

INFORME TÉCNICO

**SECRETARIA DE GESTIÓN SOCIAL –
PROYECTO CENTROS DE BIENESTAR**

FUNDACIÓN ANA DELIA

MAYO

VIGENCIA 2026

INTRODUCCIÓN

Mediante el presente informe se dan a conocer las actividades realizadas y los resultados obtenidos durante el periodo reportado, correspondiente a la previa de la etapa final del contrato en el proceso de atención a las personas mayores. En este documento se reúnen las acciones desarrolladas por las diferentes áreas como psicología, fisioterapia, nutrición y medicina general, las cuales trabajan de manera conjunta para brindar acompañamiento y atención a las necesidades físicas, emocionales y sociales de los beneficiarios.

Durante este periodo se llevaron a cabo diferentes actividades y espacios de apoyo orientados a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, promoviendo su participación, cuidado de la salud y fortalecimiento de sus capacidades. Asimismo, este informe permite evidenciar los avances alcanzados y reconocer algunos aspectos que pueden seguir fortaleciéndose, con el propósito de continuar ofreciendo una atención cercana, digna y de calidad a la población beneficiaria.

BENEFICIARIOS

Durante la ejecución del presente informe se reporta la atención a un total de treinta y cuatro (34) personas mayores, de las cuales al cierre del periodo se encuentran activas en su totalidad. De este grupo, veinticinco (25) son hombres y nueve (9) mujeres.

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

Tabla n° 1. Beneficiarios

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

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

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

Tabla N°2. Caracterización de la población

COMPONENTE SALUD FÍSICA Y FUNCIONALIDAD

Se llevaron a cabo encuentros educativos y actividades participativas en salud, empleando un lenguaje fácil de entender y apoyos visuales que permitieran una mejor comprensión por parte de las personas mayores. A través de estos espacios se brindó orientación sobre el cuidado personal y la prevención de enfermedades crónicas, promoviendo además la participación activa y el intercambio de vivencias y conocimientos entre los asistentes.

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

La educación en autocuidado y prevención es fundamental para proteger la salud y el bienestar de las personas mayores. En esta ocasión, se abordó un tema crucial: Una charla didáctica sobre la importancia de las causas frecuentes del dolor lumbar y cómo prevenirlo, charla llamada "Dolor lumbar y malas posturas". La charla en personas mayores es de vital importancia debido a que se busca que el adulto mayor tenga conocimiento de que una buena postura, el ejercicio y los hábitos saludables ayudan a proteger su columna y mejorar su calidad de vida.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
"Dolor lumbar y malas posturas"	Identificar las principales causas del dolor lumbar relacionadas con las malas posturas y los hábitos diarios. Promover hábitos saludables y posturas correctas para prevenir el dolor lumbar y mejorar la salud de la columna. Reconocer los signos de alarma que indican la necesidad de consultar al médico ante un dolor lumbar.	Se realizó charla didáctica con preguntas al finalizar la charla para rectificar el conocimiento brindado	Por medio de la charla buscamos que los adultos mayores comprendan qué es el dolor lumbar y cuáles son sus causas más frecuentes. Adicionalmente que adopten mejores hábitos posturales en actividades diarias como sentarse y dormir. Que identifiquen los signos de alarma que requieren valoración médica oportuna.

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

- **Actividades y cuidados de enfermería.**

En el periodo actual, se realizaron distintas acciones enfocadas en el bienestar y acompañamiento de las personas mayores, en la higiene, la alimentación y la salud básica. Se brindó apoyo en la higiene personal a diecisiete (17) residentes y controles diarios de signos vitales a la totalidad de los treinta y cuatro (34) usuarios del centro. Además, se realizó el monitoreo constante de los niveles de glucosa en un residente para garantizar el manejo oportuno de su condición. En relación con los tratamientos médicos, se aseguró la entrega oportuna de medicamentos a los treinta y un (31) personas mayores, promoviendo la adherencia terapéutica. De igual manera, se llevaron a cabo curaciones a cinco (5) residentes con lesiones dos de ellas ejecutadas por personal especializado de la EPS). Se prestó apoyo a quince (15) residentes con dificultades de movilidad y acompañamiento durante la alimentación a dos (2) personas mayores. Finalmente, se mantuvo un seguimiento permanente a las citas médicas (presenciales y virtuales) y a los trámites ante

las EPS, incluyendo la gestión de autorizaciones, entrega de medicamentos, suplementos nutricionales e insumos como pañales, se encuentra una (1) persona mayor mujer hospitalizada en Clínica San Agustín por crisis psiquiátrica.

