

INFORME FINANCIERO



CONVENIO	CONTRATO No. MS-ESAL-002-2026
CONTRATANTE	MUNICIPIO DE SIACHOQUE NIT.: 891.801.911-5
CONTRATISTA	FUNDACION MIL COLORES MAS
IDENTIFICACION	Nit: 901597225-0
REPRESENTANTE LEGAL	HECTOR HELY TOBASURA ROJAS
IDENTIFICACION	C.C. No 1.049.608.308 DE TUNJA
OBJETO	AUNAR ESFUERZOS TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS Y FINANCIEROS, PARA BRINDAR APOYO, COORDINACION Y ASISTENCIA EN ATENCION A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICION DE VULNERABILIDAD
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	OCHENTA Y OCHO MILLONES QUINIENTOS SESENTA MIL PESOS (\$ 88.560.000,00) M/CTE.
PLAZO DE EJECUCION	30 DE DICIEMBRE DE 2026.
VALOR PRESENTE ACTA (ACTA PARCIAL N2)	CATORCE MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS MCTE (14.800.000)
TIEMPO DE EJECUCION:	DEL 09 DE ABRIL AL 08 DE JUNIO DE 2026

CUADRO DE ACTIVIDADES 02 MESES DE SERVICIO PARA 04 ADULTOS MAYORES

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



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

VALOR A COBRAR ACTA PARCIAL N2: CATORCE MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS MCTE
(14.800.000)


FUNDACION MIL COLORES
NIT.: 901-597225-0
representante legal: HEGOR TOBASURA
E-mail funmilcolores.org@gmail.com
Teléfono 3123769555

Dirección: COMBITA VEREDA SAN MARTIN
Email: funmilcolores.org@gmail.com
Celular: 3202209284



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

TRES COMIDAS PRINCIPALES:

