280	HIPOTIROIDISMO, OSTEOPOROSIS
3	ACERO VILLAMIL ABEL	5709751	ESCOLIOSIS LUMBAR, HIPERTENSION ARTERIAL
4	AGUILERA DE FLÓREZ MARIA OBDULIA	28306692	VENA VARICE, MIOPIA
5	ARIZA RODRÍGUEZ JOSE VICENTE	13725007	HTA, DISPLASIA PROSTATA Y EPO
6	AGUILERA AGUILERA MYRIAM	28307567	HIPERTENSION Y ESQUIZOFRENIA
7	ÁVILA RODRÍGUEZ LUZ MILA	28307345	HIPOTIROIDISMO
8	BARRAGAN BERTA CELIA	20003453	EPOC, DEMENCIA SENIL, HTA
9	BARRAGÁN DE ACELAS MARINA	28293082	DIABETES, HTA, HIPOTIROIDISMO
10	BARRANTES CAMACHO TEMILDA	20168038	ACCIDENTE CEREBROVASCULAR
11	BERNAL DE GONZÁLEZ ANA FRANCISCA	27973533	EPOC, HIPERTENSION PULMONAR, NEUMONIA
12	BERNAL VARGAS JESUS ANTONIO	5711683	HTA
13	CAMACHO ELVECIO	5709241	HIPERPLASIA PROSTATICA, HIPERCOLESTEROLEMIA
14	CASTELLANOS DIADEMA	28305633	DIABETES, HTA Y ARTRITIS
15	MAYORAL REYES JORGE OCTAVIO	2712912	ULCERAS VARICOSAS
16	CASTELLANOS GILBERTO	17146523	VERTIGO, HIPERPLASIA DE PROSTATA
17	CIFUENTES ROSA ELVIA	28177101	ACV HEMORRAGICO, CHAGAS
18	CUBIDES DE FAJARDO MARIA CELINA	37740011	EPOC, HTA, ARRITMIA CARDIACA
19	ESCAMILLA ANTONIO	19111431	INFARTO AGUDO AL MIOCARDIO, HTA
20	FAJARDO RAMIRO	5711102	PARKINSON, VARICOCELECTOMIA
21	FAJARDO MORALES DIOCELI	5711898	PARAPLEJIA
22	FINO RODRÍGUEZ ISAIAS	9775234	COXARTROSIS
23	GAMBA TORRES ELVIRA	28305119	EPOC, DIABETES MELLITUS, HIPERTIROIDISMO, HIPERTENSA
24	GARCIA DE MENDEZ MARIA	28305938	TRASTORNO DEPRESIVO, HIPERTENSA
25	GOMEZ URQUIJO CANDIDA ROSA	23491997	COXARTROSIS
26	GONZALEZ CARMEN ROSA	28308512	ARTROSIS, RUPTURA LIGAMENTO CRUZADO
27	IBÁÑEZ DE QUITIAN MARIA ELENA	28306558	HIPERTENSA, DIABETICA
28	LAITON MARIA DE JESUS	23485532	HIPERTENSA, INSUFICIENCIA CARDIACA CRONICA
29	LEIVA SOSA VITELIO	17176779	PENDIENTE
30	LUENGAS ELVECIO	5709848	HIPERTENSION
31	MARÍN PEÑA ODA LINDA	28437650	DISLIPIDEMIA
32	MARTINEZ MARIA NELLY	28306735	HIPERTENSION
33	MARTINEZ CARLOS ARTURO	5709403	HIPERTENSION Y DISPLASIA DE PROSTATA
34	MARTÍNEZ TORRES VERONICA	28306354	FIBROMIALGIA
35	MATEUS SOSA MARIA ANSELMA	28307445	COXARTROSIS

RELACIÓN SIGNOS VITALES

N°	NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA	TENSIÓN					
			T.A	FR	FC	T.A	FR	FC
1	ACELAS QUIÑONES	5560953	143/76	18	70	125/82	18	84
2	ACERO EMPERATRIZ	28308280	143/73	18	91	125/82	18	97
3	ACERO VILLAMIL ABEL	5709751	142/86	18	90	125/82	18	92
4	AGUILERA DE FLÓREZ MARIA OBDULIA	28306692	141/86	18	89	125/82	18	92
5	ARIZA RODRÍGUEZ JOSE VICENTE	13725007	140/85	17	89	125/82	17	88
6	AGUILERA AGUILERA MYRIAM	5710703	138/84	16	89	125/82	15	84
7	ÁVILA RODRÍGUEZ LUZ MILA	28307345	138/66	15	89	125/82	17	83
8	BARRAGAN BERTA CELIA	20003453	137/79	16	88	125/82	17	83
9	BARRAGÁN DE ACELAS MARINA	28293082	136/81	18	86	125/82	18	82

10	BARRANTES CAMACHO TEMILDA	20168038	132/67	18	85	125/82	18	82
11	BERNAL DE GONZÁLEZ ANA FRANCISCA	27973533	130/85	17	82	125/82	18	82
12	BERNAL VARGAS JESUS ANTONIO	5711683	130/85	17	80	125/82	18	82
13	CAMACHO ELVECIO	5709241	130/82	16	80	125/82	18	80
14	CASTELLANOS DIADEMA	28305633	130/80	17	80	125/82	17	80
15	MAYORAL REYES JORGE OCTAVIO	2712912	130/74	17	79	125/82	17	80
16	CASTELLANOS GILBERTO	17146523	128/75	15	78	125/82	17	79
17	CIFUENTES ROSA ELVIA	28177101	128/70	18	78	125/82	17	78
18	CUBIDES DE FAJARDO MARIA CELINA	37740011	128/68	15	77	125/82	18	78
19	ESCAMILLA ANTONIO	19111431	127/78	17	76	125/82	17	77
20	FAJARDO RAMIRO	5711102	125/86	17	75	125/82	17	76
21	FAJARDO MORALES DIOCELI	5711898	125/73	18	75	125/82	18	75
22	FINO RODRÍGUEZ ISAIAS	9775234	125/69	16	75	125/82	17	75
23	GAMBA TORRES ELVIRA	28305119	125/65	17	75	125/82	17	74
24	GARCIA DE MENDEZ MARIA	28305938	124/81	18	75	125/82	18	74
25	GOMEZ URQUIJO CANDIDA ROSA	23491997	123/82	16	75	125/82	18	73
26	GONZALEZ CARMEN ROSA	28308512	123/70	16	74	125/82	16	73
27	IBÁÑEZ DE QUITIAN MARIA ELENA	28306558	122/81	17	74	125/82	17	73
28	LAITON MARIA DE JESUS	23485532	122/78	18	74	125/82	18	73
29	LEIVA SOSA VITELIO	17176779	120/68	18	73	125/82	17	73
30	LUENGAS ELVECIO	5709848	119/85	18	72	125/82	18	73
31	MARÍN PEÑA ODA LINDA	28437650	119/64	18	72	125/82	16	72
32	MARTINEZ MARIA NELLY	28306735	118/75	18	71	125/82	18	72
33	MARTINEZ CARLOS ARTURO	5709403	118/75	18	71	125/82	18	72
34	MARTÍNEZ TORRES VERONICA	28306354	111/69	16	71	125/82	16	72
35	MATEUS SOSA MARIA ANSELMA	28307445	100/72	18	70	125/82	18	71

ADULTOS MAYORES (PENDIENTES)

No.	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	ARIZA RODRÍGUEZ ANGEL MARIA	5710703	PENDIENTE
2	ÁVILA RODRÍGUEZ LUZ MILA	28307345	PENDIENTE
3	LEIVA SOSA VITELIO	17176779	PENDIENTE
4	MARÍN PEÑA ODA LINDA	28437650	PENDIENTE
5	MARTINEZ CARLOS ARTURO	5709403	PENDIENTE

ADULTOS MAYORES HIPERTENSOS

No.	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	ACERO VILLAMIL ABEL	5709751	SI
2	ARIZA RODRÍGUEZ JOSE VICENTE	13725007	SI
3	BARRAGAN BERTA CELIA	20003453	SI
4	BARRAGÁN DE ACELAS MARINA	28293082	SI
5	BERNAL DE GONZÁLEZ ANA FRANCISCA	27973533	SI
6	BERNAL VARGAS JESUS ANTONIO	5711683	SI
7	CAMACHO ELVECIO	5709241	SI
8	CASTELLANOS DIADEMA	28305633	SI
9	CASTELLANOS MARINA	28305907	SI
10	CUBIDES DE FAJARDO MARIA CELINA	37740011	SI
11	GAMBA TORRES ELVIRA	28305119	SI

12	GARCIA DE MENDEZ MARIA	28305938	SI
13	IBÁÑEZ DE QUITIAN MARIA ELENA	28306558	SI
14	LAITON MARIA DE JESUS	23465532	SI
15	LUENGAS ELVECIO	5709848	SI
16	MARTINEZ MARIA NELLY	28306735	SI
17	AGUILERA AGUILERA MYRIAM	28307567	SI
18	MARTINEZ CARLOS ARTURO	5709403	SI

Adultos hipertensos están siendo supervisadas en sus controles médicos y además reciben tratamiento de hipertensivos los cuales están siendo tomados diariamente a las horas estipuladas por el médico lo cual nos muestra la mejoría en las cifras tensionales siendo estables para estas personas.

ADULTOS MAYORES DIABETICOS

No.	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	BARRAGÁN DE ACELAS MARINA	28293082	SI
2	CASTELLANOS DIADEMA	28305633	SI
3	GAMBA TORRES ELVIRA	28305119	SI
4	IBÁÑEZ DE QUITIAN MARIA ELENA	28306558	SI

ADULTOS MAYORES CON ACV Y FIBROMIALGIA

No.	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	BARRANTES CAMACHO TEMILDA	20168038	SI
2	CIFUENTES ROSA ELVIA	28177101	SI
3	MARTÍNEZ TORRES VERONICA	28306354	SI

ADULTOS CON ALZHEIMER,ESQUIZOFRENIA DEMENCIA SENIL, DEPRESION Y PARKINSON

No.	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	BARRAGAN BERTA CELIA	20003453	SI
2	FAJARDO RAMIRO	5711102	SI
3	GARCIA DE MENDEZ MARIA	28305938	SI
4	AGUILERA AGUILERA	28307567	SI

ADULTOS MAYORES CON PROBLEMAS RESPIRATORIOS

No.	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	ACELAS QUIÑONES	5560953	SI
2	ARIZA RODRÍGUEZ JOSE VICENTE	13725007	SI
3	BARRAGAN BERTA CELIA	20003453	SI
4	BERNAL DE GONZÁLEZ ANA FRANCISCA	27973533	SI
5	CUBIDES DE FAJARDO MARIA CELINA	37740011	SI
6	GAMBA TORRES ELVIRA	28305119	SI

ADULTOS S MAYORES CON HIPERLIPIDEMIA

No.	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	CAMACHO ELVECIO	5709241	SI
2	CASTELLANOS MARINA	28305907	SI

ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES DEGENERATIVAS

No.	NOMBRE	CEDULA	DIAGNOSTICO
1	ACELAS QUIÑONES	5560953	SI
2	ACERO EMPERATRIZ	28308280	SI
3	ACERO VILLAMIL ABEL	5709751	SI
4	CASTELLANOS DIADEMA	28305633	SI
5	FINO RODRÍGUEZ ISAIAS	9775234	SI
6	GOMEZ URQUIJO CANDIDA ROSA	23491997	SI
7	GONZALEZ CARMEN ROSA	28308512	SI
8	MATEUS SOSA MARIA ANSELMA	28307445	SI

ACTIVIDAD N° 2
TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA Y OXIMETRIA

A través de esta actividad se lleva el control de cada uno de los beneficiarios de la Fundación HASVIDA, haciendo toma frecuencia cardiaca y oximetría con el uso del pulsioxímetro

Toma de saturación y frecuencia cardiaca: Se pide al adulto que esté en reposo durante 5 minutos y se pone el pulsioxímetro en uno de los dedos de la mano y se espera que, de los valores, saturación (90% - 100%) y frecuencia cardiaca (60 x' - 90x')

OBJETIVO GENERAL
Realizar la toma de saturación y frecuencia cardiaca utilizando los aparatos necesarios y actuando en caso de que algún valor este anormal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Realizar toma de saturación y frecuencia cardiaca teniendo en cuenta los valores normales y revisando en caso de que algún valor este alterado, la situación que lo está causando y verificar si tiene medicamentos y los tomo en el momento que debe ser, ya que algunos adultos mayores son oxigeno dependientes

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA












N°	NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA
1	ACELAS QUIÑONES	5560953
2	ACERO EMPERATRIZ	28308280
3	ACERO VILLAMIL ABEL	5709751
4	AGUILERA DE FLÓREZ MARIA OBDULIA	28306692
5	ARIZA RODRÍGUEZ JOSE VICENTE	13725007
6	AGUILERA AGUILERA MYRIAM	28307567
7	ÁVILA RODRÍGUEZ LUZ MILA	28307345
8	BARRAGAN BERTA CELIA	20003453
9	BARRAGÁN DE ACELAS MARINA	28293082
10	BARRANTES CAMACHO TEMILDA	20168038
11	BERNAL DE GONZÁLEZ ANA FRANCISCA	27973533
12	BERNAL VARGAS JESUS ANTONIO	5711683
13	CAMACHO ELVECIO	5708241
14	CASTELLANOS DIADEMA	28305633
15	MAYORAL REYES JORGE OCTAVIO	2712912
16	CASTELLANOS GILBERTO	17146523
17	CIFUENTES ROSA ELVIA	28177101
18	CUBIDES DE FAJARDO MARIA CELINA	37740011
19	ESCAMILLA ANTONIO	19111431
20	FAJARDO RAMIRO	5711102
21	FAJARDO MORALES DIOCELI	5711898

22	FINO RODRÍGUEZ ISAIAS	9775234
23	GAMBA TORRES ELVIRA	28305119
24	GARCIA DE MENDEZ MARIA	28305938
25	GOMEZ URQUIJO CANDIDA ROSA	23491997
26	GONZALEZ CARMEN ROSA	28308512
27	IBÁÑEZ DE QUITIAN MARIA ELENA	28306558
28	LAITON MARIA DE JESUS	23485532
29	LEIVA SOSA VITELIO	17176779
30	LUENGAS ELVECIO	5709848
31	MARÍN PEÑA ODA LINDA	28437650
32	MARTINEZ MARIA NELLY	28306735
33	MARTINEZ CARLOS ARTURO	5709403
34	MARTÍNEZ TORRES VERONICA	28306354
35	MATEUS SOSA MARIA ANSELMA	28307445

ACTIVIDAD N°3
PAUSA ACTIVA "GIMNASIA CEREBRAL"

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas son pequeñas interrupciones en nuestra vida diaria dedicadas a la realización de ejercicios físicos de bajo impacto. Estas pausas buscan contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo y las malas posturas asociadas a tareas repetitivas o prolongadas, promoviendo así la salud física y mental de las personas.