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

Se llevó a cabo una charla en autocuidado fortaleciendo en las personas mayores la importancia de asumir hábitos adecuados de higiene personal y el cuidado de su salud física. En esta oportunidad, se desarrolló un tema de gran relevancia: Una charla didáctica sobre LA IMPORTANCIA DE MANTENER LAS MANOS LIMPIAS.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
La importancia de mantener las manos limpias	Promover en los adultos mayores la importancia del lavado de mano para prevenir enfermedades e infecciones Enseñar la forma correcta del lavado de manos	Explicación paso a paso el lavado correcto de lavado de manos adultos mayores. Demostración práctica con agua y jabón y toalla limpia participación de los adultos mayores realizando el lavado de manos	Los adultos mayores comprenden la importancia del lavado de manos. Mejorar hábitos de higiene personal. Disminuye el riesgo de enfermedades e infecciones. Y reconocen que se fortalece el autocuidado y la prevención.

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

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

Se realizan formaciones sobre ¿CÓMO MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN EN ADULTOS MAYORES Y QUÉ HACER CUANDO HAY DESHIDRATACIÓN? Con el fin de crear signos de alarma y prevención de estos episodios, haciéndolos más conscientes de esta buena práctica.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
Cómo Mantener Una Buena hidratación En Adultos Mayores Y Que Hacer Cuando Hay Deshidratación	Promover la importancia de una adecuada hidratación en adultos mayores para prevenir complicaciones de salud Enseñar la importancia de tomar agua diariamente Identificar signos y síntomas de deshidratación Motivar hábitos saludables de consumo d líquidos	Se realizó charla educativa y explicativa donde todos los adultos participaron con demostración de frutas que nos ayudan a mantener una buena hidratación y el consumo de agua	Adultos mayores informados sobre la importancia de la hidratación, de tener mayor consumo de agua durante el día y así prevenir episodios de deshidratación, participación e interés en hábitos saludables. Reconocimiento temprano de signos de alarma.

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

- **Rutinas grupales de acondicionamiento físico**

Periódicamente se realizan rutinas grupales de acondicionamiento físico dirigidas a las personas mayores, con el propósito de fortalecer y mantener en buen estado su sistema

musculoesquelético, ayudando a prevenir el deterioro físico asociado a la inactividad y al proceso natural de envejecimiento. Durante el presente mes se llevaron a cabo tres (3) jornadas grupales de ejercicios, en las cuales los participantes realizaron actividades físicas adaptadas a sus capacidades, promoviendo además la integración, la participación y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre los asistentes.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
Rutina de ejercicios dentro del ula para personas mayores	Combinar ejercicio cardiovascular y entrenamiento de fuerza en una misma sesión puede ser muy efectivo, especialmente si buscas mejorar condición física	En un grupo de personas mayores se organiza una actividad física utilizando aros tipo hula hula colocados en el suelo formando estaciones individuales. La dinámica consiste en realizar una rutina combinada de entrenamiento cardiovascular y de fuerza, ejecutando los ejercicios dentro del aro.	Comprendieron con atención la importancia del ejercicio lo que ayuda a reducir el riesgo de algunas enfermedades.
Ubicar el ula hula alrededor del cuerpo."	Promover la actividad física en la participación de las personas mayores de manera segura y divertida mediante movimientos controlados y ejercicios de movilidad.	En un grupo de personas mayores se realiza una actividad física dirigida por la fisioterapeuta, la dinámica consiste en cada uno de los adultos mayores le coloca el ula hula alrededor de su cuerpo; con el fin de desarrollar ejercicios de motricidad gruesa. En esta se trabajan movimientos amplios que involucran brazos, piernas, equilibrio, coordinación y desplazamientos.	Los participantes se concientizo del tema lograron desarrollar la actividad que ayuda a aumentar el ejercicio
Lanzamiento de pelota dentro del ula	Mejorar la coordinación óculo-manual mediante el lanzamiento y recepción de la pelota, promoviendo la movilidad de miembros superiores e inferiores mediante ejercicios dinámicos y recreativos	En una ronda de personas mayores se realiza una actividad dirigida por la fisioterapeuta; que consiste en el lanzamiento de pelotas dentro del ula hula, combinando ejercicios físicos con movimientos coordinados de brazos piernas, motricidad gruesa, y equilibrio.	Los participantes comprendieron con atención los movimientos para lanzar atrapar su salud cardiovascular que mejoran su destreza y reflejos.

Tabla N° 6. Rutinas grupales de acondicionamiento físico

- **Pausas activas**

Las pausas activas tienen como finalidad ayudar al cuidado y mantenimiento del sistema musculoesquelético, además de estimular el sistema cardiopulmonar, contribuyendo al bienestar y a un mejor desarrollo de las actividades diarias de las personas mayores. Por esta razón, durante el presente periodo se realizaron treinta y una (31) sesiones de pausas activas, las cuales contaron con el acompañamiento y orientación del equipo interdisciplinario de la institución, promoviendo la participación y el cuidado integral de los beneficiarios.