DESAYUNO 8AM,

ALMUERZO 12:30 M

CENA 5:30 PM

DOS REFRIGERIOS 10:AM Y 3:00PM

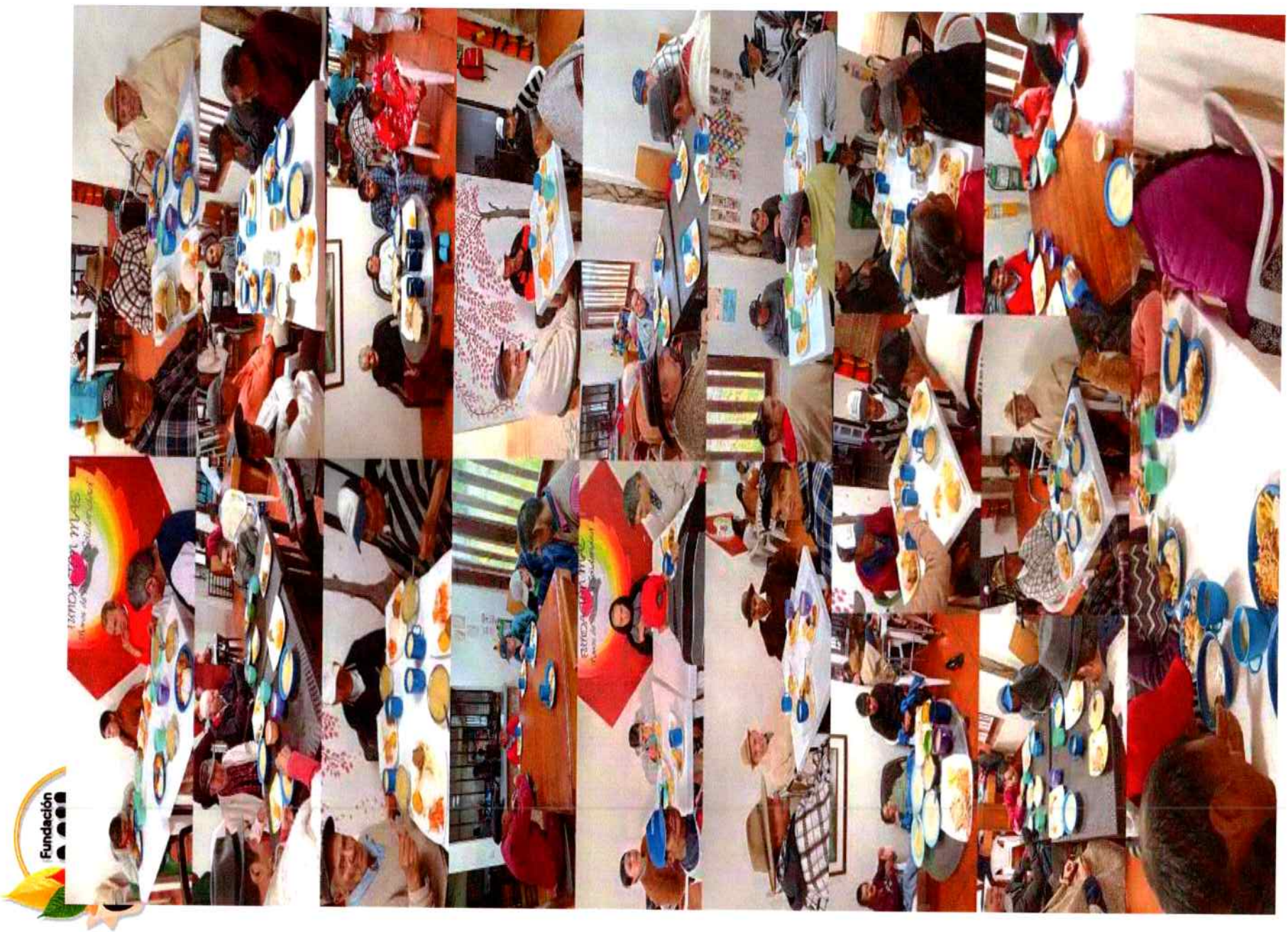
ALIMENTACIÓN













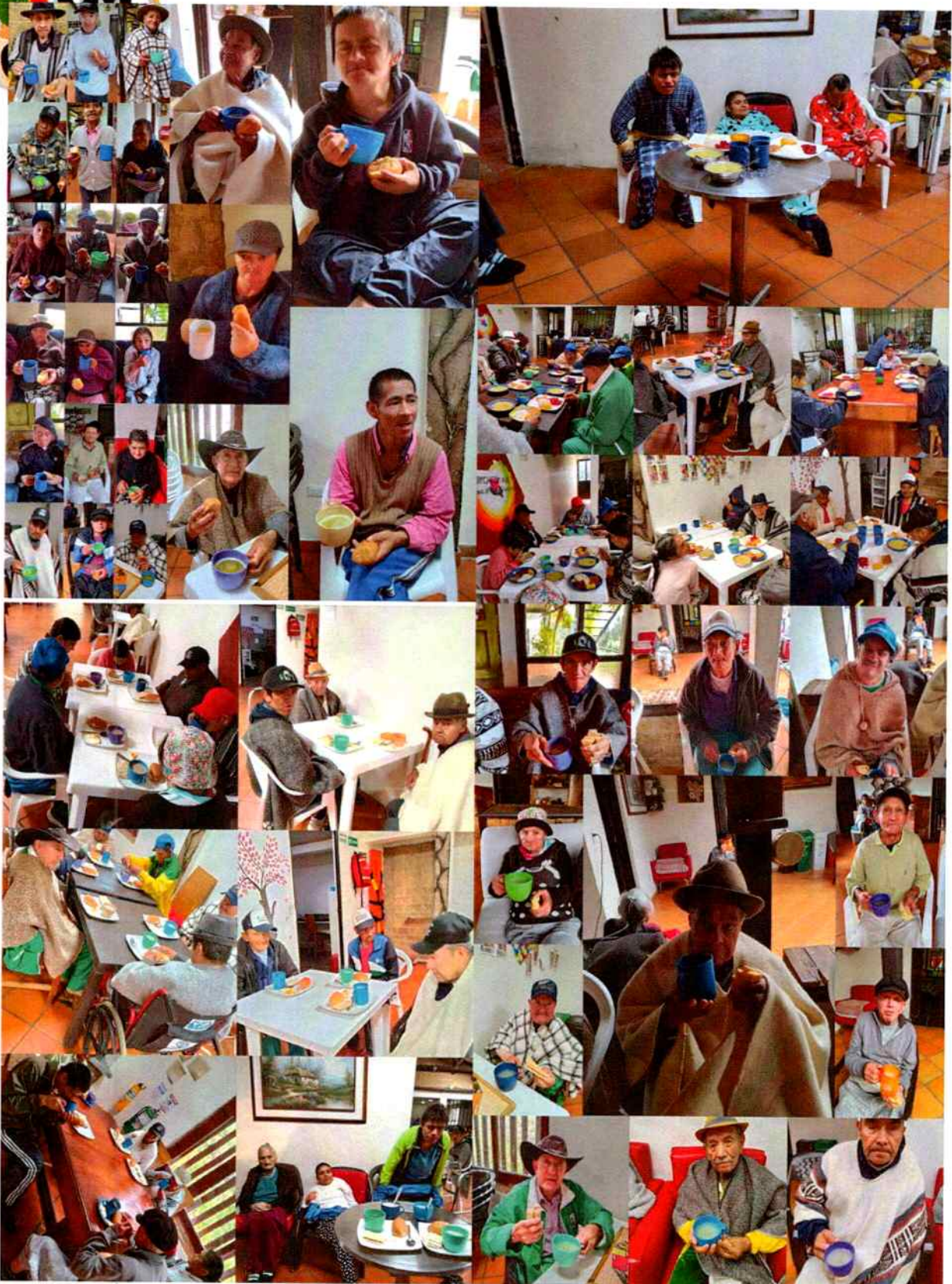














ALOJAMIENTO

la infraestructura suficiente para brindar condiciones óptimas de Alojamiento 24 horas de acuerdo a las características de los adultos mayores así:

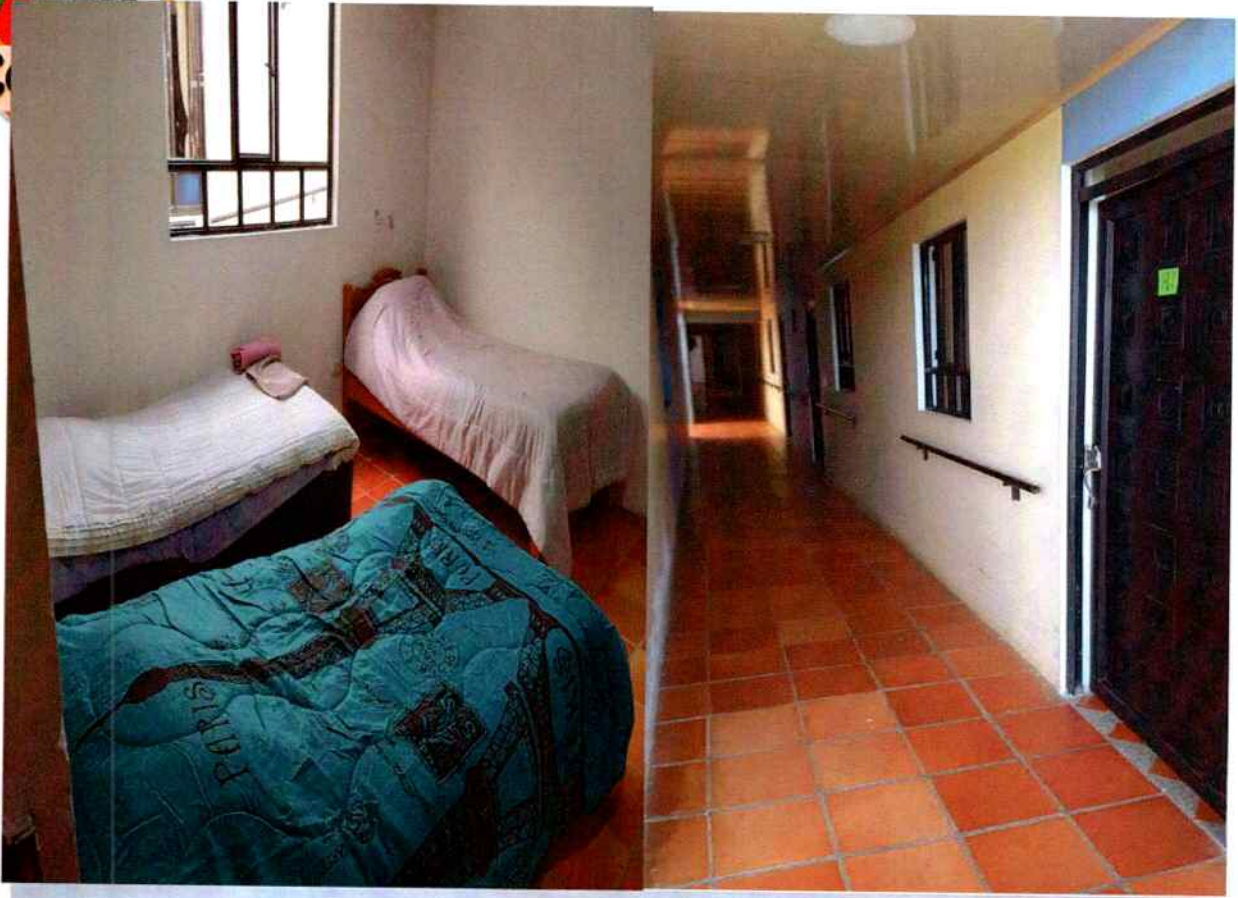
Ambientes en condiciones higiénico sanitarias, libre de ruidos y contaminación.