En esencia, las pausas activas son ejercicios breves que se realizan en el lugar de trabajo u hogar para mejorar la movilidad, flexibilidad, y reducir la tensión muscular. Pueden incluir estiramientos, ejercicios de movilidad articular, ejercicios respiratorios, y movimientos suaves que activen diferentes grupos musculares.

QUE ES LA GIMNASIA CEREBRAL

La gimnasia cerebral implica diferentes movimientos que ayudan a ambas partes del cerebro a trabajar de forma coordinada y mejorar nuestra coordinación, memoria y atención. Estos ejercicios son ideales para poder realizarlos con los adultos mayores, ya que también ayudan a oxigenar el cerebro.

BENEFICIOS CLAVE DE LA GIMNASIA CEREBRAL:

- ✓ Mejora cognitiva: Incrementa la memoria, la atención, la concentración y la capacidad de razonamiento.
- ✓ Aprendizaje y agilidad mental: Facilita la asimilación de información, acelera el aprendizaje y mejora la resolución de problemas.
- ✓ Equilibrio emocional y físico: Reduce el estrés y la ansiedad, mejorando la coordinación motriz y el equilibrio.
- ✓ Salud cerebral a largo plazo: Estimula la neuroplasticidad y ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson.
- ✓ Desarrollo integral: Potencia la creatividad y las habilidades de comunicación

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA CEREBRAL

- ✓ Mejora del aprendizaje.
- ✓ Aumenta la memoria.

- ✓ Incremento de la creatividad y de la concentración mental.
- ✓ Mejora la resolución de problemas.
- ✓ Mantener activo el cerebro.
- ✓ Mayor retención de información.
- ✓ Mejora las destrezas ya aprendidas con el tiempo.
- ✓ Ayuda a prevenir Alzheimer, es decir, evita el desgaste de la memoria.












Nº	NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA
1	ACELAS QUIÑONES	5560953
2	ACERO EMPERATRIZ	28308280
3	ACERO VILLAMIL ABEL	5709751
4	AGUILERA DE FLÓREZ MARIA OBDULIA	28306892
5	ARIZA RODRÍGUEZ JOSE VICENTE	13725007
6	AGUILERA AGUILERA MYRIAM	28307567
7	ÁVILA RODRÍGUEZ LUZ MILA	28307345
8	BARRAGAN BERTA CELIA	20003453
9	BARRAGÁN DE ACELAS MARINA	28293082
10	BARRANTES CAMACHO TEMILDA	20168038
11	BERNAL DE GONZÁLEZ ANA FRANCISCA	27973533
12	BERNAL VARGAS JESUS ANTONIO	5711683
13	CAMACHO ELVECIO	5709241
14	CASTELLANOS DIADEMA	28305633
15	MAYORAL REYES JORGE OCTAVIO	2712912
16	CASTELLANOS GILBERTO	17146523
17	CIFUENTES ROSA ELVIA	28177101
18	CUBIDES DE FAJARDO MARIA CELINA	37740011
19	ESCAMILLA ANTONIO	19111431
20	FAJARDO RAMIRO	5711102
21	FAJARDO MORALES DIOCELI	5711898
22	FINO RODRÍGUEZ ISAIAS	9775234
23	GAMBA TORRES ELVIRA	28305119
24	GARCIA DE MENDEZ MARIA	28305938
25	GOMEZ URQUIJO CANDIDA ROSA	23491997
26	GONZALEZ CARMEN ROSA	28308512
27	IBÁÑEZ DE QUITIAN MARIA ELENA	28306558
28	LAITON MARIA DE JESUS	23485532
29	LEIVA SOSA VITELIO	17176779
30	LUENGAS ELVECIO	5709848
31	MARÍN PEÑA ODA LINDA	28437650
32	MARTINEZ MARIA NELLY	28306735
33	MARTINEZ CARLOS ARTURO	5709403
34	MARTÍNEZ TORRES VERONICA	28306354
35	MATEUS SOSA MARIA ANSELMA	28307445

ACTIVIDAD N°3
AUTOMEDICACION

La automedicación es el uso de medicamentos por iniciativa propia, sin diagnóstico ni supervisión médica, común para tratar síntomas leves como dolor o resfriados. Aunque a veces se considera "responsable" usando fármacos de venta libre, conlleva riesgos graves como resistencia a antibióticos, enmascaramiento de enfermedades, efectos adversos, intoxicaciones y daño renal.

La automedicación en adultos mayores es un problema de salud pública frecuente, donde más del 40% de esta población consume fármacos sin prescripción. Se basa en el uso de medicamentos de venta libre, sobrantes o recomendados por terceros, principalmente para dolores crónicos (artrosis), gripes y problemas digestivos. Esta práctica es riesgosa debido a las posibles interacciones medicamentosas, reacciones adversas graves, enmascaramiento de enfermedades y mayor vulnerabilidad física.

RIESGOS PRINCIPALES EN ADULTOS MAYORES

- ✓ Reacciones Adversas: El envejecimiento altera cómo el cuerpo procesa los fármacos, aumentando el riesgo de intoxicaciones.
- ✓ Interacciones Medicamentosas: Mezclar medicinas sin supervisión, especialmente con AINES (antiinflamatorios) o antibióticos, puede ser peligroso.
- ✓ Polifarmacia: La toma de 5 o más medicamentos aumenta el riesgo de caídas y fracturas.
- ✓ Enmascaramiento de síntomas: Retrasa el diagnóstico de enfermedades graves.

COMO PREVENIR LA AUTOMEDICACION

Para prevenir la automedicación en adultos mayores, es fundamental mantener una lista actualizada de medicamentos, utilizar organizadores semanales de pastillas y consultar siempre al médico antes de cambiar dosis o tomar productos de venta libre. Fomentar hábitos saludables, desechar medicamentos caducados y no compartir fármacos es clave para evitar reacciones adversas graves.

ESTRATEGIAS CLAVE PARA PREVENIR LA AUTOMEDICACIÓN:

- ✓ Revisión y Control: Mantener todos los medicamentos en sus envases originales y revisar periódicamente las fechas de vencimiento.
- ✓ Comunicación Médica: Informar siempre al médico de cabecera sobre cualquier síntoma nuevo o medicamento tomado, incluyendo remedios naturales o de venta libre.
- ✓ Organización: Utilizar pastilleros semanales para gestionar la medicación y evitar la duplicidad o el olvido de dosis.
- ✓ Educación: Asegurarse de entender el propósito de cada medicamento, la dosis exacta y la duración del tratamiento.
- ✓ No compartir medicamentos: Nunca tomar fármacos recetados para otra persona, incluso si los síntomas parecen iguales.
- ✓ Evitar publicidad: No basarse en anuncios televisivos o recomendaciones de

✓ amigos para tratar enfermedades crónicas o síntomas nuevos.










San Gil- Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

CONCLUSIONES

Las conclusiones destacan varios puntos positivos tras las actividades realizadas con adultos mayores:

Las actividades fueron muy bien recibidas por toda la población objetivo, quienes mostraron entusiasmo y satisfacción.

Se lograron cumplir los objetivos planteados con éxito, y hubo una clara comprensión por parte de todos los participantes.

Los adultos mayores experimentaron mejoras físicas significativas como resultado de las pausas activas realizadas.

Se observaron cambios positivos en habilidades psicomotoras y una mejor adaptación social y psicológica al grupo.

Los adultos mayores demostraron interés activo en aprender y mejorar su conocimiento sobre el sistema del cuerpo.

Estas conclusiones resaltan el impacto positivo de las actividades en la salud física y mental de los adultos mayores, así como su disposición para participar y mejorar su bienestar general.

Informe presentado por:

Naysha M. Luna Rincon

NAYSHA MASSIED LUNA RINCON
CC. 1101178812
Cargo: Auxiliar de enfermeria

DEPORTE

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME GENERAL DE DEPORTE, CULTURA Y RECREACIÓN, EN EL CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, SANTANDER

SEDE: MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL
TEMA: INFORME DE ACTIVIDAD
PERIODO: DEL 3 DE MARZO AL 2 DE ABRIL DE 2026
PROFESIONAL: **DIEGO CARREÑO PEREZ**
Licenciado en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes

INTRODUCCION

A medida que envejecemos, mantenerse activo y participar en actividades lúdicas es crucial para mejorar la calidad de vida. La actividad física regular preserva la salud, previene caídas y controla enfermedades crónicas, mientras que la estimulación cognitiva a través de juegos y retos mentales reduce el riesgo de demencia. Además, las actividades recreativas mejoran el bienestar emocional, reducen el estrés y fomentan la socialización, combatiendo la soledad. Mantenerse activo también ayuda a preservar la independencia y la movilidad, lo que permite a los adultos mayores vivir de forma autónoma por más tiempo. En conjunto, estas actividades contribuyen a una vejez más saludable y satisfactoria.

OBJETIVO GENERAL

El objetivo principal es empoderar a los adultos mayores para que lleven una vida plena y significativa durante su envejecimiento, optimizando su tiempo libre a través de actividades que fortalezcan su salud física, mental y emocional, promoviendo su integración social y un sentido de propósito. Se busca mejorar su calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas, estimular la función cognitiva y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Además, las actividades contribuyen al bienestar emocional, reduciendo el estrés, mejorando el estado de ánimo y combatiendo la depresión, mientras que fomentan la construcción de relaciones significativas y redes de apoyo social. La integración social es fundamental para combatir la soledad y el aislamiento, brindando un sentido de pertenencia y propósito. En resumen, se pretende crear un entorno activo y saludable que promueva la autonomía, la independencia y una vejez digna.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Promover la salud y el estado físico de los adultos mayores, mejorando su movilidad y sensación de bienestar mediante actividades físicas adecuadas.
- ✓ Apoyar a los adultos mayores en la preservación de su independencia, fomentando su capacidad para realizar actividades diarias de manera autónoma.

- ✓ Incentivar la participación en juegos y actividades recreativas en grupo, con el objetivo de mejorar el bienestar emocional y promover la interacción social entre adultos mayores.

- ✓ Hacer que los adultos mayores se sientan valorados, elevando su autoestima y reconociendo su valiosa contribución a la comunidad.

- ✓ Proporcionar oportunidades para la relajación y reducción del estrés, favoreciendo una vida tranquila y placentera.

- ✓ Implementar estrategias preventivas para evitar problemas físicos comunes en la vejez, promoviendo la salud y la actividad continua de los adultos mayores.

ACTIVIDAD 1
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LOS ADULTOS MAYORES

Los ejercicios de fortalecimiento muscular son clave para los adultos mayores, ya que ayudan a mantener la funcionalidad del sistema músculo-esquelético y prevenir enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento. Estos ejercicios aumentan la fuerza, mejoran la densidad ósea y reducen el riesgo de fracturas, especialmente en caderas y columna vertebral.

Al realizar actividades como flexiones y extensiones de brazos y piernas, los adultos mayores conservan masa muscular, mejoran la circulación y oxigenación de los tejidos, y evitan sobrecargar las articulaciones, reduciendo el riesgo de lesiones.

Mantener la masa muscular y la movilidad tiene un impacto directo en la autonomía, permitiendo a los adultos mayores realizar tareas cotidianas como caminar o levantarse de una silla. Esto fortalece su independencia, mejorando su autoestima y confianza, y reduciendo el temor a la pérdida de autonomía.

Estos ejercicios benefician la salud mental, ya que disminuyen los niveles de depresión y ansiedad, y las endorfinas liberadas durante el ejercicio mejoran el estado de ánimo, combatiendo el estrés y el aislamiento social.

El entrenamiento del equilibrio es crucial, pues reduce el riesgo de caídas, una causa común de hospitalización. Ejercicios que mejoran la coordinación y el equilibrio, como caminar en línea recta o mantenerse en una pierna, aumentan la confianza y la participación en actividades cotidianas.

Por último, los ejercicios de fortalecimiento y equilibrio también mejoran la salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de hipertensión, enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares.

¿CÓMO BENEFICIARSE DE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE?

Las actividades al aire libre ofrecen una amplia gama de beneficios para los adultos mayores, mejorando su salud física, mental, emocional y social. El contacto con la naturaleza promueve su bienestar integral.

Desde el punto de vista físico, la exposición al sol durante actividades al aire libre favorece la producción de vitamina D, vital para la salud ósea y la prevención de la osteoporosis. Actividades como caminar, andar en bicicleta o hacer ejercicios al aire libre también refuerzan el sistema inmunológico, mejoran la salud cardiovascular, aumentan la fuerza muscular y promueven la movilidad articular, ayudando a prevenir problemas como la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y las caídas.

En el ámbito mental y emocional, la naturaleza tiene un efecto calmante que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. El aire fresco y la belleza de los paisajes elevan el ánimo, mientras que el ejercicio al aire libre induce la liberación de endorfinas, lo que mejora la disposición y optimismo. Además, la estimulación sensorial constante, como la vista, el olfato y el oído, mantiene la mente activa y favorece la cognición.

La exposición a la luz natural también regula el ritmo circadiano, mejorando la calidad del sueño. Un descanso adecuado impacta positivamente en la memoria, energía y bienestar emocional.

Desde el punto de vista social, las actividades al aire libre brindan oportunidades para interactuar y construir redes de apoyo. Participar en caminatas grupales o paseos por el parque fomenta la socialización y previene el aislamiento social, algo común en la tercera edad. Las relaciones sociales mejoran el bienestar general, promoviendo alegría, sentido de pertenencia y comunidad.

Las actividades al aire libre estimulan la mente y el aprendizaje continuo. Ya sea observando aves, practicando jardinería o explorando nuevos paisajes, los adultos mayores mantienen su mente activa, lo que refuerza su autoestima y sentido de logro.

Finalmente, estas actividades refuerzan la autonomía de los adultos mayores, permitiéndoles mantenerse activos e independientes. Esto aumenta su confianza en sí mismos, promoviendo un envejecimiento activo y satisfactorio.

EVIDENCIA








ACTIVIDAD NUMERO 2 PAUSAS ACTIVIDAS

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas son actividades breves y estructuradas que incluyen movimientos físicos ligeros, ejercicios de respiración y estiramientos diseñados para interrumpir períodos prolongados de inactividad. En los adultos mayores, estas prácticas son esenciales, especialmente en entornos como el Centro Vida, donde se busca promover un envejecimiento saludable. Este informe detalla su importancia y los beneficios que generan en los adultos mayores.

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN LOS ADULTOS MAYORES

1. **PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA:**

- ✓ Las pausas activas ayudan a prevenir problemas de salud asociados con el sedentarismo, como rigidez articular, debilidad muscular y disminución de la movilidad.

- ✓ Fomentan una mejor circulación sanguínea, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y musculoesqueléticas.