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

Este tipo de actividades contribuye al cuidado y fortalecimiento tanto de la salud física como de

la salud mental y cognitiva de las personas mayores. La realización de ejercicios y dinámicas que involucran la memoria, la atención, la escucha, la interacción social y la recreación les permite mantenerse activos y participativos, favoreciendo el fortalecimiento de sus capacidades y promoviendo una mayor funcionalidad e independencia, de acuerdo con las condiciones y posibilidades de cada persona.

Nombre de la actividad	Objetivos	Metodología	Resultados
Circuito para la prevención de caídas	Favorecer el fortalecimiento de la fuerza muscular y la mejora del equilibrio postural, contribuyendo a la reducción del riesgo de caídas en las personas mayores.	En una ronda de personas mayores se explica la dinámica de la actividad, la cual consiste en un circuito de coordinación utilizando, conos y escalera de agilidad. Los adultos mayores deben superar cada uno de los obstáculos de manera progresiva hasta completar el recorrido promoviendo la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la orientación espacial.	La actividad fue de gran importancia para la calidad de vida de los adultos mayores, contribuyendo a la prevención de caídas, al fortalecimiento físico y al mejoramiento del equilibrio, la coordinación y la movilidad funcional
Reeducación de la marcha con el ula ula	Restaurar la marcha normal, favoreciendo la independencia funcional del adulto mayor pueden deberse a múltiples causas, entre ellas lesiones neurológicas, trastornos musculoesqueléticos o condiciones degenerativas	En un selecto grupo de personas mayores se realiza una actividad dirigida por la fisioterapeuta, en la cual se utiliza un ula ula guiado mediante un hilo como elemento de apoyo. La dinámica consiste en que el adulto mayor camine dentro del ula hula sin salirse de él, manteniendo el control postural y la coordinación durante el desplazamiento.	Las personas participaron en la actividad fue importante lograron desarrollo rural solos y otros con ayuda
Planificación motora	Mantener el control postural durante la actividad, favoreciendo el equilibrio y la marcha	En una ronda se realiza una actividad dirigida que consiste en recorrer un circuito conformado por conos y ula hula. Los participantes deben ejecutar movimientos precisos y coordinados, pasando por cada uno de los obstáculos hasta llegar a la silla al final del recorrido	Comprendieron la importancia de los ejercicios funcionales lo cual algunos lograron realizarlo y otros necesitaron de ayuda

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

COMPONENTE NUTRICIÓN

Durante el mes de mayo, el Componente de Nutrición del Centro de Bienestar desarrolló actividades individuales y colectivas dirigidas a las personas mayores, con el propósito de fortalecer la salud alimentaria y mejorar el estado nutricional. Estas acciones tuvieron como objetivo promover la salud, reducir el riesgo de patologías relacionadas con la alimentación y contribuir al control de enfermedades específicas ocasionadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos. A continuación, se presentan las acciones desarrolladas.

- **Acompañamientos nutricionales**

En este periodo, los acompañamientos nutricionales se orientaron hacia el seguimiento preventivo y la orientación personalizada, permitiendo identificar cambios en el estado nutricional de las personas mayores y ofrecer recomendaciones oportunas para fortalecer sus hábitos alimentarios.

Además de la detección de riesgos como desnutrición, sobrepeso o deficiencias específicas, estos acompañamientos se convirtieron en una herramienta para la planificación de menús, el ajuste de raciones. Durante el mes de mayo se realizaron seis (6) acompañamientos nutricionales: Cuatro (4) por primera vez, dos (2) de control, dirigidos a beneficiarios que presentaban problemas de inapetencia alimentaria, lo que hizo necesario un seguimiento más cercano. Los resultados obtenidos se presentan en la siguiente tabla, evidenciando tanto los avances como las áreas que requieren atención prioritaria.

Tamizaje inicial	Peso	Talla	IMC	DX NUTRICIONAL	RECOMENDACIONES DIETETICAS	Seguimiento nutricional	CONTROL	Peso	Talla	IMC	DX NUTRICIONAL
19/02/2026	58,7	1,55	24	NORMAL	NORMACALORICA	11/05/2026	CONTROL	55,7	1,55	23,2	NORMAL
19/02/2026	55	1,6	21	PESO INSUFICIENTE	HIPOSODICA-HIPOGRASA	11/05/2026	PRIMERA VEZ	55	1,6	21	PESO INSUFICIENTE
19/02/2026	55,2	1,6	23	NORMAL	HIPOSODICA-HIPOGRASA	11/05/2026	PRIMERA VEZ	57	1,6	22	NORMAL
19/02/2026	54	1,65	20	PESO INSUFICIENTE	HIPOSODICA-HIPOGRASA	11/05/2026	CONTROL	54	1,65	20,00	PESO INSUFICIENTE
19/02/2026	67,2	1,7	23	NORMAL	NORMOCALORICA	11/05/2026	PRIMERA VEZ	68	1,7	23	NORMAL
1/04/2026	50	1,7	17,3	DNT LEVE	HIPERCALORICA-HIPERPROTEICA	11/05/2026	PRIMERA VEZ	50	1,73	17	DNTA LEVE

Tabla n° 8. Resultados acompañamientos nutricionales

Tres personas mantuvieron diagnóstico normal, aunque en dos de ellas se observaron variaciones de peso (una con ligera disminución y otra con aumento), sin que esto afectara su clasificación nutricional.