Áreas que permiten la movilidad segura por las instalaciones.

Infraestructura que garantice iluminación natural, ventilación y temperatura ajustada a las necesidades de los usuarios.

Dotación de muebles y elementos para área de estar y descanso













SERVICIO	ESPECIFICACIONES TÉCNICAS - ATENCION INTEGRAL ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES AL MUNICIPIO DE SIACHOQUE
<p>CUIDADOS INTEGRALES Y ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD</p> <p>TRES AUXILIARES DE ENFERMERÍA (RES. 055/2018)</p> <p>Ofrecer al adulto mayor un envejecimiento Digno, Activo, Feliz y de calidad.</p>	<p>Atención primaria en salud garantizar asistencia por parte de auxiliar de enfermería las 24 horas todos los días, para realizar las siguientes actividades:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Toma de signos vitales- administración de medicamentos2) Gestionar procesos de remisión a servicio de urgencias según necesidad- vigilancia de sueño y prevención de caídas3) Acompañamiento y seguimiento del adulto mayor a través de educación individual y grupal de autocuidado- promoción de estilos de vida saludables4) Asistencia y supervisión en actividades de la vida diaria según necesidad numeral 3 artículo 11 ley 1276 de 2009

ACTIVIDADES ENFERMERÍA

POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES

OBJETIVO GENERAL

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

METODOLOGÍA

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

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



ser primer respondiente en atención de primeros auxilios.

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

METODOLOGÍA:

Durante cada jornada:

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

ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS.	ALMACENAMIENTO DE MEDICAMENTOS: <ol style="list-style-type: none">1. SE ALMACENAN LOS MEDICAMENTOS DE ACUERDO A PROTOCOLO DE SEMAFORIZACIÓN Y POR CADA ADULTO. SE REALIZÓ LA DEBIDA ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS ASÍ:<ol style="list-style-type: none">1. LAVADO DE MANOS2. APLICACIÓN DE PROTOCOLO DE LOS CINCO CORRECTOS.3. REGISTRO EN FORMATO DE ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS. REPORTE DE NOVEDADES
--	--



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

VALORACIÓN DIARIA DE ENFERMERIA

Ojos:

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

Oídos:

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



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

Aparato respiratorio:

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

Sistema cardiovascular:

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

Sistema osteomioarticular:

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

Sistema neurológico:

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

Alimentación:

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



Actividad y reposo:

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

Afectividad:

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

10 correctos

(5 son universales)

1

Paciente
correcto

2

Medicamento
correcto

3

Dosis
correcta

4

Vía
correcta

5

Hora
correcta

6

Verificar fecha de
vencimiento del
medicamento.

7

Educar e informar al
paciente sobre el
medicamento.

8

Registrar
medicamento
aplicado.

9

Velocidad de
infusión
correcta.

10

Estar enterado de
efectos secundarios
del medicamento.



@enfermeria.colapasando



SEMAFORIZACIÓN DE MEDICAMENTOS

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

OBJETIVOS DE LA SEMAFORIZACIÓN

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

CLASIFICACIÓN POR COLORES. -

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



OBLIGACIONES ESPECÍFICAS

EVIDENCIAS Y UBICACIÓN

REALIZAR TAREAS DE ASISTENCIA BÁSICA EN PRIMEROS AUXILIOS A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE PROTECCION Y CENTRO VIDA.

- Actividad no ejecutada en el periodo de este informe

REALIZAR A DIARIO TOMA Y MONITOREO DE SIGNOS VITALES Y DEJAR EVIDENCIA EN LA HISTORIA INTEGRAL DE CADA ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE PROTECCION Y CENTRO VIDA

- Se lleva a cabo una buena implementación y explicación diaria a cada uno de los usuarios del centro de protección y centro vida sobre la importancia de la toma y monitoreo de signos vitales
- Se le explica a cada uno de los usuarios porque, para que y con qué fin se les toma los signos vitales
- Se hace una buena toma y consignación de los signos vitales en cada una de las historias clínicas de cada usuario del centro de protección y centro vida

ORIENTACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA GARANTIZAR LA PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO.

- Se brinda una buena atención integral y prestación de servicios a cada uno de los pacientes ya sea dentro o fuera de las instalaciones del centro de protección, se realiza acompañamiento a citas médicas generales, especializadas, toma de laboratorios clínicos.

GARANTIZAR LA OPORTUNA Y CORRECTA ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS ACORDES CON LAS FÓRMULAS MÉDICAS.

- Se selecciona, se observa la semaforización y se administra a cada uno de los pacientes los medicamentos a la hora correspondiente según lo establecido en su historia clínica, siempre teniendo en cuenta los 5 correctos:

VERIFICAR INVENTARIO DE MEDICAMENTOS Y DISPOSITIVOS MÉDICOS CONTENIDOS EN EL BOTIQUÍN Y ÁREA DE ENFERMERÍA, CON ESPECIAL

- Se realiza una buena observación y selección de cada medicamento que ordena el médico tratante en la receta de los pacientes
- Se verifica el buen estado de los elementos de toma de signos vitales para que tenga un buen funcionamiento