2. **FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL:**
   - ✓ Contribuyen a disminuir niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos mediante la liberación de endorfinas.
   - ✓ Mejoran la capacidad de concentración y memoria al promover una mejor oxigenación cerebral.

3. **INTERACCIÓN SOCIAL Y RECREACIÓN:**
   - ✓ Estas actividades se realizan en grupo, lo que fomenta la socialización y el fortalecimiento de la comunidad entre los adultos mayores.
   - ✓ Incrementan la motivación y la participación activa en el centro.

4. **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS:**
   - ✓ Ayudan a controlar condiciones comunes como hipertensión, diabetes y obesidad al complementar otras actividades físicas regulares.

BENEFICIOS OBSERVADOS EN EL CENTRO VIDA

1. **FÍSICOS:**
   - ✓ Mejoras en la movilidad articular y fuerza muscular de los beneficiarios.
   - ✓ Reducción en la sensación de fatiga y dolores musculares relacionados con la inactividad.

2. **COGNITIVOS:**
   - ✓ Mayor agudeza mental y disminución de episodios de distracción o letargo.
   - ✓ Estimulación de funciones cerebrales a través de ejercicios que combinan movimiento y coordinación.

3. **SOCIALES Y EMOCIONALES:**
   - ✓ Incremento en el entusiasmo y disposición para participar en otras actividades del centro.
   - ✓ Fortalecimiento del sentido de pertenencia y de lazos afectivos entre los beneficiarios.

RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR Y MEJORAR LAS PAUSAS ACTIVAS

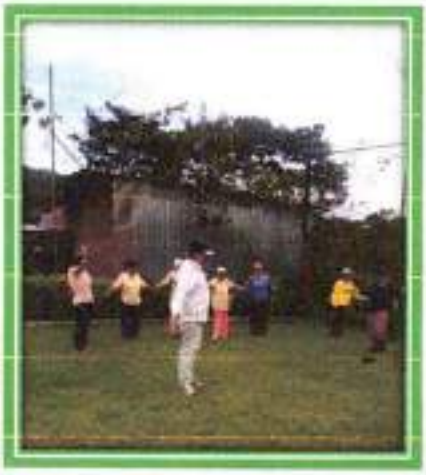
1. **FRECUENCIA Y DURACIÓN:**
   - ✓ Realizar pausas activas de 10 a 15 minutos, al menos dos veces al día, durante las jornadas del centro.

2. **DIVERSIDAD DE ACTIVIDADES:**
   - ✓ Combinar ejercicios físicos suaves (como estiramientos y movimientos de brazos y piernas) con actividades recreativas (como bailes o dinámicas grupales).

3. **SUPERVISIÓN ADECUADA:**
   - ✓ Contar con un profesional en actividad física o fisioterapia para adaptar las pausas activas según las condiciones físicas de cada participante.

✓ **INCLUSIÓN DE TODOS LOS BENEFICIARIOS:**
   - ✓ Diseñar actividades inclusivas, considerando las limitaciones físicas o cognitivas de algunos adultos mayores.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









CONCLUSIÓN

Las pausas activas son una herramienta clave para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro Vida. Estas actividades no solo contribuyen a la salud física, sino que también fortalecen el bienestar emocional y social de los participantes. La implementación sistemática de estas prácticas garantiza un envejecimiento activo, saludable y feliz, cumpliendo con los objetivos del centro y las necesidades de la comunidad.

ACTIVIDADES NUMERO 3 JUEGO DE BALON

OBJETIVO

Incentivar la actividad física, fortalecer habilidades motoras y promover la interacción social entre los adultos mayores mediante un juego con un balón adaptado a sus capacidades.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. **PREPARATIVOS:**
   - **Lugar:** Espacio abierto o cancha disponible en el Centro Vida.
   - **Participantes:** Adultos mayores beneficiarios del centro, divididos en dos equipos.
2. **DESARROLLO:**

CALENTAMIENTO:

- ✓ Ejercicios de estiramiento y movimientos suaves para preparar el cuerpo.

JUEGO ADAPTADO:

- ✓ Los equipos lanzaron el balón hacia los aros con la ayuda de un facilitador para mantener un ambiente seguro y dinámico.
- ✓ Se limitaron los movimientos bruscos y se promovió el paso de balón entre los jugadores para fomentar la cooperación.

DINÁMICAS ADICIONALES:

- ✓ Desafíos grupales como encestar desde diferentes posiciones.
- ✓ Tiempo dedicado a practicar lanzamientos individuales con refuerzo positivo para cada participante.

BENEFICIOS OBSERVADOS

1. **Físicos:**
   - Mejora en la coordinación motriz y en el rango de movimiento de brazos y piernas.
   - Aumento de la resistencia física y la flexibilidad en los participantes.
2. **Cognitivos:**
   - Estimulación de habilidades como la concentración, el enfoque y la toma de decisiones rápidas.
   - Refuerzo de la memoria al aprender las dinámicas del juego.
3. **Emocionales y sociales:**
   - Incremento del entusiasmo y la energía durante la actividad.
   - Fortalecimiento de los lazos sociales y del sentido de pertenencia al equipo.

RECOMENDACIONES

1. **Frecuencia:** Realizar actividades similares al menos una vez por semana para mantener los beneficios obtenidos.
2. **Adaptaciones adicionales:**
   - Implementar balones aún más ligeros para participantes con menor fuerza.
   - Disminuir la distancia entre el jugador y el aro según las capacidades individuales.

CONCLUSIÓN

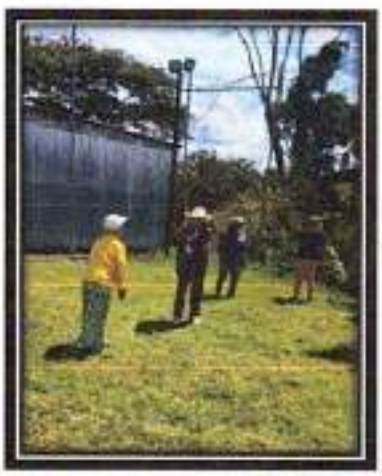
La actividad de básquetbol adaptado realizada en el Centro Vida fue exitosa al promover un envejecimiento activo y saludable. Los participantes demostraron entusiasmo, mejoraron sus habilidades físicas y disfrutaron de un ambiente de integración social. Este tipo de iniciativas refuerza el compromiso del centro con el bienestar integral de los adultos mayores y motiva a continuar con programas que mezclen recreación, ejercicio y convivencia.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA















ACTIVIDAD 4 INFORME DE ACTIVIDAD: PASANDO UNA PELOTA DE PING-PONG EN UNA CUCHARITA

Lugar: Centro Vida de PUENTE NACIONAL

OBJETIVO:
Evaluar el nivel de equilibrio y coordinación motriz fina de los adultos mayores, promoviendo a su vez la concentración y el trabajo en equipo mediante una actividad lúdica con una pelota de ping-pong y una cuchara.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. **Preparativos:**

- Materiales: pelotas de ping-pong y cucharas de tamaño estándar.
- Espacio: un área despejada y segura dentro del centro, marcada con una línea de inicio y un punto de llegada.
- Participantes: adultos mayores divididos en pequeños grupos o equipos.

2. **Desarrollo:**
   - **Explicación:** Se explicó a los participantes la dinámica: debían transportar una pelota de ping-pong en una cuchara desde el punto de inicio hasta el de llegada sin dejar caer la pelota.

   Modalidad:
   - Cada participante tuvo un turno para completar el recorrido.
   - Para hacerlo más desafiante, algunos recorridos incluyeron pequeños obstáculos como conos o sillas.

   Variante grupal: Se realizó en formato de relevos para fomentar el trabajo en equipo.

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. **Físicos:**
   - Evaluación del equilibrio y la estabilidad al caminar.
   - Activación de la coordinación motriz fina al sostener la cuchara con precisión.
2. **Cognitivos:**
   - Mejora en la concentración y la atención durante el recorrido.
   - Refuerzo de la planificación al superar los obstáculos.
3. **Emocionales y sociales:**
   - Incremento de la confianza personal al completar el desafío.
   - Estímulo del compañerismo y la motivación grupal en la modalidad de relevos.

CONCLUSIÓN:
La actividad de "Pasando una pelota demostró ser una herramienta efectiva para evaluar el equilibrio y la coordinación en los adultos mayores del Centro Vida. Además, fomentó la interacción social, el trabajo en equipo y la diversión. Se recomienda repetir esta actividad con ajustes de dificultad según las capacidades individuales, garantizando la inclusión y la seguridad de todos los participantes.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICA






DIEGO CARREÑO PEREZ
Licenciado en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes

INFORME DE DEPORTE, CULTURA Y RECREACIÓN,

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME GENERAL DE RECREACION, EN LA FUNDACION HASVIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER

POBLACIÓN OBJETIVO: USUARIOS CENTRO VIDA FUNDACION HASVIDA EN EL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL
TEMA: INFORME DE ACTIVIDAD
PERIODO: 03 DE ABRIL AL 02 DE MAYO DE 2026
PROFESIONALES: **DANIELA PEÑA ARIZA**
Tallerista Actividades Recreativas

INTRODUCCIÓN

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

La actividad física desempeña un papel fundamental en la vida de las personas mayores, aportando múltiples beneficios tanto al cuerpo como a la mente. Mantenerse activo de manera regular contribuye a prevenir enfermedades, fortalecer la memoria, mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de caídas, además de fomentar vínculos sociales. Ser activos no solo ayuda a vivir con más energía, sino también a preservar la independencia y disfrutar de una vida más plena y feliz.

BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA

- ✓ Cuidado del corazón y mejora de la circulación

Realizar ejercicio de manera constante fortalece el sistema cardiovascular, optimiza la circulación sanguínea y disminuye los niveles de colesterol y la presión arterial. Esto reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades como infartos o problemas cardiacos. Adicionalmente, la actividad física contribuye a prevenir patologías como la diabetes y la hipertensión.

- ✓ Fortalecimiento muscular y óseo. Actividades como caminar, alzar pesas ligeras o realizar ejercicios suaves incrementan la fuerza muscular y refuerzan los huesos, disminuyendo la probabilidad de caídas, fracturas y lesiones típicas de esta etapa de la vida.

- ✓ Mejora de la movilidad y flexibilidad. Ejercicios como estiramientos, yoga o técnicas de movimiento suave favorecen la flexibilidad de las articulaciones, facilitando actividades cotidianas como vestirse, cocinar o caminar, sin molestias ni dolores.

- ✓ Incremento de energía y resistencia. La actividad física regular ayuda al cuerpo a resistir mejor el cansancio, permitiendo realizar más tareas diarias sin agotarse fácilmente. Además, mejora la calidad del sueño y reduce la sensación de fatiga.

- ✓ Prevención de caídas .El entrenamiento que fortalece el equilibrio, los músculos de las piernas y la coordinación reduce el riesgo de caídas, algo esencial para evitar lesiones graves o hospitalizaciones innecesarias.

- ✓ Fortalecimiento óseo y prevención de osteoporosis. Practicar ejercicios de resistencia, como caminar o levantar pesas moderadas, mantiene los huesos fuertes y previene la osteoporosis, una condición que afecta comúnmente a las personas mayores y que debilita la estructura ósea.

- ✓ Mantenimiento de un peso saludable.Mantenerse físicamente activo ayuda a regular el peso corporal y minimizar el exceso de grasa, lo que contribuye a prevenir enfermedades como diabetes tipo 2, problemas articulares e incluso ciertos tipos de cáncer.

JUSTIFICACIÓN

Con la llegada de la adultez mayor, el cuerpo experimenta cambios naturales como pérdida muscular, rigidez articular y menor agilidad. Por esta razón, implementar actividades físicas adaptadas no solo mejora la salud física, sino que aumenta la independencia y refuerza la autoestima. Permanecer activo también les da a los adultos mayores la posibilidad de disfrutar una calidad de vida superior, sentirse útiles y valorados tanto por sus familias como por sus comunidades.

BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL EN ADULTOS MAYORES

La práctica habitual de actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino que también contribuye significativamente al bienestar mental y emocional. En las personas mayores, actividades simples como ejercicios leves, juegos grupales o bailes pueden ser realmente transformadoras al impactar positivamente su estado de ánimo y fomentar las interacciones sociales.

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Al realizar actividad física, el cuerpo libera endorfinas conocidas como las hormonas de la felicidad que promueven una sensación general de bienestar. Este proceso natural ayuda a reducir el estrés, combatir la tristeza y controlar la ansiedad. Tan solo con moverse un poco todos los días se puede notar una gran mejora en el ánimo y el disfrute diario.

ESTIMULACIÓN MENTAL Y MEMORIA

La actividad física también tiene un impacto directo en el buen funcionamiento cerebral. Contribuye a mantener activa la mente, mejora las habilidades de memoria, atención y concentración. Esto es crucial en adultos mayores, ya que diversas funciones cognitivas tienden a disminuir con los años, pero pueden preservarse mediante el movimiento regular.

FAVORECIMIENTO DEL DESCANSO Y TRANQUILIDAD

Los problemas relacionados con el sueño son comunes en esta etapa de la vida. Sin embargo, practicar actividad física moderada durante el día ayuda a conciliar un sueño reparador por las noches, mejorando así el humor, la energía diaria y el bienestar general.

PREVENCIÓN DEL AISLAMIENTO Y FOMENTO DEL COMPAÑERISMO

Las actividades físicas o recreativas en grupo como bailar, practicar gimnasia o jugar ofrecen espacios ideales para socializar e interactuar con otras personas. Esto permite reducir sentimientos de soledad o aislamiento que podrían causar malestar emocional o complicaciones en la salud física.

AUMENTA LA AUTOESTIMA Y LA INDEPENDENCIA

Sentirse capaz de mover el cuerpo, participar en juegos o aprender nuevos movimientos ayuda a las personas mayores a recuperar la confianza en sí mismas. Esto les facilita llevar a cabo actividades cotidianas y fomenta su sensación de independencia, reduciendo su necesidad de apoyo constante de otros.

ACTIVA EL CUERPO Y MEJORA LA VITALIDAD

Las personas mayores que realizan ejercicios suaves experimentan un aumento de energía, disminuyen la sensación de fatiga y son capaces de continuar disfrutando de actividades que les generan felicidad, como caminar, bailar o compartir momentos con sus seres queridos.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL

En el Centro Vida del municipio de Puente Nacional, se promueve la práctica de actividad física con rutinas diseñadas específicamente para los adultos mayores, adaptadas a sus condiciones de salud y niveles de movilidad. Los ejercicios están principalmente orientados a activar brazos, hombros, espalda y a mejorar la motricidad general. Estas sesiones han demostrado que no es imprescindible contar con un gimnasio o equipos costosos para mantenerse en movimiento y en buen estado físico. Lo único necesario es tener disposición, recibir una orientación adecuada y disponer de un espacio seguro para ejercitarse. Durante las actividades, se utilizaron elementos como bastones y sillas, acompañados de explicaciones claras para que cada participante pudiera ejercitarse a su propio ritmo. Las rutinas fueron guiadas por instructores capacitados, quienes enseñaron la técnica correcta para evitar lesiones y maximizar los beneficios de cada movimiento.