Dos personas permanecieron con diagnóstico de peso insuficiente, lo que evidencia un riesgo persistente que requiere continuidad en el acompañamiento y refuerzo en las recomendaciones dietéticas. Un caso de desnutrición leve se mantuvo sin cambios, confirmando la necesidad de suplementación. La mayoría de los beneficiarios mantuvieron un estado nutricional normal, con ligeras variaciones de peso dentro de rangos aceptables. Dos adultos mayores presentaron descenso significativo de peso e IMC, clasificándose en peso insuficiente, lo que evidencia la necesidad de reforzar estrategias de intervención y acompañamiento. Las recomendaciones dietéticas se ajustaron según cada caso, incluyendo dietas normocalóricas para mantener estabilidad y dietas hiposódicas-hipo grasas en presencia de riesgo cardiovascular.

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

El objetivo de la encuesta de satisfacción alimentaria fue evaluar la aceptación de los menús institucionales, identificando preferencias y rechazos, y verificar que las raciones cumplan con su propósito nutricional. La encuesta aplicada a tres personas mayores evidenció una aceptación total y con agrado de todos los menús y grupos de alimentos ofrecidos. Este resultado refleja un aprovechamiento adecuado de las raciones, una buena adaptación de las preparaciones a las

preferencias de los beneficiarios y un fortalecimiento del componente nutricional del programa. Esto arroja una aceptación del 100%.

- **Aprovechamiento de las raciones alimentarias.**

El aprovechamiento de las raciones servidas en el servicio de alimentación para personas mayores es vital para prevenir la malnutrición, garantizar el aporte de calorías y nutrientes necesarios para su salud. Asegurando que reciban alimentos nutritivos y que impacte de manera directa en su bienestar físico y emocional, manteniendo su estado nutricional. En el mes de mayo, se sirvieron un total de 5.251 raciones alimentarias, de las cuales 5.171 fueron consumidas. Representando un 98% de aprovechamiento.

- **Talleres nutricionales a los beneficiarios**

Los talleres nutricionales, fortalecen el conocimiento sobre alimentación equilibrada, seguridad alimentaria y hábitos saludables, adaptados a las necesidades de la edad, contribuyendo no solo a la salud física, sino también al bienestar emocional y social, al generar espacios participativos y de acompañamiento. Para el mes de mayo se realizó un taller con el **Tema** Sarcopenia y nutrición en adultos mayores. **Objetivo** Prevenir y reducir la progresión de la sarcopenia en adultos mayores mediante estrategias nutricionales y educativas que promuevan el consumo adecuado de alimentos. **Metodología:** Sesión educativa tipo charla, se realizó una explicación sencilla y clara sobre qué es la sarcopenia, sus causas y consecuencias en la salud de las personas mayores. Se dieron ejemplos prácticos de alimentos accesibles que favorecen la salud muscular. Hubo un espacio de interacción con los participantes, donde ellos realizaron preguntas, comentarios y experiencias personales, fomentando la apropiación del conocimiento. Cierre con recomendaciones, pautas concretas de alimentación y actividad física adaptada para prevenir la fragilidad y mejorar la calidad de vida. Asistencia: Participaron 18 personas mayores **Resultados esperados:** Se obtuvo más conocimiento, sobre qué es la sarcopenia, sus causas y cómo prevenirla, incremento en la ingesta de proteínas de alta calidad (huevos, lácteos, leguminosas, carnes magras) como parte de la dieta diaria. Promoción de actividad física adaptada (ejercicios de resistencia ligera, caminatas) como complemento indispensable de la nutrición y reducción del riesgo de fragilidad y caídas, al fortalecer masa y fuerza muscular.