ATENCIÓN A LAS FECHAS DE VENCIMIENTO INFORMAR LA INEXISTENCIA Y REPOSICIÓN DE LOS MISMOS



REALIZAR LAS TAREAS DE HIGIENE Y ASEO DIARIO PERSONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LUIS RODRIGUEZ



C.C: 1.057.186.375

EDAD: 73 AÑOS

EPS: NUEVA EPS SUBSIDIADO

DIAGNOSTICO: INCONTINENCIA URINARIA -
HIPERPLASIA PROSTÁTICA

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

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

LUIS MONROY



LUIS MONROY

C.C: 6.747.543

EDAD: 79 AÑOS

Nueva EPS Subsidiado

Dx esquizofrenia, incontinencia feca, diabetes,

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

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

FLAMINIO SOLER



C.C: 4.079.863

EDAD: 82 AÑOS

Nueva EPS Subsidiado

Dx: Hipertensión arterial, EPOC

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

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

RODULFO JEREZ



C.C: 17047486

EDAD: 84 AÑOS

NUEVA EPS SUBSIDIADO

DX: HIPERTENSIÓN ARTERIAL, EPOC

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

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



ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

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





Fundación















ARREGLO DE ADULTOS







Fundación









Fundación







LAVANDERÍA

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

Lavandería

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











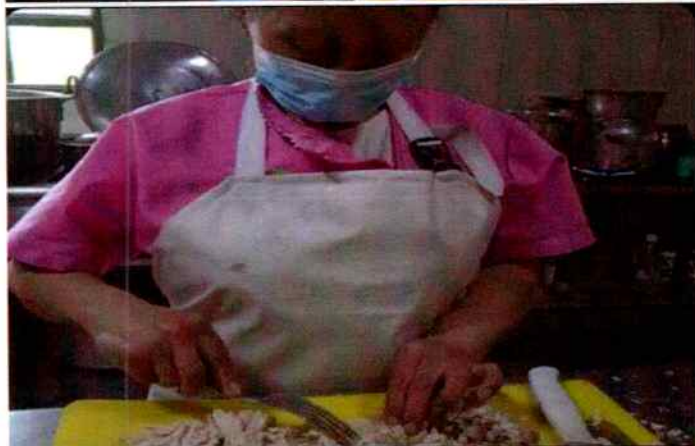




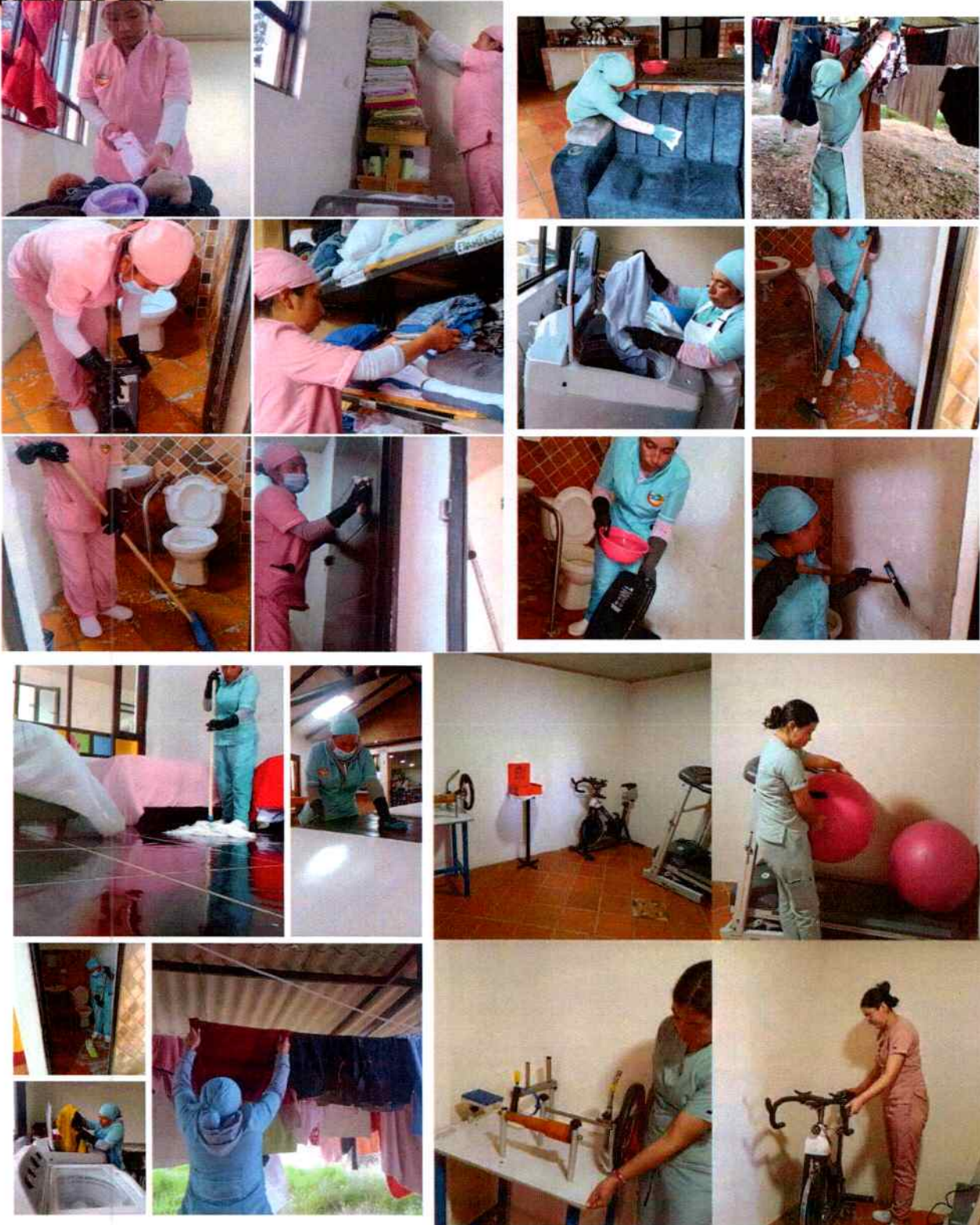
ASEO COCINA







ASEO GENERAL

















INFORME GENERAL CENTRO DE PROTECCIÓN
INFORME GENERAL AREA PSICOSOCIAL

FUNDACIÓN MAS

PROFESIONAL ENCARADO:

PAOLA ALVAREZ – LIC. PSICOPEDAGOGIA CON ENFASIS EN ASESORIA EDUCATIVA

OBJETIVOS:

- Promover actividades de estimulación integral orientadas al fortalecimiento de las capacidades sensoriales, motrices y cognitivas de las personas mayores, favoreciendo su bienestar y funcionalidad.
- Fomentar el desarrollo de emociones positivas a través de estrategias y actividades que contribuyan al fortalecimiento de la autoestima, el autoconcepto y la percepción de autoeficacia, mejorando así su calidad de vida.
- Incentivar el mantenimiento y fortalecimiento de habilidades cognitivas como la memoria, atención, concentración y razonamiento, mediante talleres y actividades de estimulación mental.
- Fortalecer el bienestar integral de la persona mayor a través de espacios participativos que faciliten la expresión emocional, conductual y social, promoviendo una adecuada adaptación a su entorno.

INTRODUCCIÓN:

El envejecimiento es una etapa natural del ciclo de vida en la que las personas experimentan cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos de manera progresiva. Con el paso de los años pueden presentarse disminuciones en algunas capacidades funcionales y de adaptación, propias del proceso normal de envejecimiento, generando en muchos casos mayores necesidades de apoyo y acompañamiento integral. Asimismo, factores como la soledad, el aislamiento social, las dificultades económicas y las condiciones de salud pueden influir significativamente en el bienestar y calidad de vida de la persona mayor.