ACTIVIDAD 1 – PONCHADOS

El envejecimiento activo es un proceso que busca optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. En este contexto, el juego y la recreación no deben considerarse únicamente como actividades de ocio, sino como herramientas

terapéuticas fundamentales que inciden directamente en la salud física y emocional del adulto mayor.

La presente actividad, denominada "Ponchados Adaptados", surge como una propuesta dinámica diseñada para romper con el sedentarismo y fomentar la estimulación de diversas capacidades funcionales. A diferencia de la versión tradicional del juego, esta adaptación prioriza la seguridad y la integridad física, utilizando materiales de bajo impacto (como balones de espuma o tela) y ajustando las reglas para permitir una participación inclusiva, independientemente del nivel de movilidad de cada integrante.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la salud física y el bienestar emocional de los adultos mayores a través de la práctica adaptada del juego de "Ponchados", promoviendo la movilidad articular, la agilidad mental y la integración social en un entorno seguro y recreativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Estimular la coordinación óculo-manual: Mejorar la precisión al lanzar y la capacidad de reacción al intentar atrapar o esquivar el balón.
- ✓ Promover la movilidad funcional: Incentivar desplazamientos cortos y cambios de postura que ayuden a mantener la flexibilidad y el equilibrio dinámico, previniendo el sedentarismo.
- ✓ Fortalecer la musculatura ligera: Ejercitar los miembros superiores e inferiores mediante lanzamientos controlados y movimientos de evasión.

EJECUCIÓN PASO A PASO:

- ✓ Formar dos grupos equilibrados. Si hay personas con movilidad muy reducida, pueden jugar sentadas en los extremos como "apoyo" de lanzamiento.
- ✓ Inicio: Se entrega el balón a un equipo. Los participantes deben intentar tocar a los del equipo contrario con la pelota.
- ✓ Rotación: Cambiar los roles de lanzadores y esquivadores cada 5 minutos para que todos experimenten ambas funciones.

OBSERVACIONES Y RESULTADOS

Se registró una alta disposición y entusiasmo. Aunque inicialmente hubo cautela, el componente lúdico facilitó que los participantes se relajaran, manifestándose en risas e instrucciones espontáneas entre compañeros. Se respetaron rigurosamente las normas de seguridad, priorizando el cuidado del otro sobre la competencia.

LISTA DE ASISTENTES A LA ACTIVIDAD

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725007
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082
10	BARRANTES CAMACHO	TEMILDA	20168038
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533
12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523
16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102
20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898
21	FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512
26	IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558
27	LAITON	MARIA DE JESÚS	23485532
28	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779
29	LUENGAS	ELVECIO	5709848
30	MARÍN PEÑA	ODA LINDA	28437650
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306354
34	MATEUS SOSA	MARÍA ANSELMA	28307445
35	MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092
39	MORA ROJAS	JORGE	5710003
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321
42	ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081665

44	OTALORA	PRISCILA	28306120
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817
57	RUIZ	MARIO	5712660
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568
59	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037
60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138
65	VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058
66	VEGA SANABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496
69	VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS












San Gil , Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

ACTIVIDAD 2– INFORME TÉCNICO DE ACTIVIDAD LÚDICO-COGNITIVA DESAFÍO LÓGICO DE CANICAS

INTRODUCCIÓN

El juego de eliminación de canicas es una dinámica de estimulación cognitiva diseñada para fomentar la agilidad mental y la concentración en el adulto mayor. A través de una serie de movimientos estratégicos donde una canica "salta" sobre otra para eliminarla el participante se enfrenta a un rompecabezas lógico que requiere planificación y visión espacial. Más allá del entretenimiento, esta actividad actúa como un ejercicio de gimnasia cerebral, promoviendo la autonomía intelectual y proporcionando una sensación de logro al superar los retos que el tablero plantea.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las capacidades cognitivas y psicomotrices de los adultos mayores mediante el juego estratégico de eliminación de canicas, con el fin de preservar su agilidad mental y mejorar su bienestar emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Estimular las funciones ejecutivas: Potenciar la capacidad de planificación, toma de decisiones y resolución de problemas al anticipar los movimientos necesarios para despejar el tablero.
- ✓ Ejercitar la atención y concentración: Fomentar la focalización prolongada en una tarea específica, ayudando a reducir la dispersión mental.
- ✓ Promover la motricidad fina: Trabajar la coordinación óculo-manual y la pinza digital al manipular las canicas con precisión dentro de los orificios del tablero.

EJECUCIÓN PASO A PASO:

- ✓ Acomodamiento: Ubica a los participantes en una mesa estable con buena iluminación (como se ve en la foto). Asegúrate de que estén en una postura cómoda.
- ✓ Presentación: Explica el nombre de la actividad y el beneficio que tiene para su memoria y agilidad.
- ✓ Regla de Oro: Explica la mecánica básica: "Para eliminar una canica, una debe saltar sobre otra hacia un espacio vacío, siempre en línea recta (horizontal o vertical), nunca en diagonal".

OBSERVACIONES Y RESULTADOS

Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció un compromiso cognitivo profundo por parte de los adultos mayores, quienes abordaron el tablero no solo como un elemento lúdico, sino como un desafío personal de superación. Al inicio de la sesión, la mayoría de los participantes mostró una fase de exploración táctil y visual, familiarizándose con la textura de las canicas y la disposición de los orificios.

Se observó que, ante la primera instrucción, existió una tendencia natural a realizar movimientos rápidos, pero tras los primeros bloqueos, los participantes transitaron hacia un procesamiento de información más analítico, reduciendo la impulsividad y aumentando el tiempo de latencia antes de cada ejecución para evaluar las posibles consecuencias de sus saltos.

LISTA DE ASISTENTES A LA ACTIVIDAD

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725007
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082
10	BARRANTES CAMACHO	TEMILDA	20168038
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533
12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523
16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102
20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898
21	FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512
26	IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558
27	LAITON	MARIA DE JESÚS	23485532
28	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779
29	LUENGAS	ELVECIO	5709848
30	MARÍN PEÑA	ODA LINDA	28437650
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306354
34	MATEUS SOSA	MARÍA ANSELMA	28307445
35	MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361

38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092
39	MORA ROJAS	JORGE	5710003
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321
42	ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081665
44	OTALORA	PRISCILA	28306120
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817
57	RUIZ	MARIO	5712660
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568
59	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037
60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138
65	VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058
66	VEGA SANABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496
69	VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494

EVIDENCIA FOTOGRAFICA












CONCLUSIÓN

Al finalizar la actividad podemos concluir que se fortaleció la estimulación cognitiva ayudando a la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas del cerebro. Asimismo, en la dimensión psicomotriz, la manipulación física de los materiales permitió

trabajar la motricidad fina y la coordinación óculo-manual, habilidades que son esenciales para mantener la funcionalidad y la independencia en las actividades de la vida diaria. Por otro lado, el componente social y motivacional fue uno de los hallazgos más significativos, ya que la dinámica de trabajar en equipos bajo la instrucción de levantar la mano al finalizar introdujo un elemento de competencia sana que elevó los niveles de entusiasmo y compromiso; se observó cómo los participantes más ágiles apoyaron de forma espontánea a sus compañeros con mayores dificultades, fomentando un ambiente de solidaridad, pertenencia y refuerzo de la autoestima a través del sentimiento de logro compartido. Finalmente, se concluye que este tipo de intervenciones basadas en la gerontología recreativa demuestran que el uso de materiales sencillos y de bajo costo es una estrategia pedagógica de alto impacto para promover un envejecimiento activo y digno en el Centro Vida, logrando mantener la plasticidad cerebral de los adultos mayores mediante el juego, el color y la interacción social constante.

ACTIVIDAD NUMERO 3– JUEGOS DIDACTICOS

IMPORTANCIA PARA LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL

El juego didáctico es una técnica participativa de la enseñanza encaminada a desarrollar en los estudiantes métodos de dirección y conducta correcta, estimulando la disciplina con un aprovechamiento ameno de la información acumulada. A diferencia del juego puramente recreativo, el juego didáctico tiene una intencionalidad pedagógica definida: busca fortalecer procesos cognitivos, fomentar la socialización y permitir que el error sea visto como una oportunidad de mejora y no como un fracaso.

Al implementar juegos en el aula, se rompe la monotonía de la enseñanza tradicional, permitiendo que el alumno se convierta en el protagonista de su propio aprendizaje a través de la experimentación, la resolución de problemas y la toma de decisiones en tiempo real.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar e implementar actividades lúdico-pedagógicas que fortalezcan el desarrollo integral de los estudiantes, facilitando la adquisición de conocimientos específicos y habilidades socioemocionales mediante un entorno de aprendizaje dinámico y motivador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Reforzar la comprensión de conceptos teóricos mediante la aplicación práctica en dinámicas de juego.
- ✓ Fomentar el trabajo en equipo, el respeto por las reglas y la comunicación asertiva entre pares.

- ✓ Desarrollar la agilidad mental, la coordinación y la capacidad de reacción ante situaciones cambiantes.

- ✓ Utilizar el juego como una herramienta de evaluación formativa para identificar fortalezas y áreas de mejora en el aprendizaje de forma no estresante.

JUSTIFICACIÓN

El uso de juegos didácticos en adultos mayores constituye una estrategia fundamental para el mantenimiento de la salud cerebral, ya que estimula la neuroplasticidad y contribuye a retrasar el deterioro cognitivo. Estas actividades no solo fortalecen procesos mentales como la memoria de trabajo y la atención, sino que también mejoran habilidades sensoriales y motrices esenciales para la independencia en la vida diaria.

El componente lúdico genera beneficios emocionales significativos, al proporcionar sensaciones de logro y aumentar la autoestima, lo que ayuda a reducir el estrés y la frustración asociados a los olvidos cotidianos. Por otro lado, cuando estas actividades se realizan en compañía, fomentan la interacción social, el sentido de pertenencia y la comunicación, aspectos clave para evitar el aislamiento en esta etapa de la vida.

En conjunto, este tipo de intervención representa una herramienta integral que contribuye a mejorar la calidad de vida y promover un envejecimiento activo, saludable y digno.

LISTA DE ASISTENTES A LA ACTIVIDAD

No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725007
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082
10	BARRANTES CAMACHO	TEMILDA	20168038
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533
12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523
16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101

17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102
20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898
21	FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512
26	IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558
27	LAITON	MARIA DE JESÚS	23485532
28	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779
29	LUENGAS	ELVECIO	5709848
30	MARÍN PEÑA	ODA LINDA	28437650
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306354
34	MATEUS SOSA	MARÍA ANSELMA	28307445
35	MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092
39	MORA ROJAS	JORGE	5710003
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321
42	ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081665
44	OTALORA	PRISCILA	28306120
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817
57	RUIZ	MARIO	5712660
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568
59	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037
60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070

63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138
65	VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058
66	VEGA SANABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496
69	VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS












CONCLUSIÓN

La implementación de la actividad recreativa de juegos didácticos del municipio de Puente Nacional reafirma el poder transformador de la lúdica en el proceso de envejecimiento. Esta experiencia, cuidadosamente diseñada y ejecutada, no solo permitió la activación física segura de los adultos mayores, sino que generó un entorno emocionalmente positivo, promoviendo el compañerismo, la risa y el sentido de pertenencia.

En territorios como Puente Nacional, donde los adultos mayores representan una parte valiosa de la memoria y el tejido social, este tipo de dinámicas cobran aún mayor relevancia. Se convierten en espacios de encuentro intersubjetivo que dignifican la vejez, fortalecen la autoestima, estimulan funciones cognitivas y motrices, y mitigan el aislamiento o la inactividad. La respuesta positiva, la participación activa y las expresiones espontáneas de alegría evidencian que en la tercera edad aún hay energía para jugar, compartir y crecer.

Esta actividad reafirma el rol del Centro Vida como un escenario de atención integral, donde se reconoce la historia, la capacidad y la humanidad de cada uno de sus usuarios. Iniciativas sencillas, con alto valor afectivo, generan impactos significativos en la

Elaborado por:

DANIELA PEÑA ARIZA
C.C. 1.007.551.944

INFORME MANUALIDADES-OCIO-PRODUCTIVO

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME GENERAL DE ACTIVIDADES PRODUCTIVAS, EN LA FUNDACION HASVIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, DEPARTAMENTO DE SANTANDER

POBLACIÓN OBJETIVO: USUARIOS CENTRO VIDA FUNDACION HASVIDA EN EL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL
TEMA: INFORME DE ACTIVIDAD
PERIODO: 3 ABRIL AL 2 DE MAYO
PROFESIONALES: **KAREN DANIELA PEÑA**
Talleristas Actividades Productivas

INTRODUCCIÓN

Los adultos mayores disponen de una considerable cantidad de tiempo libre, cuya inadecuada gestión puede resultar perjudicial, ya que puede llevar a la depresión por la percepción de inutilidad. Una estrategia eficaz para evitar este problema es la realización de manualidades, las cuales mantienen a las personas entretenidas y ocupadas durante largos periodos de tiempo. Si bien algunas manualidades requieren instrumentos específicos, con ingenio y paciencia, es posible crear una amplia variedad de objetos utilizando materiales accesibles tanto económicamente como adecuados para todas las edades y condiciones físicas.

Las manualidades son una componente esencial del envejecimiento activo, proporcionando beneficios multifacéticos, tales como la mejora de la estimulación cognitiva, la psico-motricidad y la socialización. Además, el proceso de creación manual de objetos contribuye significativamente a la mejora física de los mayores y a la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, mediante la optimización de los movimientos manuales, manteniendo la fuerza, elasticidad y movilidad de las manos. Estas actividades también mantienen activa la visión, al requerir atención a detalles precisos, como cortar, pegar o enhebrar distintas partes de los objetos construidos.

Adicionalmente, las manualidades fomentan los aspectos cognitivos al involucrar tareas que demandan concentración y atención, lo cual, junto con los beneficios físicos, resulta ventajoso para las actividades diarias, como cocinar, permitiendo a los adultos mayores mantener una mayor independencia.

La fundación Hasvida de adultos mayores en el Municipio de Puente Nacional brinda servicios en diferentes áreas; MANUALIDADES , es una de las actividades que dan un valor significativo en la calidad de vida de los

adultos mayores, desarrollando habilidades, destrezas psicomotrices, estimulando la creatividad que posee cada uno en sus trabajos, al igual que adquieren conocimientos sobre creencias, valores, costumbres, tradiciones, arte, moral, cuidado y conservación del medio ambiente, hábitos y capacidades que como seres humanos les ayude a enriquecer su facultad de comunicarse y de expresarse. Estas actividades dan apoyo con un valor significativo en la calidad de vida de los adultos mayores en la medida en que pueden brindar la oportunidad de continuar participando activamente. La ejecución de manualidades fortalece las habilidades motrices, familiares, sociales, independientes y productivas del adulto mayor, así mismo, les brinda la forma de verse como un ser ágil vinculado a la sociedad actual.