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

Con estos talleres se busca el fortalecimiento de buenas prácticas de manufactura (BPM), reforzando normas básicas de higiene y manipulación que garantizan la inocuidad en cada etapa del servicio. Para el mes de mayo se realizó un taller con el **tema:** Higiene de manos y contaminación cruzada en el servicio de alimentación. **Objetivo:** Sensibilizar sobre la importancia

del correcto lavado de manos y la prevención de la contaminación cruzada en cada etapa de la manipulación de alimentos. Metodología: Sesión educativa tipo charla, con explicación sobre la importancia del lavado de manos y la prevención de la contaminación cruzada, se dios ejemplos reales de situaciones de riesgo en la cocina (uso del mismo cuchillo para carne cruda y vegetales, manipulación de alimentos sin lavado previo), los manipuladores identificaron momentos críticos en los que deben lavarse las manos y cómo separar áreas/equipos para alimentos crudos y cocidos. **Resultados:** Se obtuvo como resultados, mayor conciencia sobre la higiene personal como primera barrera de seguridad alimentaria, implementación de rutinas de lavado de manos en momentos críticos del servicio, reducción de prácticas riesgosas de contaminación cruzada.

COMPONENTE DE SALUD MENTAL

Desde el componente de Psicología se promueve la participación de la persona mayor, su funcionamiento físico, capacidad cognitiva y compromiso con su vida. Promovemos el sano envejecimiento con un equipo interdisciplinario para un bienestar integral. Se apunta a fortalecer sus funciones cognitivas de atención, memoria y lenguaje con talleres grupales. Se sensibilizó acerca de desarrollar, gestionar y aplicar habilidades sociales en su entorno cotidiano; entrenándolos en habilidades emocionales, autocontrol, afrontamiento de cambios y dificultades vinculadas al envejecimiento. En este periodo se brindaron los siguientes servicios desde el área como: acompañamientos psicosociales y reincorporación al núcleo familiar, capacitación al talento humano, talleres de promoción de la salud mental y talleres de promoción de estimulación cognitiva.

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

El acompañamiento psicosocial es una herramienta valiosa para apoyar a las personas en el proceso de superar situaciones difíciles y promover su bienestar y desarrollo integral. En los acompañamientos psicosociales se genera un plan de intervención, brindando herramientas para manejar el estrés, la ansiedad, la depresión a través de talleres que fomenten el bienestar integral en ellos. Se brindan distintas técnicas entre ellas la reestructuración cognitiva para crear estrategias en su forma de pensar y actuar. Todo esto con el fin de mantener o estimular las funciones cognitivas de las personas mayores.

A fines de corte del presente informe se realizaron seis (6) acompañamientos.

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

Se realizó un (1) taller emocional "Mi fuego interior", Promoviendo la aceptación de cambios propios del envejecimiento, actualizando la percepción que tienen de sí mismos desde el cuidado y el respeto. Con ello, se espera que reconozcan sus logros diarios y se miren y traten con cariño

dejando una huella en el bienestar emocional, psicológico y social de los beneficiarios.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
Taller emocional "Mi fuego interior"	Fortalecer el bienestar emocional y el sentido de propósito de las personas mayores y su capacidad de seguir creciendo, creando y disfrutando en esta etapa de la vida.	Se inició la actividad con una psicoeducación en la que cada participante identificaba qué cosas aún le daban ilusión, ganas o curiosidad, aunque sean pequeñas. Se validaron las historias personales como fuente de fuerza. Posteriormente, se repartieron plantillas para el taller con un dibujo de un fuego y en las llamas deberían escribir todo aquello que les diera energía tales como pasiones, talentos, sueños y alrededor todo aquello que apaga ese fuego y pintarlo con colores que representen liberación. Recurso humano: personas mayores, Psicóloga. Recurso material: plantillas, colores	Trabajo de logros, aprendizajes y superaciones en las vidas de las personas mayores del CDB para que vean su trayectoria como un fuego que ha aguantado no como algo que haya terminado en sus vidas

Tabla N° 9. Talleres y/o actividades de promoción de la salud mental

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

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

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
Gimnasia cerebral	Estimular las funciones cognitivas y motoras del adulto mayor para mantener su autonomía, enlentecer el deterioro y mejorar su calidad de vida	Se inició el taller exponiendo a las personas mayores la importancia de ejecutar este tipo de actividades y sus variados beneficios. En el primer ejercicio consistió en replicar las flechas en la misma posición y color en los cuadros vacíos. En el segundo ejercicio identificar el color y unir los círculos. Recurso humano: Personas mayores, Psicóloga Recurso material: plantillas, colores	Se logró motivación en los participantes al entrenar la mente en los ejercicios propuestos

Tabla N° 10. Talleres de promoción y/o actividades de estimulación cognitiva

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

La reincorporación al núcleo familiar o red de apoyo puede ser un proceso importante para las personas mayores que han estado separadas de su familia por diversas razones ya que proporciona un sentido de pertenencia, y puede contribuir a mejorar la salud mental. Este proceso requiere de esfuerzo, comunicación efectiva y respeto mutuo. Se realizó gestión de acompañamiento a siete (7) personas mayores sin encontrar registro de hijos y/o red de apoyo familiar desde el momento de su ingreso encontrando, tres (3) sin registro de hijos y ausencia de vínculos familiares, tres (3) con red de apoyo activa en la actualidad en condiciones no aptas para asumir el cuidado permanente de la persona mayor en su domicilio, uno (1) manifestó ruptura de vínculos familiares.