Las personas mayores, como sujetos de derechos, requieren espacios que promuevan su participación dentro de la familia y la comunidad, fortaleciendo aspectos fundamentales como la dignidad, el respeto, la inclusión social y la autoestima. En este sentido, resulta indispensable generar estrategias de atención que favorezcan el bienestar integral, el acompañamiento emocional y el fortalecimiento de sus capacidades personales y sociales.

En Colombia, la Ley 1276 de 2009 establece mecanismos de protección y atención integral dirigidos a la población adulta mayor, especialmente a aquellas personas en condición de vulnerabilidad. A partir de esta normativa se fortalecen los programas y servicios ofrecidos por los Centros Vida, espacios orientados a brindar atención integral mediante actividades de promoción, prevención, recreación, integración social y acompañamiento interdisciplinario, contribuyendo al mantenimiento de una vida digna, activa e independiente.

De acuerdo con esta normativa, se considera adulto mayor a toda persona de sesenta (60) años o más, así como aquellas personas mayores de 55 años que, debido a sus condiciones físicas, psicológicas o sociales, requieran atención dentro de estos programas. La atención integral contempla acciones orientadas a satisfacer necesidades relacionadas con la salud, alimentación, interacción social, recreación, cultura, actividad física y acompañamiento psicosocial.

METODOLOGIA:

Desde el enfoque social cognitivo, las funciones cognitivas comprenden los procesos mentales que permiten a las personas comprender, interpretar y relacionarse con el entorno que las rodea. Estas capacidades incluyen aspectos como la memoria, la atención, el razonamiento, el aprendizaje y la toma de decisiones, los cuales son fundamentales para la adaptación del individuo a las diferentes situaciones de la vida cotidiana. Asimismo, este enfoque reconoce la importancia de las habilidades cognitivas en la planeación de acciones, la resolución de problemas y la valoración de las consecuencias de cada conducta dentro del contexto social y personal.

Dicho esto, el adulto mayor debido a su proceso natural de envejecimiento requiere de la estimulación necesaria para aumentar sus potencialidades y así disminuir las deficiencias que presente. Acorde la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología en el año 2017, en los adultos mayores, las funciones cognitivas se ven alteradas o se deterioran, a pesar de que estas funciones permiten que el adulto mayor pueda realizar las actividades diarias y el deterioro de estas podrían infringir cambios o limitaciones.



Teniendo en cuenta lo anteriormente, se considera fundamental implementar una metodología de trabajo orientada al fortalecimiento de las áreas cognitivas, emocionales y motrices de las personas mayores, brindándoles herramientas que favorezcan su bienestar integral, el adecuado manejo de sus emociones y el mantenimiento de habilidades necesarias para una participación activa dentro de la sociedad.

Durante el desarrollo de los talleres dirigidos a los grupos de personas mayores, se priorizó la realización de actividades prácticas, dinámicas y de fácil comprensión, permitiendo una mejor apropiación de los contenidos y facilitando su participación activa en cada encuentro. A través de estrategias lúdicas y recreativas se promovió el reconocimiento y la adecuada expresión de las emociones, fortaleciendo aspectos relacionados con la autoestima, la interacción social y el bienestar emocional.

De igual manera, mediante las diferentes actividades desarrolladas se trabajó el fortalecimiento de procesos cognitivos básicos como la memoria, la atención, la percepción y la concentración, integrándolos con ejercicios orientados a estimular la motricidad y la coordinación. Estas acciones contribuyen al mantenimiento de la funcionalidad y favorecen un mejor desempeño de la persona mayor en las actividades de su vida cotidiana

No	Actividad planeada	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Evidencia
1	Estimulación de Procesos Cognitivo construyendo palabras	Fortalecer los procesos cognitivos básicos como atención, memoria, concentración y secuenciación, así como estimular la coordinación motriz y el trabajo en equipo mediante una actividad lúdica y participativa.	Inicialmente se entrega a cada participante o grupo un conjunto de letras del abecedario desordenadas, con el fin de que las organicen correctamente de la A hasta la Z, favoreciendo procesos de atención, reconocimiento y secuenciación. Posteriormente, se conforman equipos de trabajo y se entregan pitillos a cada participante. La actividad consiste en trasladar palabras o letras de un punto a otro utilizando únicamente el pitillo, promoviendo la coordinación motriz, la concentración, la agilidad mental y el trabajo colaborativo.	Evidencia fotográfica.
2	Estimulación cognitiva Gimnasia Mental y Motriz	Estimular las funciones cognitivas y la agilidad mental de las personas mayores mediante dinámicas grupales con el abecedario, promoviendo el trabajo en equipo y el fortalecimiento de la motricidad fina.	La actividad inicia con inducción para recordar colectivamente el abecedario y activar la memoria de los participantes; acto seguido, el grupo se dividió en subgrupos para ordenar físicamente las letras del abecedario de forma cooperativa. Finalmente, se distribuyeron pitillos como herramienta dinámica para que los equipos, trabajando en conjunto, seleccionaran letras, formaran palabras específicas asignadas, reforzando así la agilidad mental y el trabajo en equipo	Evidencia fotográfica.
3	Derechos y deberes de la persona mayor	Socializar y empoderar a las personas mayores en el conocimiento de sus derechos y deberes ciudadanos mediante dinámicas psicosociales basadas en el seguimiento de instrucciones, fortaleciendo su autonomía y sus funciones cognitivas.	Se inició con la socialización de los derechos y deberes de las personas mayores; posteriormente, para fijar el conocimiento de forma dinámica, se realizó un ejercicio con pelotas donde los participantes debían escuchar un derecho o deber y, según la instrucción dada, mover la pelota en una dirección específica (arriba, abajo, derecha o izquierda) o pasarla al compañero. Esta secuencia de comandos motores permitió asociar los conceptos teóricos con la atención y la respuesta física inmediata de los participantes.	Evidencia fotográfica