La elaboración de objetos de forma manual mejora el físico de los adultos mayores, así como la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, ya que son tareas que se realizan con las manos y mejoran los movimientos de las mismas, evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad. También mantiene activas partes, como la visión, ya que precisan fijarse en detalles para, por ejemplo, cortar, pegar o enhebrar distintas partes del objeto construido. Fomenta el trabajo a nivel cognitivo, ya que son tareas en las que se requiere concentración, memoria y la atención. Las manualidades proporcionan también beneficios psicológicos y sociales, ya que mejora la autoestima, sintiéndose capaces de realizar trabajos manuales de forma correcta y satisfactoria. Mejora la socialización de los mayores, ya que este tipo de tareas se pueden realizar entre varias personas si son manualidades de mayor complicación y tamaño, logrando realizarla con familiares u otras personas de cualquier edad.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Ayudar a desarrollar la paciencia, la destreza, la creatividad y la movilidad de sus manos, para que, gracias a sus pequeñas obras de arte, aprendan nuevos conceptos y asimilen mejor los ya aprendidos, adquiriendo conocimientos que contribuyan de manera positiva y eficaz a través de estrategias y acciones que

contemplan el desarrollo social, a la sostenibilidad medioambiental, la convivencia, el arte y la cultura.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Incentivar la creatividad e interés en realizar actividades.

- ✓ Regular el nivel de estrés, reforzando su autoestima, para mejorar habilidades sociales y de trabajo en equipo.

- ✓ Educar, enseñar, incentivar y concientizar sobre cuidado y mejoramiento del medio ambiente para sus generaciones.

- ✓ Propiciar conocimientos de cultura general, manteniendo al adulto mayor actualizado con las fechas celebres e históricas que son importantes en la sociedad.

ACTIVIDAD 1
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GATOS EN FOAMI

INTRODUCCIÓN

La elaboración de manualidades con materiales como el tubo de papel y el foamy en adultos mayores es una actividad que aporta múltiples beneficios a nivel físico, cognitivo y emocional. Este tipo de trabajo estimula la motricidad fina, favorece la coordinación mano-ojo y mantiene activa la mente mediante la creatividad y la concentración. Además, promueve la relajación, reduce el estrés y fortalece la autoestima al permitir la creación de objetos decorativos útiles y significativos. Asimismo, estas actividades fomentan la socialización y el sentido de logro, contribuyendo al bienestar integral de los adultos mayores.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el desarrollo de habilidades motrices y cognitivas en los adultos mayores mediante la elaboración de manualidades con tubo de papel y foamy.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar la motricidad fina y la coordinación mano-ojo a través del recorte, pegado y armado de la manualidad.
2. Estimular la atención y la concentración durante la realización de la actividad.
3. Favorecer la creatividad mediante el uso de colores, formas y materiales en la elaboración del trabajo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. Dibujar en el foamy las partes del gato (orejas, patas, cola y detalles como nariz o decoraciones).
2. Recortar cuidadosamente cada una de las piezas previamente dibujadas.

3. Tomar el tubo de papel y forrarlo con foamy del color elegido para el cuerpo del gato.
4. Pegar las orejas en la parte superior del tubo.
5. Dibujar o pegar los ojos, la nariz y los bigotes en la parte frontal.
6. Fijar las patas en la parte inferior del tubo y la cola en la parte trasera.
7. Añadir detalles decorativos (como corazones o moños) según la creatividad.
8. Dejar secar el trabajo antes de manipularlo

MATERIALES: foami, pintura, tijeras y ojos locos

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
















No.	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725007
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082
10	BARRANTES CAMACHO	TEMILDA	20168038
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533
12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523

16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431

ACTIVIDAD 2
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PATOS CON CDS

INTRODUCCIÓN
La elaboración de manualidades utilizando materiales como el CD reciclado y el foamy permite desarrollar habilidades motrices y cognitivas en los adultos mayores de manera práctica y entretenida. Esta actividad favorece la coordinación, la atención y la creatividad, al involucrar procesos como el recorte, pegado y ensamblaje de piezas. Además, promueve el aprovechamiento de materiales reutilizables, incentivando la participación activa en la creación de figuras decorativas, como el pato, de forma sencilla y significativa.

OBJETIVO GENERAL
Desarrollar habilidades motrices y cognitivas en los adultos mayores mediante la elaboración de un pato utilizando CD reciclado y foamy.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Desarrollar la motricidad fina y la coordinación mano-ojo mediante el recorte y pegado de las piezas en foamy.
2. Estimular la atención y la concentración durante la elaboración de la manualidad.
3. Fomentar la creatividad a través del uso de colores y formas en el diseño del pato.

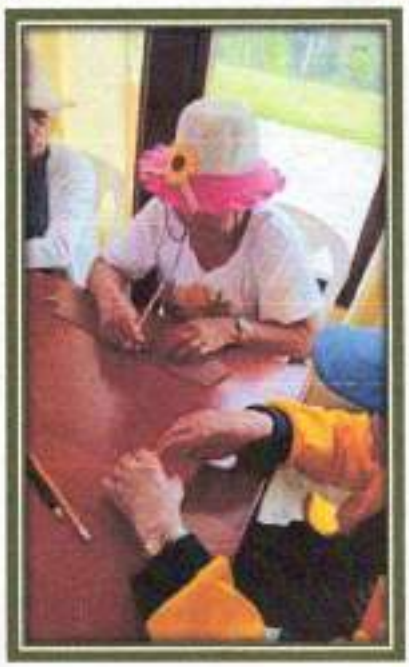
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
1. Dibujar en el foamy las partes del pato: alas, patas, cabeza, pico y cresta.
2. Recortar cuidadosamente cada una de las piezas dibujadas.
3. Tomar el CD y usarlo como base para formar el cuerpo (estómago) del pato.
4. Pegar la cabeza en la parte superior del CD.
5. Fijar las alas a los lados del CD.
6. Pegar las patas en la parte inferior.
7. Colocar el pico y la cresta en la cabeza.
8. Dibujar o pegar los ojos y otros detalles decorativos.

MATERIALES: pinceles, tijeras, foami y CDs

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









	APELLIDO	NOMBRE	CÉDULA
1	FAJARDO	RAMIRO	5711102
2	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898
3	FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234
4	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119
5	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938
6	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997
7	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512
8	IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558
9	LAITON	MARIA DE JESÚS	23485532
10	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779
11	LUENGAS	ELVECIO	5709848
12	MARÍN PEÑA	ODA LINDA	28437650
13	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735
14	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403
15	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306354
16	MATEUS SOSA	MARÍA ANSELMA	28307445
17	MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912
18	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600

ACTIVIDAD 3

NOMBRE DE ACTIVIDAD: PLANTACION DE HORTALIZAS

INTRODUCCIÓN

La realización de actividades de siembra utilizando botellas recicladas permite promover el desarrollo de habilidades prácticas en los adultos mayores, al tiempo que se fomenta el cuidado del medio ambiente. A través del recorte, adecuación de las botellas y la siembra de plantas como lechuga, cilantro, perejil y aromáticas, se fortalecen procesos de atención, coordinación y participación activo. Esta actividad, además, incentiva el uso de materiales reutilizables y el aprendizaje de prácticas sencillas de cultivo que pueden aplicarse en la vida cotidiana.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el desarrollo de habilidades prácticas en los adultos mayores mediante la siembra de hortalizas y plantas aromáticas utilizando botellas recicladas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar la motricidad y la coordinación a través del recorte y adecuación de las botellas.
2. Promover la atención y el seguimiento de instrucciones durante el proceso de siembra.
3. Incentivar el aprovechamiento de materiales reciclables en la elaboración de huertas caseras.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. Lavar y secar las botellas antes de utilizarlas.
2. Marcar en la botella el área donde se realizará el corte.
3. Realizar un corte lateral para abrir un espacio donde se colocará la tierra.
4. Hacer pequeños orificios en la base de la botella para permitir el drenaje del agua.
5. Agregar tierra dentro de la botella hasta llenar el espacio adecuado.
6. Sembrar las semillas de lechuga, cilantro, perejil y plantas aromáticas según la preferencia.
7. Cubrir ligeramente las semillas con una capa delgada de tierra.
8. Regar con poca agua para humedecer la tierra sin encharcarla.
9. Ubicar las botellas en un lugar con buena iluminación.

MATERIALES: tierra, semillas, botellas plasticas y tijeras.












	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA
1	MELO	CONCEPCIÓN	28305361
2	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092
3	MORA ROJAS	JORGE	5710003
4	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406
5	OLAYA	FLOR AYLI	28032321
6	ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173
7	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081665
8	OTALORA	PRISCILA	28306120
9	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468
10	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154
11	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234
12	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403

13	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222
14	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689
15	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930
16	PINZON	MARIA LUZ	28306720
17	PUENTES	FLOR MARIA	28306079

ACTIVIDAD 4

NOMBRE DE ACTIVIDAD: SUMAS Y SOPA DE NUMEROS

INTRODUCCIÓN

La realización de actividades de observación, conteo y coloreado permite estimular habilidades cognitivas en los adultos mayores de manera dinámica y significativa. A través del reconocimiento de figuras, como animales de granja, y el uso de convenciones (identificar, contar y registrar cantidades), se fortalecen procesos de atención, percepción visual y pensamiento lógico. Esta actividad combina el aprendizaje con el entretenimiento, facilitando la participación activa y el ejercicio mental.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer habilidades cognitivas en los adultos mayores mediante actividades de observación, conteo y coloreado de imágenes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Estimular la atención y la percepción visual a través de la identificación de figuras en la imagen.
2. Desarrollar habilidades de conteo al reconocer y cuantificar los elementos presentados.
3. Favorecer la coordinación y precisión mediante el coloreado de las figuras según las indicaciones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. Contar los animales y colorear

MATERIALES: colores y ficha de trabajo

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA








	APELLIDO	NOMBRE	CEDULA
1	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061
2	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042
3	ROJAS	CANDELARIA	37626817
4	RUIZ	MARIO	5712660
5	RUIZ	AURA ROSA	28306568
6	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037
7	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826
8	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135
9	SUAREZ	GRACIELA	41472070
10	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242
11	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138
12	VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058
13	VEGA SANABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243
14	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306586
15	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496
16	VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023
17	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494

La actividad productiva de las personas mayores y su participación en actividades como las manualidades en la Fundación Hasvida del Municipio de Puente Nacional tienen un impacto profundamente positivo en el bienestar familiar y social. Estas actividades no solo fortalecen las habilidades motoras de los adultos mayores, sino que también fomentan su integración en la comunidad. Al participar en estas actividades, los adultos mayores no solo encuentran una forma de expresión creativa y productiva, sino que también fortalecen los lazos familiares al compartir experiencias y habilidades con generaciones más jóvenes. Además, estas actividades promueven la socialización y la independencia, permitiendo a los adultos mayores mantener una participación activa y significativa en la sociedad, lo que contribuye de manera tangible a su calidad de vida y bienestar general.

Elaborado por:

Karen Peña.

KAREN DANIELA PEÑA
C.C. 1.007.551.832

CONECTIVIDAD

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

Tu velocidad de internet es de

42 Mbps

Mostrar más información

INFORME MANTENIMIENTO

San Gil , Santander
Cel: 312 328 0773 - centrovidahasvida@hotmail.com

INFORME DE INSTALACIONES DEL CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL, SANTANDER, PERIODO: DEL 03 DE ABRIL AL 2 DE MAYO DE 2026

SEDE:	**MUNICIPIO DE PUENTE NACIONAL**
TEMA:	**INFORME DE ACTIVIDAD DE LIMPIEZA**
PERIODO:	**DEL 03 DE ABRIL AL 2 DE MAYO 2026**
PERSONAL RESPONSABLE	**CLAUDIA MILENA HERREÑO CORTES**

El Centro Vida de Puente Nacional, ubicado en la finca El Triángulo, es un espacio donde se atienden diariamente alrededor de 70 personas adultas mayores. Este lugar ha sido acondicionado para brindarles comodidad, seguridad y bienestar, tanto en su salud física como en su estado emocional. Contar con un entorno adecuado es fundamental, ya que favorece una mejor calidad de vida y permite que los usuarios participen con tranquilidad en las actividades diarias.

PROCESO DE LIMPIEZA DEL CENTRO VIDA

En el centro se realiza un proceso de limpieza organizado y constante. Esto es importante porque ayuda a prevenir enfermedades, mantener los espacios agradables y proteger la salud de los adultos mayores, quienes pueden ser más vulnerables a infecciones.

El personal encargado se distribuye por áreas como la cocina, el comedor, los baños, las oficinas y las zonas comunes, asegurando que cada espacio reciba el cuidado necesario.

LIMPIEZA DIARIA

Todos los días, al iniciar y terminar la jornada, se realizan actividades básicas como barrer, trapear, desinfectar superficies de uso frecuente (como mesas, manijas y barandas) y recoger los residuos.

Estas acciones son necesarias porque permiten mantener el lugar limpio durante todo el día y reducir el riesgo de contagio de enfermedades.

LIMPIEZA SEMANAL

Una vez por semana se hace una limpieza más profunda. En esta jornada se mueven muebles para limpiar espacios difíciles, se refuerza la desinfección en zonas como baños, cocina y comedor, y se revisa que los productos de aseo estén en buen estado.

Esto se realiza con el fin de conservar las instalaciones en óptimas condiciones y evitar la acumulación de suciedad.

PRODUCTOS Y HERRAMIENTAS UTILIZADAS

Para la limpieza se emplean productos como desinfectantes, detergentes y desengrasantes que son efectivos y, en lo posible, amigables con el medio ambiente.

El personal utiliza escobas, trapeadores, paños y recipientes para clasificar los residuos. Además, hacen uso de elementos de protección personal como guantes y tapabocas, lo cual es importante para prevenir riesgos durante su labor.

LIMPIEZA EN COCINA Y COMEDOR

La cocina se limpia después de cada uso para evitar la contaminación de los alimentos. Se lavan utensilios, superficies y equipos de manera cuidadosa. En el comedor, la limpieza se realiza antes y después de cada comida, prestando especial atención a mesas y sillas.

Estas acciones son fundamentales para garantizar que los alimentos se consuman en condiciones higiénicas y seguras.

ÁREAS DE RECREACIÓN Y DESCANSO

Los espacios destinados al descanso y la recreación se limpian varias veces al día, especialmente las superficies que se tocan con frecuencia. También se procura mantener una buena ventilación.