COMPONENTE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO Y RECREACIÓN

El tiempo libre y la recreación son fundamentales para el bienestar y la calidad de vida del adulto

mayor. Los beneficios son diversos tales como la mejora de la salud física y mental, ayudando a prevenir enfermedades crónicas, mejorando la función cognitiva y reduciendo el estrés; fortalece las relaciones sociales, promueven la autonomía e independencia y mejoran la autoestima y confianza.

Es importante recordar que cada persona es única, y es fundamental encontrar actividades recreativas que se adapten a las necesidades e intereses individuales de la persona mayor.

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

Las actividades manuales son de gran importancia para los adultos mayores, ya que ofrecen múltiples beneficios físicos, cognitivos y emocionales. Mantienen la mente y el cuerpo activos, mejoran la coordinación y la destreza, y fomentan la socialización y el bienestar general. Pueden ser relajantes y terapéuticas, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.

El tema de este mes fue EL ARTE DE LAS SEMILLAS con la cual se busca que la persona mayor tenga un objeto de descarga emocional, favoreciendo la autorregulación emocional.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
El arte de las semillas	Entrenar los músculos cortos de la mano, la muñeca y los dedos fortaleciendo la motricidad fina; con los movimientos precisos de sus manos al ubicar la semilla en el lugar correspondiente	En una ronda de personas mayores a cada uno se le asignó en una hoja la inicial de la letra correspondiente a su nombre. La actividad consistió en rellenar la letra con semillas hasta completarla, favoreciendo la motricidad fina, la coordinación viso manual y la concentración. Recurso humano: Personas mayores, Psicóloga, fisioterapeuta. Recurso material: molde de letras, semillas, pegante	las personas mayores mostraron interés y participación durante la actividad. Se evidenció precisión en los movimientos de pinza al tomar y colocar las semillas dentro del contorno de la letra asignada. Asimismo, mantuvo coordinación viso manual y atención durante el desarrollo de la tarea

Tabla N° 11. Actividades artísticas y manualidades para el aprovechamiento del tiempo que promueven el envejecimiento activo

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

La recreación es la manera positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo libre, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida. El tema de este mes fue ESTACIONES DE JUEGOS con la cual se busca mejorar el entorno afectivo de los residentes La recreación es la manera positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo libre, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida. El tema de este mes fue CINE RECRAEATIVO con la cual se busca mejorar el entorno afectivo de los residentes.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
Cine recreativo	Promover el bienestar emocional, cognitivo y social de las personas mayores a través de la experiencia cinematográfica en un ambiente de disfrute	Se proyectó la película compartiendo a la vez una merienda. Al finalizar se escucharon análisis y moralejas que dejó en sus vidas este tipo de películas. Recurso humano: Psicóloga, Fisioterapeuta. Personas mayores. Recurso material: televisor. Película "Amor de hermanos"	Las personas mayores activaron emociones, memoria y vínculos sociales

Tabla N° 12. Actividades recreacionales y culturales realizadas dentro o fuera de las instalaciones que propendan por envejecimiento activo

COMPONENTE GESTIONES TÉCNICAS, ADMINISTRATIVAS Y DE ACCESO A SERVICIOS

- **Gestiones documentales requeridas por los beneficiarios**

Garantizando la accesibilidad a servicios sociales y de salud en la población adulta mayor, se implementan procesos de gestión documental. Durante el periodo, se realizaron (6) gestiones, solicitud de duplicado de cédula de ciudadanía a tres (3) personas mayores, seguimiento a duplicado de (2) personas que ya cuentan con contraseña y están es espera de que llegue el documento en físico, y (1) persona con código censal que hasta el 05-05-2026 estuvo activa en adres y ahora registra retirada.

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

Se realizaron gestiones necesarias ante las EPS e IPS, lo cual es fundamental para garantizar el acceso oportuno a los servicios de salud de las personas mayores, quienes en su mayoría presentan enfermedades crónicas o alguna discapacidad. Durante el periodo, se gestionaron reclamaciones de fórmulas médicas, solicitudes de autorizaciones, validación en MIPRES, acompañamiento a citas médicas de dieciocho (18) personas mayores, acompañamiento de (2) visitas médicas domiciliarias, así como la entrega de pañales a seis (6) beneficiarios y suplementos nutricionales, asegurando la continuidad en la atención de los beneficiarios. Se presentó una (1) novedad de hospitalización, para un total de diez veintisiete (27) gestiones.