		Estimular las funciones cognitivas y el pensamiento lógico de las personas mayores mediante una actividad de descifrado de códigos visuales, promoviendo espacios de reflexión psicosocial a través de frases motivadoras.	La actividad se desarrolló desde el componente psicosocial y cognitivo a través de un taller guiado de resolución de criptogramas. A cada participante se le entregó material impreso compuesto por una guía de equivalencias (donde cada figura geométrica o símbolo representaba una letra del abecedario) y una hoja de trabajo con secuencias de figuras por descubrir. Al finalizar el reto cognitivo, la sesión concluyó abriendo un espacio de diálogo grupal donde se analizaron los mensajes de las frases, promoviendo la participación asertiva y el bienestar emocional del grupo.	Evidencia fotográfica
5	Mi Historia en una Frase: Reflejos de Vida	Estimular la memoria autobiográfica, la expresión oral y el estado de ánimo positivo a través de la lectura y reflexión de frases sencillas. También se buscó fortalecer el vínculo grupal y generar un espacio donde cada persona se sintiera escuchada y valorada.	La actividad se desarrolló desde un enfoque psicosocial centrado en la historia de vida de la persona mayor. Inicialmente, se distribuyeron papeles con frases motivacionales diferenciadas que sirvieron como disparadores reflexivos; acto seguido, se realiza una dinámica de proyección temporal donde se invita a cada participante a conectar con su identidad de hace 20 años, planteándoles el reto de imaginar qué le dirían a esa versión más joven de sí mismos o qué descubrimientos compartirían. Los participantes procedieron a leer su frase y a compartir su reflexión personal de forma voluntaria, lo que transformó el espacio en un escenario de diálogo abierto donde se entrelazaron recuerdos, consejos de vida y aprendizajes individuales, cerrando con una retroalimentación grupal orientada a dignificar el presente de cada uno.	Evidencia fotográfica
6	autoconcepto "soy único y especial"	Fortalecer la autoestima y el autoconcepto de las personas mayores mediante un ejercicio escrito de introspección y dinámicas de autoafirmación oral, promoviendo la aceptación personal y el reconocimiento de su valor individual en la etapa actual de sus vidas.	Se inicia entregándole a cada participante un lápiz y una hoja con el cuestionario "Soy único y especial", el cual constaba de nueve preguntas orientadas al autoconocimiento. Posteriormente, abrí un espacio de diálogo grupal donde, de manera voluntaria, compartimos y retroalimentamos las respuestas de quienes quisieron participar. Para el cierre de la jornada, introduje una serie de frases motivacionales basadas en la aceptación de la historia personal (por ejemplo, resignificar un problema como una experiencia de vida) y guie al grupo para que repitieran de forma sucesiva y en voz alta consignas de autoafirmación, utilizando el mantra de cierre: "Tal como soy hoy".	Evidencia fotográfica
7	Construyendo palabras	Fortalecer la memoria, el lenguaje y la agilidad mental mediante la formación de palabras usando sílabas.	se realiza una breve bienvenida y explicación clara de la actividad. Posteriormente, se presentarán tarjetas con sílabas impresas en letra grande y visible, las cuales deberán ser organizadas por los adultos mayores para formar palabras relacionadas con animales,	Evidencia fotográfica



			colores, municipios, nombres femeninos y nombres masculinos. Luego terminar cada una de los grupos de fichas se van rotando por los diferentes grupos formados.	
8	FORMACION DE PALABRAS	Estimular las funciones cognitivas superiores, lenguaje, la memoria semántica y las funciones ejecutivas, mediante la manipulación y ordenamiento de tarjetas silábicas en adultos mayores.	Se da inicio a la actividad con saludo de bienvenida y oración, luego se ubica el grupo en mesa de trabajo y subgrupos, a cada uno de los grupos se les entrega un grupo de fichas con silabas, las cuales de ordenar y formar diferentes palabras entre ellas colores, animales, nombres femeninos y masculinos, municipios, entre otros, luego se rotan los paquetes de silabas entre los diferentes grupos. Para finalizar se realizan ejercicios de gimnasia cerebral y se realiza una retroalimentación de los beneficios de la actividad	Evidencia fotográfica.
9	DESAFIO DE PLABRAS	Estimular las funciones ejecutivas, específicamente la inhibición cognitiva, la flexibilidad mental y la memoria semántica, mediante la evocación de palabras y objetos bajo criterios restrictivos y conceptuales específicos.	La actividad comienza con una breve explicación, se divide el grupo en mesas de trabajo. Se inicia la actividad solicitando a los adultos mayores que por grupo escriban palabras de acuerdo a las indicaciones dadas por el docente, ejemplo: escribir cinco palabras que no contengan las letras "A", "L" e "I" respectivamente, luego de cada indicación cada uno de los grupos socializa lo escrito para poder tener mayor proceso de enseñanza -aprendizaje.	Evidencia fotográfica.
10	ASOCIACION DE PALABRAS	Estimular la memoria inmediata y la evocación verbal mediante la asociación y categorización de palabras. Fortalecer la atención y memoria por medio de actividad de asociación de palabras.	La actividad inicia presentando una lista de diez palabras pertenecientes a diferentes categorías semánticas (fruta, animal, bebida, medio de transporte, entre otras). Las palabras fueron leídas y pegadas en el pizarrón, permitiendo la codificación auditiva y visual de la información. Después se fueron leyendo algunas preguntas relacionadas a las palabras dadas, ejemplo: había un árbol ¿Cuál era?, así sucesivamente hasta terminar con las diez palabras. Luego se realiza actividad de discriminación de palabras, donde los adultos deben identificar una serie de palabras de un grupo de letras.	Evidencia fotográfica.
11	LABERINTO ABECEDEARIO	estimular las capacidades cognitivas, comunicativas y atencionales del adulto mayor mediante actividades recreativas basadas en letras, palabras y asociación mental.	La actividad inicia con un saludo de bienvenida y una explicación de manera clara. Se organiza a los adultos mayores en sus puestos de trabajo, entregando el material necesario como hojas impresas, lápices. En la primera parte de la actividad, correspondiente al "Laberinto de Abecedario", cada participante debe observar cuidadosamente un recorrido de letras desde la A a la Z, siguiendo un camino el orden alfabético, el cual se va ir escribiendo en el tablero para luego realizar la actividad pasa palabras. Posteriormente, se desarrolla la dinámica de "Pasa palabra". El	Evidencia fotográfica.



			docente menciona una letra del abecedario y lee una pista o definición relacionada con una palabra que inicia o contiene dicha letra.	
12	SINONIMOS - ANTONIMOS	Estimular las funciones cognitivas, especialmente el lenguaje, la memoria, la atención y la agilidad mental, mediante una actividad lúdica y participativa.	Se da inicio a la actividad con el reconocimiento del abecedario, en un laberinto alfabético, luego de esta se realiza una breve explicación de que son sinónimos y antónimos con ejemplos para mayor entendimiento, se inicia a escribir sinónimos o antónimos de acuerdo a palabra dada por la docente, por ejemplo: por A, anónimo de bajo, así hasta pasar por las 27 letras del alfabeto, en cada una de las letras se realiza reconocimiento de escritura y lectura de la misma.	Evidencia fotográfica.
13	FORMACION DE PALABRAS CON COORDENADAS	Estimular las funciones cognitivas del adulto mayor mediante ejercicios de asociación visual, orientación espacial y formación de palabras.	La actividad inicia con un saludo de bienvenida y una breve explicación sobre el ejercicio. El docente muestra la tabla de coordenadas, explicando cómo identificar las filas numéricas y las columnas representadas con letras. Cada participante recibe una hoja de trabajo y deberá buscar las sílabas indicadas según las coordenadas proporcionadas, uniendo mentalmente cada una para formar palabras completas. Por ejemplo, si la secuencia es A3 - C2 - D1, el participante deberá localizar cada sílaba dentro de la tabla y combinarlas correctamente hasta descubrir la palabra formada. Se realiza socialización.	Evidencia fotográfica.