Esto contribuye a crear un ambiente agradable, cómodo y saludable para los usuarios.

MANEJO DE RESIDUOS

Los residuos se separan en orgánicos e inorgánicos, lo que facilita el reciclaje y el cuidado del medio ambiente. Existen puntos específicos para depositarlos, y su recolección se realiza diariamente.

Este manejo adecuado evita malos olores, mantiene el orden y promueve hábitos responsables en todos los participantes.

FUNCIONES DEL COORDINADOR

El coordinador tiene un papel clave, ya que se encarga de verificar que todas las actividades de limpieza se cumplan correctamente. También supervisa al personal, revisa informes, realiza recorridos por las instalaciones y soluciona cualquier dificultad.

Su labor es importante porque garantiza que se mantengan altos estándares de higiene y organización.

ENFOQUE DEL TRABAJO

El objetivo de estas acciones no es solo mantener el lugar limpio, sino también fomentar el orden, la responsabilidad y el cuidado de los espacios.

De esta manera, se previenen accidentes, se reducen riesgos para la salud y se asegura un ambiente adecuado para todos.

Las capacitaciones ayudan al personal a realizar mejor sus funciones, utilizar correctamente los recursos y aplicar buenas prácticas de limpieza.

IMPACTO EN LOS USUARIOS

Gracias a este trabajo constante, el Centro Vida ofrece un entorno limpio, seguro y organizado, lo que genera beneficios como:

- ✓ Mayor tranquilidad y confianza para los adultos mayores y sus familias.
- ✓ Disminución del riesgo de enfermedades.
- ✓ Espacios agradables que favorecen la participación en actividades.
- ✓ Mejor imagen del centro, reflejando compromiso con el bienestar de los usuarios.

En conclusión, el mantenimiento adecuado de la limpieza permite que el Centro Vida funcione de manera eficiente, brindando un servicio digno, seguro y de calidad a todas las personas que asisten.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA












CONCLUSIÓN

Mantener limpio el Centro Vida de Puente Nacional es un aspecto fundamental del cuidado cotidiano de los adultos porque garantiza un entorno digno, seguro y limpio para todos.

Este proceso no se limita a mantener el orden, sino que también busca prevenir enfermedades y salvaguardar la salud de una población que es más susceptible y necesita más atención. El trabajo que realiza el personal de limpieza, junto con la supervisión constante, demuestra el compromiso del centro con el bienestar de sus usuarios. Las actividades están bien organizadas, con rutinas diarias y jornadas de limpieza más profundas, lo que garantiza que cada espacio, como la cocina, los baños, las áreas comunes y de recreación, se mantenga en buenas condiciones. Esto ayuda a evitar problemas como la acumulación de residuos, malos olores, plagas o la propagación de infecciones.

Es igualmente importante resaltar la función del coordinador y del equipo de servicios generales, que con dedicación y responsabilidad se aseguran de que todo funcione adecuadamente. La supervisión, el monitoreo de las labores y la formación del personal posibilitan que el servicio se mejore de forma constante y que las regulaciones sanitarias se cumplan.

La limpieza en el Centro Vida no debería considerarse únicamente como una obligación, sino también como un signo de responsabilidad, respeto y atención hacia los adultos. Cada acción, por insignificante que parezca, ayuda a construir un ambiente apropiado, seguro y acogedor en el que los usuarios se sientan atendidos correctamente, valorados y protegidos en todo instante.

CLAUDIA MILENA HERREÑO CORTES
Auxiliar de mantenimiento

CERTIFICADO FUNEBRE

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

PUENTE NACIONAL

Capillas Del Edén
Previsión Exequial

FUNERARIA

DE CAPILLAS DEL EDÉN.

CERTIFICA

Que la fundación HASVIDA cuenta con un contrato activo con la FUNERARIA CAPILLAS DEL EDÉN desde el tres (3) de abril al (02) de mayo de dos mil veintiséis (2026) para la prestación de los servicios funerarios pactados en el contrato.

Por constancia de lo anterior se firma en Puente Nacional, Santander a los cuatro días (04) del mes de mayo del dos mil veintiséis (2026).

Cordialmente.

Director General.
Richard Molina Molano
3125702524

PLANILLAS FIRMADAS POR LOS BENEFICIARIOS

San Gil, Santander
Cel: 3123280773 - centrovidahasvida@hotmail.com

	ALCALDÍA DE PUENTE NACIONAL REGISTRO DIARIO DE ASISTENCIA - CENTROS VIDA ADULTOS MAYORES	FECHA: 3 abril AL 2 mayo 2026

CENTRO VIDA:	FUNDACION HASVIDA PUENTE NACIONAL	SEMANA:	DEL 6 ABRIL AL 11 DE ABRIL

N°	APELLIDOS	NOMBRES	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GÉNERO	GRUPO SISBEN IV	DIRECCIÓN	ZONA	CELULAR	ASISTENCIA SEMANAL (Marcar con X el día asistido)						FIRMA
									L	M	M	J	V	S	
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560951	M	B3	CALLE 10 No 4-53	URBANO	3213515106	x	x	x	x	x	x	Andrés Acelas Q
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308269	F	B7	RINCON	RURAL	3118047753	x	x	x	x	x	x	Emperatriz Acero
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5703751	M	B2	RINCON	RURAL	3142058499	x	x	x	x	x	x	Abel Acero V.
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567	M	B1	LOS NARANJOS	RURAL	3227770922	x	x	x	x	x	x	Myriam Aguilera
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306652	F	A5	CALLE 18 No 2-64	URBANO	3227971557	x	x	x	x	x	x	obdulio Aguilera
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725007	M	B2	BARRIO HOGARES	URBANO	3132205482-3123177051	x	x	x	x	x	x	Vicente Ariza
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ NILA	28307345	F	B2	CALLE 10 No 7-27 BARRIO SANTANDER	URBANO	332406872	x	x	x	x	x	x	Luz Nila Avila R
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20093453	F	B1	VILLA FUENTE REAL	URBANO	3160212453	x	x	x	x	x	x	-
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082	F	A5	CALLE 10 No 4-53	URBANO	3213515106	x	x	x	x	x	x	Marina Barragán
10	BARRANTES CANACHO	YEMISSA	30160030	F	D6	AV 2 No 3-72	URBANO	3115075681-3203482375	x	x	x	x	x	x	Yemissa Barrantes
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533	F	B2	CRA 3 No. 11-156 BARRIO SAN LUIS	URBANO	3125024296-3134312929	x	x	x	x	x	x	Ana Francisca Bernal

12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711681	M	B4	RINCON	RURAL	3138125375	x	x	x	x	x	x	JESUS Bernal
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241	M	B3	RINCON	RURAL	3124832516	x	x	x	x	x	x	Elvecio Camacho
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633	F	B1	LELIO OLARTE	URBANO	3192801916	x	x	x	x	x	x	Diadema Castellanos
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523	M	B4	CAMACHO GAMBA	URBANO	3152463755	x	x	x	x	x	x	Gilberto
16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101	F	A2	CENTRO	URBANO	3123420979	x	x	x	x	x	x	
17	CUBIDES DE PAJARDO	MARIA CELINA	37740011	F	A1	BARRIO ORQUIDEA REAL	URBANO	3213727912	x	x	x	x	x	x	Ma Celina Cubides
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431	M	B6	PROGRESO	URBANO	3132408304	x	x	x	x	x	x	Antonio Escamilla
19	PAJARDO	RAMIRO	5711102	M	B2	LA LAJITA	URBANO	3222068899	x	x	x	x	x	x	
20	PAJARDO MORALES	DIOCELI	5711868	M	B2	RINCÓN (ANTES DE LLEGAR AL CHIMBRAL)	RURAL	3144924325	x	x	x	x	x	x	
21	PINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234	M	B6	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3209142506-3203354343	x	x	x	x	x	x	
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119	F	B6	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3209142506-3203354344	x	x	x	x	x	x	Elvira Gamba
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938	F	B2	RAMA	RURAL	3123469775	x	x	x	x	x	x	Maria Garcia de Mendez
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997	F	B4	RINCON	RURAL	3214248589	x	x	x	x	x	x	Candida Gomez
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28306513	F	B4	RINCON	RURAL	3138125375	x	x	x	x	x	x	carmen R. Gonzalez
26	IBÁÑEZ DE QUIYUAN	MARÍA ELENA	28306558	F	A5	BARRIO SAN LUIS	URBANO	3114719561	x	x	x	x	x	x	- María ELENA
27	LATTOR	MARIA DE JESÚS	23485532	F	A5	BOCA FUENTE	URBANO	3135236012	x	x	x	x	x	x	- Mari. de

28	LRIVA SOSA	VITELIO	17176779	M	B7	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	x	x	x	x	x	x	
29	LUBIAS	ELVECIO	5705848	M	B3	CENTRO	URBANO	3118106542	x	x	x	x	x	x	
30	MARÍN VEÑA	ODA LINDA	28627650	F	B5	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3202040542	x	x	x	x	x	/	-
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735	F	A5	CENTRO	URBANO	3133182762	x	x	x	x	x	x	Maria Nelly Martínez
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403	M	B5	LOS CHORROS	URBANO	3227768461	x	x	x	x	x	x	
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306304	F	B2	CRA 8 No 6-80	URBANO	3130370029	x	x	x	x	x	x	Veronica Martinez
34	MATEUS SOSA	MARÍA ARSELIA	28307445	F	B1	CALLE 4 A No 8 IMPAR CAMPO SANTO	URBANO	3015170440	x	x	x	x	x	x	Maria A. Mateus S.
35	MATORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912	M	B1	PUENTE NACIONAL	URBANO	3156106867	x	x	x	x	x	x	x Jorge Octavio M
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5738609	M	A3	CENTRO	URBANO	0	x	x	x	x	x	x	
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361	F	B4	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3004417516	x	x	x	x	x	x	Concepcion Melo
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092	F	B5	LA LAJITA	URBANO	3202074537	x	x	x	x	x	x	-
39	MORA ROJAS	JORGE	1716003	M	B4	PROGRESO	URBANO	3123645708	x	x	x	x	x	x	-
40	MOSQUERA	GANTOS ALBERTO	5711406	M	B1	RINCON	RURAL	3132753247	x	x	x	x	x	x	
41	OLAYA	FLOR AYLI	39032221	F	B1	RINCON	RURAL	3107946851	x	x	x	x	x	x	Flor Ayli Olaya
42	ONOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173	M	B3	PEÑITAS	URBANO	3227022844	x	x	x	x	x	x	
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19091665	M	B1	BARRIO BOCA FUENTE	URBANO	322291077	x	x	x	x	x	x	

44	OYALORA	PRISCILA	28306120	F	B1	RINCON	RURAL	3126832518	x	x	x	x	x	x	M. Priscila Otálora
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468	F	A5	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3105587429	x	x	x	x	x	x	Maria Tilsa Ovalle
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154	F	E7	NUEVO PORTAL	URBANO	3114595183	x	x	x	x	x	x	Leonor Pacheco
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234	F	A3	NUEVO PORTAL	URBANO	3208681435	x	x	x	x	x	x	Lilia Pacheco
48	PÁEZ DE PÉREZ	LISBANA	28306403	F	E7	BARRIO CAMPO SANTO	URBANO	3208002682	x	x	x	x	x	x	Sábado 9a
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222	F	C1	SAN GERONIMO	URBANO	3212441082	x	x	x	x	x	x	Luz Amanda Palomino
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689	M	B3	PROGRESO	URBANO	3106090633	x	x	x	x	x	x	José Eleuterio Peña F
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930	M	B1	RINCON	RURAL	3125630280	x	x	x	x	x	x	Abrahampeña
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720	F	A2	BARRIO ORQUIDEA REAL	URBANO	0	x	x	x	x	x	x	Barrio Mz 13 Pie 30
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079	F	B2	CR 9 N. 3-33	URBANO	3216970272	x	x	x	x	x	x	Hermelia Puentes
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061	F	A5	CALLE 9 No 3 A-32 BARRIO LELIO OLARTE	URBANO	3228962949	x	x	x	x	x	x	[illegible]
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042	F	A5	SAN LUIS	URBANO	3163918043	x	x	x	x	x	x	Blanca Nelly Q.
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817	F	B3	LA LAJITA	URBANO	3209293527	x	x	x	x	x	x	Candelaria
57	RUIZ	MARIO	6713640	M	B5	CAMPO SANTO	URBANO	3102458183	x	x	x	x	x	x	MARIO
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568	F	B5	LOS CHORROS	URBANO	3133754689	x	x	x	x	x	x	AURA,
59	SÁNCHEZ LAYTON	MARÍA JERÓNIMA	37625637	F	A5	BOCA PUENTE	URBANO	3103275962	x	x	x	x	x	x	Jerónimo

60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826	M	85	RINCON	RURAL	3133125389	X	X	X	X	X	X	Hermogenes Sanchez L.
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135	F	87	CHORROS	URBANO	314468650	X	X	X	X	X	X	Maria de los Angeles Serrano
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070	F	87	CRA 6 No 7-87 BARRIO ANTONIA SANTOS	URBANO	3202054857	X	X	X	X	X	X	Graciela Suarez
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242	M	85	CENTRO	URBANO	3024210113	X	X	X	X	X	X	Orlando Suarez
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138	F	85	CALLE 7 No 5-65	URBANO	3222104067	X	X	X	X	X	X	Etilia
65	VEGA SANABRIA	CASIMIRA	23573058	F	87	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X	X	X	Vega Sanabria
66	VEGA SANABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243	F	87	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X	X	X	Maria Lucrecia Vega
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306606	F	A5	BARRIO EL PROGRESO	URBANO	3123112439	X	X	X	X	X	X	Maria Adeli Villamil
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496	F	A1	PROGRESO	URBANO	3219768069	X	X	X	X	X	X	
69	VILLAMIL DE LOZANO	PROCESA	28305023	F	82	BARRIO NOGALES	URBANO	3168443396	X	X	X	X	X	X	
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494	M	A5	CENTRO	URBANO	3133182792	X	X	X	X	X	X	