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

Se desarrolló una (1) capacitación al personal del recurso humano sobre BUEN TRATO Y CUIDADO DIGNO A LA PERSONA MAYOR en el presente mes. La finalidad es educar al personal en todo lo relacionado al buen trato con dignidad, respetando su autonomía y derechos de los residentes.

Nombre de la actividad	Objetivo	Metodología	Resultados
------------------------	----------	-------------	------------

Buen trato y cuidado digno	Garantizar que la persona mayor sea tratada con derechos, respetando su dignidad y autonomía, promoviendo su bienestar físico, emocional y social	Se inició la charla educativa brindando información del buen trato integral físico, emocional y social. Se escucharon aportes desde cada componente y sus experiencias respecto al tema. Recurso humano: personal contratado, Psicóloga.	Se logró el objetivo de la actividad al estar el personal activo y receptivo al tema
----------------------------	---	--	--

Tabla N° 13. Capacitación al talento humano sobre prevención al maltrato y cuidado de la persona mayor

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

Una gestión adecuada de la documentación permite disponer de información organizada, confiable y accesible, lo que favorece la agilidad en los trámites y la continuidad en la atención de las personas mayores. En este sentido, los registros de todos los beneficiarios se encuentran actualizados y archivados tanto en formato físico como digital, garantizando su conservación y fácil consulta cuando sea necesario.

- **Tabla de avances en la ejecución**

ACTIVIDAD	INDICADOR	MET A	AVANCE	MESES DE EJECUCION					RESP ONSA BLE	EVIDENCIAS
				1	2	3	4	5		
VALORACIONES INICIALES										
Valoración Inicial Medicina	% Valoraciones iniciales realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	103%	100%	NA	100 %	NA		Médico	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software, fotos, Base de datos
Tamizaje Inicial	% Tamizajes iniciales realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	103%	100%	NA	100 %	NA		Nutricio nista	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software, fotos, Base de datos
Valoración inicial nutricional	% Valoraciones iniciales nutricional realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	103%	100%	NA	100 %	NA		Nutricio nista	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software, fotos, Base de datos
Valoración inicial psicología	Valoraciones iniciales realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	103%	100%	NA	100 %	NA		Psicolog ía	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software, fotos, Base de datos
Valoración inicial fisioterapia	% de valoraciones iniciales realizadas a los beneficiarios al inicio del proyecto y/o cuando ingresen al CDB	100%	103%	100%	NA	100 %	NA		Fisioterapeu ta	Expedientes, Formatos de valoración inicial (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica en Software, fotos, Base de datos
Valoraciones finales Medicina	% de valoraciones finales realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA	NA	NA		Médico	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica, fotos, Base de datos
Tamizaje final	% de tamizaje final realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA	NA	NA		Nutricio nista	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica, fotos, Base de datos
Valoración final nutricional	% de valoraciones nutricional finales realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA	NA	NA		Nutricio nista	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica, fotos, Base de datos
Valoración final psicología	% de valoraciones finales realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA	NA	NA		Psicolog ía	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica, fotos, Base de datos
Valoración final fisioterapia	% de valoraciones finales realizadas a los beneficiarios al final del proyecto y/o cuando egresen al CDB	90%	N/A	N/A	NA	NA	NA		Fisioterapeu ta	Expedientes, Formatos de valoración final (pruebas o baterías según cada profesión), Historia clínica, fotos, Base de datos