Yenny Paola Alvarez A.

FIRMA PROFESIONAL ENCARGADO:

LIC PSICOPEDAGOGIA CON ENFASIS EN ASESORIA EDUCATIVA















Fundación





INFORME GENERAL CENTRO DE PROTECCIÓN

INFORME GENERAL AREA EDUCACION FISICA Y DEPORTE

LEIDY GISELA SIGUA PINTO
 LICENCIADA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores del centro de protección mediante la implementación de actividades físicas, recreativas, deportivas, de danza y rumba terapia, orientadas al mejoramiento de la movilidad articular, las capacidades físicas funcionales, la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular y la flexibilidad, promoviendo al mismo tiempo la integración social, la convivencia armónica, la autoestima, la salud mental y el fortalecimiento de vínculos afectivos que contribuyan a una mejor calidad de vida y a un envejecimiento activo y saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Mejorar la movilidad articular para aumentar el rango de movimientos corporales con la realización de ejercicios según la articulación
- Fortalecer las capacidades físicas coordinativas: con el fin de mejorar la agilidad, el equilibrio, lateralidad, precisión en los adultos mayores
- Desarrollar las capacidades físicas condicionales: Reducir la rigidez en los músculos a través de ejercicios de flexibilidad aplicados en la población beneficiaria
- Fortalecer vínculos de afectividad, respeto, trabajo en equipo, con el fin de tener una buena convivencia y actitud positiva en los adultos mayores
- Fortalecer los diferentes músculos con la puesta en marcha de ejercicios físicos que generan un esfuerzo físico leve y con la utilización de algunos implementos deportivos que permite diversión en el momento de la actividad.
- Favorecer el mantenimiento y mejora de las capacidades físicas funcionales
 A través de ejercicios orientados al desarrollo de la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular, la movilidad articular, la coordinación y el equilibrio, se busca preservar la independencia en las actividades de la vida diaria, retrasando el deterioro físico asociado al envejecimiento y reducir el riesgo de caídas.
- Promover el bienestar emocional y la salud mental
 Incorporar la actividad física como una herramienta terapéutica para reducir síntomas de ansiedad, estrés, depresión y soledad, estimulando la producción de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y fortaleciendo la autoestima y la percepción positiva del envejecimiento.

No	Actividad planeada	Objetivo	Desarrollo de la actividad	Evidencia
1	Ejercicios recreativos y coordinación motriz con aros.	Promover la actividad física, la coordinación y la integración social de los adultos mayores mediante ejercicios lúdicos con aros, fortaleciendo su movilidad, participación y bienestar emocional.	La actividad se desarrolló de manera grupal mediante ejercicios recreativos y físicos utilizando aros de colores como herramienta principal. Inicialmente se realizó un calentamiento con movimientos articulares suaves para preparar el cuerpo. Posteriormente, los adultos mayores participaron en dinámicas de coordinación, equilibrio y movilidad tanto sentados como de pie. También se llevaron a cabo actividades de integración y trabajo en equipo que favorecieron la participación activa y la socialización. Finalmente, se	Evidencia fotográfica



			realizaron ejercicios de estiramiento y un espacio de retroalimentación sobre la experiencia vivida.	
2	Ejercicios de fortalecimiento muscular y coordinación motriz.	Fortalecer la movilidad, resistencia física y coordinación de los adultos mayores mediante ejercicios dinámicos y recreativos que promuevan hábitos saludables y bienestar integral.	La actividad se desarrolló de manera grupal iniciando con ejercicios de calentamiento y movilidad articular para preparar el cuerpo. Posteriormente, se realizaron ejercicios de fortalecimiento muscular enfocados en brazos y piernas utilizando aros como apoyo didáctico. Los participantes ejecutaron sentadillas suaves, levantamiento de piernas y movimientos de resistencia desde la posición sentada. También se implementaron ejercicios con pesas improvisadas usando los aros, favoreciendo la coordinación y fuerza muscular. Durante la jornada se realizaron dinámicas de equilibrio, desplazamientos y estiramientos acompañados de música recreativa para mantener la motivación y participación activa.	Evidencia fotográfica
3	Actividades lúdicas para el fortalecimiento físico y motriz.	Estimular la capacidad física, el equilibrio y la participación grupal de los adultos mayores mediante ejercicios dinámicos y recreativos que contribuyan a su bienestar integral.	La jornada inició con ejercicios de activación corporal y estiramientos suaves para preparar a los participantes. Posteriormente, se desarrollaron actividades de fortalecimiento muscular utilizando aros, trabajando movimientos de brazos, piernas y coordinación corporal. Los adultos mayores realizaron ejercicios de flexión, equilibrio y desplazamientos controlados, adaptados a sus capacidades físicas. También se implementaron dinámicas recreativas en grupo para promover la integración, la concentración y la participación activa. Finalmente, se realizaron ejercicios de relajación y respiración para finalizar la jornada de manera tranquila y segura.	Evidencia fotográfica
4	Ejercicios de tren superior con peso y coordinación motriz.	Favorecer el fortalecimiento muscular del tren superior y la movilidad corporal de los adultos mayores mediante	La actividad inició con ejercicios de calentamiento y movilidad articular enfocados en hombros, brazos y espalda para preparar el cuerpo. Posteriormente, se realizaron rutinas de fortalecimiento muscular utilizando botellas llenas de arena como peso moderado, trabajando elevación de brazos, flexiones y resistencia muscular. También se	Evidencia fotográfica