	ALCALDÍA DE PUENTE NACIONAL REGISTRO DIARIO DE ASISTENCIA - CENTROS VIDA ADULTOS MAYORES	FECHA: 3 abril AL 2 mayo 2026

CENTRO VIDA:	FUNDACION HASVIDA PUENTE NACIONAL	SEMANA:	13 DE ABRIL AL 17 DE ABRIL

N°	APELLIDOS	NOMBRES	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GÉNERO	GRUPO SISBEN IV	DIRECCIÓN	ZONA	CELULAR	ASISTENCIA SEMANAL (Marcar con X el día asistido)						FIRMA
									L	M	M	J	V	S	
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5565963	M	B3	CALLE 13 No 4-53	URBANO	3213515106	x	x	x	x	x		Andrés Acelas Q
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308200	F	B7	RINCON	RURAL	3118047753	x	x	x	x	x		Emperatriz Acero
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751	M	B2	RINCON	RURAL	3140058699	x	x	x	x	x		Abel Acero V.
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567	M	B1	LOS NARANJOS	RURAL	3221770922	x	x	x	x	x		Myriam Aguilera A
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692	F	A5	CALLE 18 No 2-64	URBANO	3221971557	x	x	x	x	x		Obdulio Aguilera
6	ARISA RODRIGUES	JOSÉ VICENTE	13325097	M	B2	BARRIO MORALES	URBANO	3132205482-3123177051	x	x	x	x	x		Vicente Ariza
7	ÁVILA RODRÍGUES	LUZ MILA	28307345	F	B2	CALLE 18 No 7-27 BARRIO SANTANDER	URBANO	332406872	x	x	x	x	x		Luzmila Avila R.
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	28003453	F	B1	VILLA FUENTE REAL	URBANO	3168312459	x	x	x	x	x		-
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293082	F	A5	CALLE 10 No 4-53	URBANO	3213515106	x	x	x	x	x		Marina Barragán
10	BARRANTES CANACEO	TEMILDA	20168038	F	B6	AV 2 No 3-72	URBANO	3115075881-3203482375	x	x	x	x	x		
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533	F	B2	CRA 3 No. 11-156 BARRIO SAN LUIS	URBANO	3123624298-3134312929	x	x	x	x	x		

12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711693	M	B4	RINCON	RURAL	3138125375	x	x	x	x	x		JESUS Bernal
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241	M	B1	RINCON	RURAL	3124832518	x	x	x	x	x		+ Elvecio Camacho
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305633	F	B1	LELIO OLARTE	URBANO	3192801916	x	x	x	x	x		Diadema Castellanos
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523	M	B4	CAMACHO GAMBA	URBANO	3152463755	x	x	x	x	x		• Gilberto
16	CIFUENTES	ROSA ELVIA	28177101	F	A2	CENTRO	URBANO	3125420979	x	x	x	x	x		
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011	F	A1	BARRIO ORQUIDEA REAL	URBANO	3213727912	x	x	x	x	x		Mo. Celina Cubides
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431	M	B6	PROGRESO	URBANO	3132408304	x	x	x	x	x		Antonio Escamilla
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102	M	B2	LA LAJITA	URBANO	3222068898	x	x	x	x	x		•
20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898	M	B2	RINCÓN (ANTES DE LLEGAR AL CHIMBRAL)	RURAL	3164924325	x	x	x	x	x		Diocelí Fajardo
21	FINO RODRÍGUES	ISAÍAS	9775234	M	B6	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3209142506-3203354343	x	x	y	x	x		
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119	F	B6	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3209142506-3203354344	x	x	x	x	x		Elvira Gamba
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28306498	F	B2	ROSA	RURAL	3123488775	x	x	x	x	x		Maria garcia de Mendez
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997	F	B4	RINCON	RURAL	3214248589	x	x	x	x	x		Candida R Gomez
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512	F	B4	RINCON	RURAL	3138125375	x	x	x	x	x		carmen R Gonzalez
26	IBÁÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558	F	A5	BARRIO SAN LUIS	URBANO	3114719561	x	x	x	x	x		- María ELENA
27	LAITON	MARIA DE JESÚS	23485532	F	A5	BOCA FUENTE	URBANO	3135236012	x	x	x	x	x		• maria

28	LEIVA SOSA	VIVELIO	17176779	M	B7	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	x	x	x	x	x	
29	LOBINGAS	ELVECIO	5709848	M	B3	CENTRO	URBANO	3138106562	x	x	x	x	x	
30	MARÍN PEÑA	ODA LINDA	28437650	F	B5	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3202040562	x	x	x	x	x	
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735	F	A5	CENTRO	URBANO	3133182792	x	x	x	x	x	
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403	M	B5	LOS CEDROS	URBANO	3227768461	x	x	x	x	x	
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306354	F	B2	CRA 8 No 6-80	URBANO	3138370029	x	x	x	x	x	
34	MATEUS SOSA	MARÍA ARSENIA	28307445	F	B1	CALLE 4 A No 8 IMPAR CAMPO SANTO	URBANO	3015170440	x	x	x	x	x	
35	MAYORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912	M	B1	PUENTE NACIONAL	URBANO	3156105857	x	x	x	x	x	
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600	M	A3	CENTRO	URBANO	0	x	x	x	x	x	
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361	F	B4	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3204417516	x	x	x	x	x	
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41680002	F	B5	LA LAJITA	URBANO	3202074537	x	x	x	x	x	
39	MORA ROJAS	JORGE	5710003	M	B4	PROGRESO	URBANO	3123645708	x	x	x	x	x	
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406	M	B1	RINCON	RURAL	3132753267	x	x	x	x	x	
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321	F	B1	RINCON	RURAL	3107946051	x	x	x	x	x	
42	ORDOÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173	M	B3	PEÑITAS	URBANO	3227922844	x	x	x	x	x	
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081645	M	B1	BARRIO ROCA FUERTE	URBANO	322291077	x	x	x	x	x	

44	OTALORA	PRISCILA	28306190	F	B1	RINCON	RURAL	3124032518	x	x	x	x	x		M. Priscila Otálora
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468	F	A5	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3106587429	x	x	x	x	x		ellaviaTeresaovalle
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154	F	B7	NUEVO PORTAL	URBANO	3114595183	x	x	x	x	x		Leonor Pacheco
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234	F	A3	NUEVO PORTAL	URBANO	3208681435	x	x	x	x	x		Lilia Pacheco
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403	F	B7	BARRIO CAMPO SANTO	URBANO	3206002683	x	x	x	x	x		Librada Páez
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222	F	C1	SAN GERONIMO	URBANO	3212445082	x	x	x	x	x		Luz Amanda Palomino
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ EUSTERIO	5710689	M	B3	PROGRESO	URBANO	3106090633	x	x	x	x	x		José Eusterio Peña F
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710430	M	B1	RINCON	RURAL	3125636280	x	x	x	x	x		Abraham peña
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720	F	A2	BARRIO ORQUIDEA REAL	URBANO	0	x	x	x	x	x		Diagonal 103 Pin 3-01
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079	F	B2	CR 9 N. 3-53	URBANO	3216070372	x	x	x	x	x		Flor maio Puentes
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28302061	F	A5	CALLE 9 No 3 A-32 BARRIO LELIO GUARTE	URBANO	3228962949	x	x	x	x	x		
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042	F	A5	SAN LUIS	URBANO	3163618543	x	x	x	x	x		x Blanca Nelly Qu
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817	F	B3	LA LAJITA	URBANO	3209293527	x	x	x	x	x		x candelaria
57	RUIZ	MARIO	5712660	M	B5	CAMPO SANTO	URBANO	3102458183	x	x	x	x	x		MARIO
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568	F	B5	LOS CHORROS	URBANO	3133754680	x	x	x	x	x		x AURA
59	SÁNCHEZ LAYTON	MARÍA JERÓNIMA	37625037	F	A5	BOCA FUENTE	URBANO	3103275962	x	x	x	x	x		x JERONIMA

60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826	M	81	RINCON	RURAL	3133125589	X	X	X	X	X		Hermogenes Sanchez L.
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135	F	87	CHIRROS	URBANO	314468650	X	X	X	X	X		Maria de los A n Serrano
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070	F	87	CRA 5 No 7-87 BARRIO ANTONIA SANTOS	URBANO	3202096857	X	X	X	X	X		X Graciela Suarez
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242	M	85	CENTRO	URBANO	3024210113	X	X	X	X	X		-Orlando Suarez
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566135	F	85	CALLE 7 No 5-65	URBANO	3222104067	X	X	X	X	X		Etilia
65	VEGA SAMARRIA	CASIMIRA	23573058	F	87	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X	X		- Vega Casimira
66	VEGA SAMARRIA	MARIA LUCRECIA	41366243	F	87	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X	X		Maria Lucrecia Vega
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306586	F	A5	BARRIO EL PROGRESO	URBANO	3123112439	X	X	X	X	X		Maria Adeli Villamil
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41600496	F	A1	PROGRESO	URBANO	3219760069	X	X	X	X	X		
69	VILLAMIL DE LUBIGAS	PROCESA	28305023	F	82	BARRIO NOGALES	URBANO	3168443596	X	X	X	X	X		
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494	M	A5	CENTRO	URBANO	3133182792	X	X	X	X	X		

	ALCALDÍA DE PUENTE NACIONAL REGISTRO DIARIO DE ASISTENCIA - CENTROS VIDA ADULTOS MAYORES	FECHA: 3 abril AL 2 mayo 2026

CENTRO VIDA:	FUNDACION HASVIDA PUENTE NACIONAL	SEMANA:	20 de abril al 25 de abril

Nº	APELLIDOS	NOMBRES	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GÉNERO	GRUPO SISBEN IV	DIRECCIÓN	ZONA	CELULAR	ASISTENCIA SEMANAL (Marcar con X el día asistido)						FIRMA
									L	M	M	J	V	S	
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953	M	B3	CALLE 10 No 4-53	URBANO	3213515106	x	x	x	x	x	x	x Andrés Acelas Q
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280	F	B7	RINCON	RURAL	3138047753	x	x	x	x	x	x	Emperatriz Acero
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751	M	B2	RINCON	RURAL	3142058499	x	x	x	x	x	x	Abel Acero V.
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567	M	B1	LOS NARANJOS	RURAL	3227770922	x	x	x	x	x	x	Myriam Aguilera A
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA ODULIA	28306692	F	A5	CALLE 13 No 2-64	URBANO	3227971557	x	x	x	x	x	x	Odulia Aguilera
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725097	M	B2	BARRIO HOGALES	URBANO	3132205462-3123177051	x	x	x	x	x	x	Vicente Ariza
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345	F	B2	CALLE 10 No 7-27 BARRIO SANTANDER	URBANO	332406872	x	x	x	x	x	x	Luz mila chola R.
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453	F	B5	VILLA FUENTE REAL	URBANO	3160212459	x	x	x	x	x	x	-
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28253082	F	A5	CALLE 10 No 4-53	URBANO	3213515106	x	x	x	x	x	x	Marina Barragán
10	BARRANTES CAMACHO	TEMISTA	20160030	F	B6	AV 3 No 3-73	URBANO	3115075001-3203482375	x	x	x	x	x	x	Josefa Cel
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27373533	F	B2	CRA 3 No. 11-156 BARRIO SAN LUIS	URBANO	3125024298-3134312929	x	x	x	x	x	x	

12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683	M	B4	RINCON	RURAL	3136125375	x	x	x	x	x	x	Jesus Bernal
13	CAMACHO	ELVECIO	5709341	M	B1	RINCON	RURAL	3124832518	x	x	x	x	x	x	x Elvecio Camacho
14	CASTELLANOS	DIADEMA	28305635	F	B1	LELIO OLARTE	URBANO	3190801916	x	x	x	x	x	x	Diadema Castellanos
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523	M	B4	CAMACHO GAMBA	URBANO	3152463755	x	x	x	x	x	x	Gilberto
16	CIFUENTES	ROSA SILVIA	28177101	F	A2	CENTRO	URBANO	3125420975	x	x	x	x	x	x	[redacted]
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37740011	F	A1	BARRIO ORQUIDEA REAL	URBANO	3213727912	x	x	x	x	x	x	Ma Celina Cubides
18	ESCAMILLA	ANTONIO	19111431	M	B6	PROGRESO	URBANO	3132408304	x	x	x	x	x	x	Antonio Escamilla
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102	M	B2	LA LAJITA	URBANO	3222068898	x	x	x	x	x	x	[redacted]
20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898	M	B2	RINCÓN (ANTES DE LLEGAR AL CHIMIRAL)	RURAL	3164924325	x	x	x	x	x	x	
21	FINO RODRÍGUEZ	ISAÍAS	9775234	M	A6	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3209142506-3203354343	x	x	x	x	x	x	
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119	F	B6	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3209142506-3203354344	x	x	x	x	x	x	Elvira Garcia
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938	F	B2	INDIA	RURAL	3123488775	x	x	x	x	x	x	Maria Garcia de Mendez
24	GOMEZ ORQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997	F	B4	RINCON	RURAL	3214248589	x	x	x	x	x	x	Candida R Gomez
25	GONZALEZ	CARMEN ROSA	28308512	F	B4	RINCON	RURAL	3136125375	x	x	x	x	x	x	carmen R Gonzalez
26	IBAÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28306558	F	A5	BARRIO SAN LUIS	URBANO	3114713561	x	x	x	x	x	x	- María ELENA
27	LAYTON	MARIA DE JESÚS	23485132	F	A5	BOCA PUENTE	URBANO	3135236012	x	x	x	x	x	x	MOLINO

28	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779	M	B7	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X	X	X	
29	LLENGAS	ELVECIO	5709848	M	B3	CENTRO	URBANO	3118106542	X	X	X	X	X	X	
30	MARÍN PEÑA	ODA LINDA	28437650	F	B5	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3202040542	X	X	X	X	X	X	
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306750	F	A5	CENTRO	URBANO	3133182702	X	X	X	X	X	X	
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403	M	B5	LOS CHORROS	URBANO	3227768461	X	X	X	X	X	X	
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28305354	F	B2	CRA 8 No 5-85	URBANO	3138378026	X	X	X	X	X	X	
34	MATEUS SOSA	MARÍA ANGELINA	28307445	F	B1	CALLE 4 A No 8 DETRÁS CAMPO SANTO	URBANO	3015170440	X	X	X	X	X	X	
35	MATORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912	M	B1	PUENTE NACIONAL	URBANO	3156165857	X	X	X	X	X	X	
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730600	M	A3	CENTRO	URBANO	0	X	X	X	X	X	X	
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361	F	B4	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3204417516	X	X	X	X	X	X	
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092	F	B5	LA LAJITA	URBANO	3202074537	X	X	X	X	X	X	
39	MORA ROJAS	JORGE	5710003	M	B4	PROGRESO	URBANO	3123845708	X	X	X	X	X	X	
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406	M	B1	RINCON	RURAL	3132753247	X	X	X	X	X	X	
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321	F	B1	RINCON	RURAL	3103946851	X	X	X	X	X	X	
42	ORDÓÑEZ	LUIS EDUARDO	5711173	M	B3	PEÑITAS	URBANO	3227922044	X	X	X	X	X	X	
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19381665	M	B1	BARRIO BOCA PUENTE	URBANO	322291077	X	X	X	X	X	X	