		ejercicios funcionales y recreativos utilizando botellas con arena como material de apoyo.	implementaron ejercicios de coordinación y equilibrio acompañados de desplazamientos suaves y dinámicas grupales. Los participantes desarrollaron actividades tanto de pie como sentados, permitiendo adaptar los movimientos según sus capacidades físicas. Finalmente, se realizaron estiramientos y ejercicios de relajación para disminuir la tensión muscular.	
5	Ejercicios de tren superior y trabajo colaborativo en parejas.	Fortalecer la fuerza muscular, la coordinación y el trabajo en equipo de los adultos mayores mediante ejercicios físicos realizados en parejas utilizando botellas con arena como apoyo.	La jornada comenzó con ejercicios de calentamiento y activación muscular enfocados en brazos, piernas y espalda para preparar el cuerpo antes de iniciar las actividades. Posteriormente, se organizaron dinámicas en parejas donde los participantes realizaron ejercicios de fortalecimiento del tren superior utilizando botellas llenas de arena como peso moderado. Se desarrollaron actividades de levantamiento de brazos, flexiones suaves, movimientos coordinados y ejercicios de resistencia física adaptados a las capacidades de cada adulto mayor. Finalmente, se realizaron ejercicios de respiración, relajación y estiramiento muscular para cerrar la jornada de manera adecuada.	Evidencia fotográfica
6	Fortalecimiento muscular y ejercicios cooperativos en parejas.	Promover el fortalecimiento físico, la coordinación corporal y la interacción social en los adultos mayores mediante actividades dinámicas realizadas en parejas con material adaptado.	La actividad inició con ejercicios de movilidad y estiramiento para activar músculos y articulaciones. Posteriormente, los participantes realizaron rutinas físicas en parejas utilizando botellas con arena como apoyo para trabajar fuerza en brazos y resistencia muscular. Se llevaron a cabo ejercicios de levantamiento, desplazamientos cortos, coordinación de movimientos y dinámicas recreativas que requerían cooperación y acompañamiento entre compañeros. También se desarrollaron ejercicios de equilibrio y control postural adaptados a las condiciones físicas de cada participante.	Evidencia fotográfica
7	Rumbo terapia y ejercicios corporales con palo de apoyo.	Favorecer la movilidad corporal, la coordinación y el fortalecimiento físico de los adultos mayores	La jornada comenzó con ejercicios suaves de calentamiento y movilidad articular para preparar el cuerpo antes de iniciar las actividades principales. Posteriormente, se realizaron ejercicios de rumba terapia,	Evidencia fotográfica



		<p>mediante ejercicios de rumbo terapia utilizando palos como herramienta de apoyo.</p>	<p>utilizando palos para trabajar movimientos coordinados de brazos, piernas, hombros, espalda y cintura. Los participantes desarrollaron ejercicios de elevación, estiramiento, flexión y coordinación corporal adaptados a sus capacidades físicas. También se implementaron dinámicas grupales que favorecieron el ritmo, la concentración y la participación activa. Durante la actividad se promovió un ambiente de motivación, recreación y trabajo colectivo, incentivando hábitos saludables y el disfrute del ejercicio físico.</p>	
8	<p>Baile terapéutico y fortalecimiento muscular con pesas de arena.</p>	<p>Fortalecer brazos y piernas de los adultos mayores mediante ejercicios controlados y actividades de baile que promuevan la movilidad, coordinación y bienestar físico.</p>	<p>La actividad inició con ejercicios de calentamiento y movimientos articulares para preparar el cuerpo antes de comenzar la rutina física. Posteriormente, se realizaron ejercicios controlados utilizando pesas elaboradas con arena, trabajando fuerza y resistencia en brazos y piernas mediante elevaciones, flexiones y desplazamientos suaves. Durante la jornada se incorporaron dinámicas de baile acompañadas de música recreativa, permitiendo combinar actividad física.</p>	<p>Evidencia fotográfica</p>
9	<p>Ejercicios funcionales y actividades físicas adaptadas según la movilidad del adulto mayor.</p>	<p>Promover el fortalecimiento físico, la movilidad y el bienestar integral de los adultos mayores mediante ejercicios en máquinas de gimnasio y</p>	<p>La actividad inició con un calentamiento general y ejercicios de movilidad articular para preparar a los participantes antes de iniciar las rutinas físicas. Posteriormente, los adultos mayores fueron organizados en dos grupos según su condición y funcionalidad física. El primer grupo, conformado por participantes con mayor movilidad y resistencia, realizó ejercicios en máquinas de gimnasio enfocados en fortalecimiento muscular</p>	<p>Ficha metodológica</p> <p>Evidencia fotográfica</p>



RESULTADOS OBTENIDOS

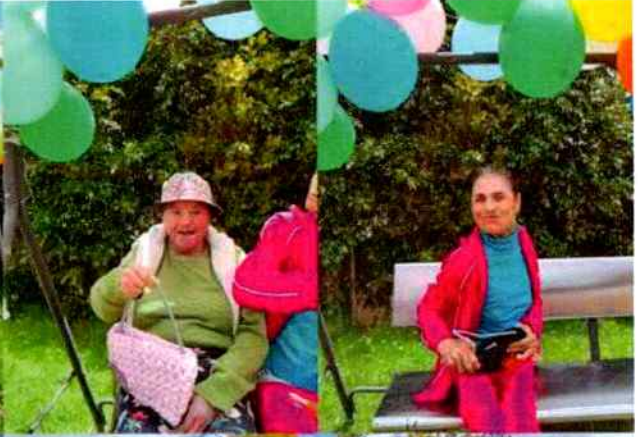
- ✓ Mejora de las capacidades físicas funcionales del adulto mayor
- ✓ Aumento de la fuerza muscular, especialmente en extremidades inferiores y tronco, permitiendo mayor autonomía en actividades cotidianas (levantarse, caminar, subir escaleras).
- ✓ Mejora en la movilidad articular, facilitando movimientos como agacharse, girar o alcanzar objetos sin dolor ni rigidez.
- ✓ Aumento de la flexibilidad: Con la puesta en marcha de los ejercicios de estiramientos dinámicos y estiramientos estáticos se ha realizado un seguimiento en los adultos mayores y se ha notado el avance ya que al inicio del programa algunos no realizaban los estiramientos por dolor, al día de hoy todos realizan los estiramientos excepto en algunos casos
- ✓ Incremento de la resistencia física y la capacidad aeróbica, reduciendo la fatiga durante caminatas u otras actividades prolongadas.
- ✓ Aumento del equilibrio y la coordinación motriz, lo cual disminuye el riesgo de caídas en el hogar o en la vía pública.
- ✓ Mejor regulación de funciones fisiológicas como el sueño, la digestión y la circulación sanguínea.
- ✓ Aumento en la participación social activa del adulto mayor, lo cual impacta positivamente en su salud emocional.
- ✓ Mayor disposición a integrarse en otras actividades comunitarias o culturales tras recuperar confianza y movilidad.

Leidy Gisela Sigua P.
LIC. EDU. FISICA
RECREACION Y DEPORTE

LEIDY GISELA SIGUA PINTO
LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE



Fundación



Fundación