44	OTALORA	PRISCILA	28306120	F	B1	RINCON	RURAL	3124832518	x	x	x	x	x	x	M. Priscila Otálora
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306469	F	A5	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3106597429	x	x	x	x	x	x	Maria Teresa Ovalle
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23450154	F	B7	NUEVO PORTAL	URBANO	3114595183	x	-	x	x	x	x	Leonor Pacheco
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234	F	A3	NUEVO PORTAL	URBANO	3208681435	x	x	x	x	x	x	Lilia Pacheco
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306403	F	B7	BARRIO CAMPO SANTO	URBANO	3208002683	x	x	x	x	x	x	Librado Páez
49	PALOMINO	LUIS AMANDA	37941222	F	C1	SAN GERONIMO	URBANO	3212445082	x	x	x	x	x	x	Luis Amanda Palomino
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710689	M	B3	PROGRESO	URBANO	3106090633	x	x	x	x	x	x	José Eleuterio Peña F
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAM	5710930	M	B1	RINCON	RURAL	3125638280	x	x	x	x	x	x	Abraham, peña
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720	F	A2	BARRIO ORQUIDEA REAL	URBANO	0	x	x	x	x	x	x	María Luz Pinzón
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079	F	B2	CR 9 N. 3-33	URBANO	3216070372	x	x	x	x	x	x	Farmacia Puentes
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28362061	F	A5	CALLE 9 No 3 A-32 BARRIO LEIJO OLANTE	URBANO	3228962949	x	x	x	x	x	x	
55	QUIVIAN	BLANCA NELLY	37625042	F	A5	SAN LUIS	URBANO	3163918043	x	x	x	x	x	x	Blanca Nelly Quivian
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817	F	B3	LA LAJITA	URBANO	3209293527	x	x	x	x	x	x	Candelaria Rojas
57	RUIZ	MARIO	5710648	M	B5	CAMPO SANTO	URBANO	3102458183	x	x	x	x	x	x	MARIO
58	RUIZ	LAURA ROSA	28306568	F	B5	LOS CERROS	URBANO	3133754690	x	x	x	x	x	x	LAURA
59	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037	F	A5	BOCA FUENTE	URBANO	3103275962	x	x	x	x	x	x	JERONIMA

60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826	H	B1	RINCON	RURAL	3133125589	X	X	X	X	X	X	Hermogenes Sanchez L.
61	SERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28137130	F	B7	CHORROS	URBANO	3146469650	X	X	X	X	X	X	Maria de los Angeles Serrano
62	SUAREZ	GRACIELA	41472070	F	B7	CRA 6 No 7-57 BARRIO ANTONIA SANTOS	URBANO	3202056857	X	X	X	X	X	X	Graciela Suarez
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19088242	M	B5	CENTRO	URBANO	3034210113	X	X	X	X	X	X	Orlando Suarez
64	TUNAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138	F	B5	CALLE 7 No 5-65	URBANO	3222104067	X	X	X	X	X	X	Etilia
65	VEGA SARABRIA	CAZIMIRA	23573058	F	B7	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X	X	X	Y Fo Cazimiro
66	VEGA SARABRIA	MARÍA LUCRECIA	41366243	F	B7	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X	X	X	Maria Lucrecia Vega
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686	F	A5	BARRIO EL PROGRESO	URBANO	3123112439	X	X	X	X	X	X	Maria Adeli Villamil
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41680496	F	A1	PROGRESO	URBANO	3219768069	X	X	X	X	X	X	
69	VILLAMIL DE LOZANGAS	PROCESA	28365023	F	B2	BARRIO SOCIALES	URBANO	3166443596	X	X	X	X	X	X	
70	VILLAMIL PARDO	EPIMENIO	2201494	M	A5	CENTRO	URBANO	3133182792	X	X	X	X	X	X	

	ALCALDÍA DE PUENTE NACIONAL REGISTRO DIARIO DE ASISTENCIA - CENTROS VIDA ADULTOS MAYORES	FECHA: 3 abril AL 2 mayo 2026

CENTRO VIDA:	FUNDACION HASVIDA PUENTE NACIONAL	SEMANA	27 de Abril al 30 de Abril

N°	APELLIDOS	NOMBRES	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GÉNERO	GRUPO SISBEN IV	DIRECCIÓN	ZONA	CELULAR	ASISTENCIA SEMANAL (Marcar con X el día asistido)						FIRMA
									L	M	M	J	V	S	
1	ACELAS QUIÑONES	ANDRÉS	5560953	M	B3	CALLE 10 No 4-53	URBANO	3213515106	X	X	X	X	-		X Andrés Acelas Q
2	ACERO	EMPERATRIZ	28308280	F	B7	RINCON	RURAL	3118047753	X	✓	X	X	-		Emperatriz Acero R
3	ACERO VILLAMIL	ABEL	5709751	M	B2	RINCON	RURAL	3142058499	X	X	X	X	-		Abel Acero
4	AGUILERA AGUILERA	MYRIAM	28307567	M	B1	LOS NARANJOS	RURAL	3227770922	X		X	X	-		Myriam Aguilera A
5	AGUILERA DE FLÓREZ	MARÍA OBDULIA	28306692	F	A5	CALLE 18 No 2-64	URBANO	3227971557	X	X	X	X	-		obdulia Aguilera
6	ARIZA RODRÍGUEZ	JOSÉ VICENTE	13725907	M	B2	BARRIO NOGALES	URBANO	3132205482-3123177051	X	X	X	X			Vicente Ariza
7	ÁVILA RODRÍGUEZ	LUZ MILA	28307345	F	B2	CALLE 18 No 7-27 BARRIO SANTANDER	URBANO	332406872	X	X	X	X	-		Luz mila chile Á
8	BARRAGAN	BERTA CELIA	20003453	F	B1	VILLA PUENTE REAL	URBANO	3160212459	X	X	X	X	-		—
9	BARRAGÁN DE ACELAS	MARINA	28293882	F	A5	CALLE 19 No 4-53	URBANO	3213515106	X	X	X	X			Marina
10	BARRANTES CANACHO	TERESA	20160838	F	B6	AV 2 No 3-72	URBANO	3115075081-3203482375	X	X	X	X			Teresa Barrantes
11	BERNAL DE GONZÁLEZ	ANA FRANCISCA	27973533	F	B2	CRA 3 No. 11-154 BARRIO SAN LUIS	URBANO	3125024298-3134312929	X	X	X	X			Ana Francisca

12	BERNAL VARGAS	JESUS ANTONIO	5711683	M	B4	RINCON	RURAL	3138125375	x	x	x	x			JesusBernal
13	CAMACHO	ELVECIO	5709241	M	B1	RINCON	RURAL	3124852518	x	x	x	x			Elvecio Camacho
14	CASTELLANOS	DIASENA	28305633	F	B1	LELIO OLARTE	URBANO	3192801916	x	x	x	x			
15	CASTELLANOS	GILBERTO	17146523	M	B4	CAMACHO CAMBA	URBANO	3152463755	x	x	x	x			Gilberto
16	CIFUENTES	ROSA SILVIA	28177101	F	A2	CENTRO	URBANO	3125420979	x	x	x	x			
17	CUBIDES DE FAJARDO	MARIA CELINA	37140011	F	A1	BARRIO ORQUIDEA REAL	URBANO	3213727912	x	x	x	x			Mb. Celina Cubides
18	ESCAMILLA	ANTONIO	18111431	M	B6	PROGRESO	URBANO	3132408304	x	x	x	x			Antonio Escamilla
19	FAJARDO	RAMIRO	5711102	M	B2	LA LAJITA	URBANO	3220060898	x	x	x	x			
20	FAJARDO MORALES	DIOCELI	5711898	M	B2	RINCÓN (ANTES DE LLEGAR AL CHIMENAL)	RURAL	3144924325	x	x	x	x			
21	FINO RODRÍGUES	ISRAÍAS	9775234	M	B6	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3209142506-3203354343	x	x	x	x			
22	GAMBA TORRES	ELVIRA	28305119	F	B6	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3209142506-3203354244	x	x	x	x			Elvira Gamba
23	GARCIA DE MENDEZ	MARIA	28305938	F	B2	IBOBA	RURAL	3123488775	x	x	x	x			María García de Méndez
24	GOMEZ URQUIJO	CANDIDA ROSA	23491997	F	B4	RINCON	RURAL	3214248589	x	x	x	x			Candida R. Gómez
25	GONZALES	CARMEN ROSA	28305512	F	B4	RINCON	RURAL	3138125375	x	x	x	x			Carmen R Gonzalez
26	IBAÑEZ DE QUITIAN	MARÍA ELENA	28305556	F	A5	BARRIO SAN LUIS	URBANO	3114719561	x	x	x	x			María Elena
27	LAITON	MARIA DE JESÚS	23483032	F	A5	BOCA PUENTE	URBANO	3135236012	x	x	x	x			Victoria

28	LEIVA SOSA	VITELIO	17176779	M	57	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X			
29	LUENGAS	ELVECIO	5709848	M	63	CENTRO	URBANO	3118106542	X	X	X	X			
30	MARÍN PEÑA	CDA LINDA	28457650	F	25	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3202046542	X	X	X	X			
31	MARTINEZ	MARIA NELLY	28306735	F	58	CENTRO	URBANO	3133182792	X	X	X	X			
32	MARTINEZ	CARLOS ARTURO	5709403	M	55	LOS CHORROS	URBANO	3227168461	X	X	X	X			
33	MARTÍNEZ TORRES	VERÓNICA	28306364	F	52	CRA 8 No 6-80	URBANO	3138376029	X	X	X	X			
34	MATEUS SOSA	MARÍA ANSELMA	28307445	F	81	CALLE 4 A No 8 DETRAS CAMPO SANTO	URBANO	3015170440	X	X	X	X			
35	MATORAL REYES	JORGE OCTAVIO	2712912	M	81	FUENTE NACIONAL	URBANO	3156103657	X	X	X	X			
36	MEDINA ARCHILA	JOSE ANTONIO	5730609	M	40	CENTRO	URBANO	0	X	X	X	X			
37	MELO	CONCEPCIÓN	28305361	F	84	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3204417516	X	X	X	X			
38	MONTENEGRO	MARIA ROSALBA	41580092	F	65	LA LAJITA	URBANO	3202074537	X	X	X	X			
39	MORA ROJAS	JORGE	5710003	M	54	PROGRESO	URBANO	3123845708	X	X	X	X			
40	MOSQUERA	SANTOS ALBERTO	5711406	M	61	RINCON	RURAL	3132753247	X	X	X	X			
41	OLAYA	FLOR AYLI	28032321	F	31	RINCON	RURAL	3107946851	X	X	X	X			
42	ORDOÑEZ	LUIS EDGARDO	5711173	M	63	PEÑITAS	URBANO	3227522844	X	X	X	X			
43	ORTIZ	PEDRO ANTONIO	19081465	M	81	BARRIO BOCA FUENTE	URBANO	3222291077	X	X	X	X			

44	OTALORA	PRISCILA	28306120	F	B5	RINCON	RURAL	3124832518	x	x	x	x			M. Priscila Otálora
45	OVALLE	MARÍA TERESA	28306468	F	A5	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3106587429	x	x	x	x			Maria Teresa Ovalle
46	PACHECO	MARIA LEONOR	23490154	F	B7	NUEVO PORTAL	URBANO	3114595183	x	x	x	x			Leonor Pacheco
47	PACHECO DE CONTRERAS	LILIA ELVIRA	28306234	F	A5	NUEVO PORTAL	URBANO	3506681436	x	x	x	x			Lilia Pacheco
48	PÁEZ DE PÉREZ	LIBRADA	28306405	F	B7	BARRIO CAMPO SANTO	URBANO	3208032683	x	x	x	x			Librado Sos
49	PALOMINO	LUZ AMANDA	37941222	F	C1	SAN GERONIMO	URBANO	3212445082	x	x	x	x			Luz Amanda Palomino
50	PEÑA FLOREZ	JOSÉ ELEUTERIO	5710683	M	B3	PROGRESO	URBANO	3106080633	x	x	x	x			José Eleuterio Peña F
51	PEÑA FLOREZ	ABRAHAN	5710930	M	B1	RINCON	RURAL	3125638280	x	x	x	x			Abraham Peña
52	PINZON	MARIA LUZ	28306720	F	A2	BARRIO ORQUIDEA REAL	URBANO	0	x	x	x	x			Maria Luz Pinzon
53	PUENTES	FLOR MARIA	28306079	F	B2	CR 9 N. 3-33	URBANO	3216030372	x	x	x	x			Flor Maria Puentes
54	PULIDO SUAREZ	MARIELA	28362061	F	A5	CALLE 1 No 3 A-32 BARRIO LELIO GUARTE	URBANO	3228962949	x	x	x	x			
55	QUITIAN	BLANCA NELLY	37625042	F	A5	SAN LUIS	URBANO	3163918043	x	x	x	x			Blanca Nelly
56	ROJAS	CANDELARIA	37626817	F	B3	LA LAJITA	URBANO	3209293527	x	x	x	x			Candelaria
57	RUIZ	MARIO	5712660	M	B5	CAMPO SANTO	URBANO	3102458183	x	x	x	x			MARIO
58	RUIZ	AURA ROSA	28306568	F	B5	LOS CHOBOS	URBANO	3133754680	x	x	x	x			AURA
59	SÁNCHEZ LAITON	MARÍA JERÓNIMA	37625037	F	A5	BOCA PUENTE	URBANO	3103275962	x	x	x	x			Jeronima

60	SANCHEZ LOPEZ	HERMOGENES	17109826	M	B1	RINCON	RURAL	3133125589	X	X	X	X			Hermogenes Sanchez L.
61	HERRANO	MARIA DE LOS ANGELES	28177135	F	B7	CHORRO	URBANO	314468850	X	X	X	X			Maria de los angeles Guerrero
62	SUAREZ	GRACIELA	41472079	F	B7	CRA 6 No 7-87 BARRIO ANTONIA SANTOS	URBANO	3202056857	X	X	X	X			Graciela Suarez
63	SUAREZ VILLAMIL	RAFAEL ORLANDO	19099242	M	A5	CENTRO	URBANO	3024210113	X	X	X	X			Orlando Suarez
64	TOVAR DE SUAREZ	ETILIA	51566138	F	B5	CALLE 7 No 5-65	URBANO	3222104067	X	X	X	X			Etilia
65	VEGA SAMBRIA	CASIMIRA	23573056	F	B7	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X			Casimira
66	VEGA SAMBRIA	MARIA LUCRECIA	41366243	F	B7	BARRIO LA LAJITA	URBANO	3146125561	X	X	X	X			Maria Lucrecia Vega
67	VILLAMIL	MARIA ADELI	28306686	F	A5	BARRIO EL PROGRESO	URBANO	3123112439	X	X	X	X			Maria Adeli Villamil
68	VILLAMIL	MARY ROSA	41606496	F	A1	PROGRESO	URBANO	3219768069	X	X	X	X			
69	VILLAMIL DE LUENGAS	PROCESA	28305023	F	B2	BARRIO NOGALES	URBANO	3168443396	X	X	X	X			
70	VILLAMIL PARDO	EFRENDIO	2201494	M	A5	CENTRO	URBANO	3133182792	X	X	X	X			