Talleres dirigidos a los beneficiarios con temáticas asociadas a la medicina que promuevan la salud y prevengan	No de talleres realizados	5	4	1	1	1	1	Medicina	Cronograma de actividades, listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Actividades de enfermería	% de cuidados dispensados a los beneficiarios que lo requieren	100%	100%	100%	100%	100%	100%	Enfermería	Kardex, registros de tomas de signos vitales, curaciones, y glucometría
Formaciones en autocuidado e higiene personal de la persona mayor	No. de formaciones realizadas a los beneficiarios	5	4	1	1	1	1	Enfermería	Cronograma de actividades listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Formación en primeros auxilios a los beneficiarios	No. de formaciones realizadas a los beneficiarios	5	4	1	1	1	1	Enfermería	Cronograma de actividades listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Rutinas grupales de acondicionamiento físico	No. de rutinas realizadas	15	12	3	3	3	3	Fisioterapia	Cronograma de actividades listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Pausas Activas	No. de pausas activas realizadas	150	120	30	30	30	30	Fisioterapia	Listados de asistencia, evidencias fotográficas.
Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad y bienestar físico	No. de actividades realizadas	15	12	3	3	3	3	Fisioterapia	Cronograma de actividades listados de asistencia, evidencias fotográficas.
NUTRICIÓN									
Acompañamientos nutricionales a las personas mayores	% de acompañamientos	100%	100%	54,5%	18%	18%	18%	Nutricionista	Formato de seguimiento, registros fotográficos, bases de datos
Diseño de minutas	No. de ciclo de minutas	1	1	1	N/A	NA	NA	Nutricionista	Actas de reunión, minuta patrón, ciclo de minutas
Aceptación de los menús por parte de los residentes	% de aceptación de menús	95%	98%	97%	98%	97%	100%	Nutricionista	Encuestas de satisfacción, registros fotográficos
Talleres nutricionales a los beneficiarios	No. talleres realizados	5	4	1	1	1	1	Nutricionista	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos	No. de talleres realizados	5	4	1	1	1	1	Nutricionista	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
SALUD MENTAL									
Acompañamiento psicosocial de oficio a las personas mayores	% de acompañamientos realizados	100%	95,5%	33%	21%	23,5%	18%	Psicología	Expediente, actas, registros fotográficos
Proceso de adaptación a los beneficiarios de nuevo ingreso	% de personas de adaptación contemplados	% de personas de adaptación contemplados	100%	100%	N/A	100%	NA	Psicología	Expediente o expediente de la persona mayor, acta, registros fotográficos
Talleres y/o actividades de promoción de la salud mental	No. de actividades y/o talleres realizados	5	4	1	1	1	1	Psicología	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
Talleres de promoción y/o actividades de estimulación cognitiva	No. de actividades y/o talleres realizados	5	4	1	1	1	1	Psicología	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
Acompañamiento a la reincorporación al núcleo familiar o red de apoyo	% de acompañamientos de reincorporación realizadas	100%	82%	30%	3%	29%	20%	Psicología	Expediente de visitas, entrevistas con familiares o miembros de la red de apoyo
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO Y RECREACIÓN									
Actividades artísticas y manualidades para el aprovechamiento del tiempo que promuevan el envejecimiento activo	No. actividades realizadas	5	4	1	1	1	1	Psicología y Fisioterapia	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos
Actividades recreacionales y culturales realizadas dentro o fuera de las instalaciones que propenden por envejecimiento activo	No. actividades realizadas	5	4	1	1	1	1	Psicología y Fisioterapia	Listado de asistencia, cronograma de actividades, registros fotográficos

GESTIONES TÉCNICAS, ADMINISTRATIVAS Y DE ACCESO A LOS SERVICIOS										
Gestiones documentales requeridas por los beneficiarios	% de gestiones documentales requeridas realizadas	100%	61%	10%	18%	15%	18%		Enfermería, Dirección Técnica	Correos, archivo personal de la persona mayor, actas de reuniones
Gestión ante las EPS e IPS para garantizar el derecho a la salud	% de gestiones requeridas	100%	100%	68%	18%	29%	53%		Enfermería, Dirección Técnica	Correos, citas gestionadas, ordenes medicas
Capacitación al Talento Humano sobre prevención al maltrato y cuidados de la persona mayor	No. de actividades realizadas	5	4	1	1	1	1		Psicología	Plan de capacitaciones, lista de asistencia
Proceso sistemático de almacenamiento físico y/o digital y organización de los documentos por cada beneficiario	% de Archivos Físicos y Digitales Diligenciados y Actualizados de manera correcta.	100%	100%	100%	97%	100%	100%		Dirección Técnica	Archivos físicos y digitales (Expedientes)
Proceso de documentación de las personas mayores egresadas del proyecto	% de expedientes de personas mayores fallecidas o con egreso entregados a la alcaldía	100%	NA	NA	N/A	NA	NA		Dirección Técnica	Archivos físicos y digitales (Expedientes)

Tabla N° 14. Tabla de avances y acumulados

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



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



Ilustración n° 2. Actividades y cuidados de enfermería



Ilustración n° 3. Hospitalización



Ilustración n° 4. Citas médicas



Ilustración n° 5. Formación en autocuidado e higiene personal de la persona mayor



Ilustración n° 6. Formación en primeros auxilios a los beneficiarios



Ilustración n° 7. Rutinas grupales de acondicionamiento físico



Ilustración n° 8. Pausas activas



Ilustración n°9. Actividades para el mantenimiento y/o incremento de la funcionalidad y bienestar físico



Ilustración n° 10. Acompañamientos nutricionales a los adultos mayores con malnutrición o desnutrición



Ilustración n° 11. Seguimiento ciclos de minuta



Ilustración n° 12. Aceptación de los menús por parte de los beneficiarios





Ilustración n° 13. Talleres nutricionales a los beneficiarios



Ilustración n° 14. Taller formativo nutricional dirigido al manipulador de alimentos



Ilustración n° 15. Acompañamientos psicosociales de la persona mayor



Ilustración n° 16. Talleres y/o actividades de promoción de la salud mental

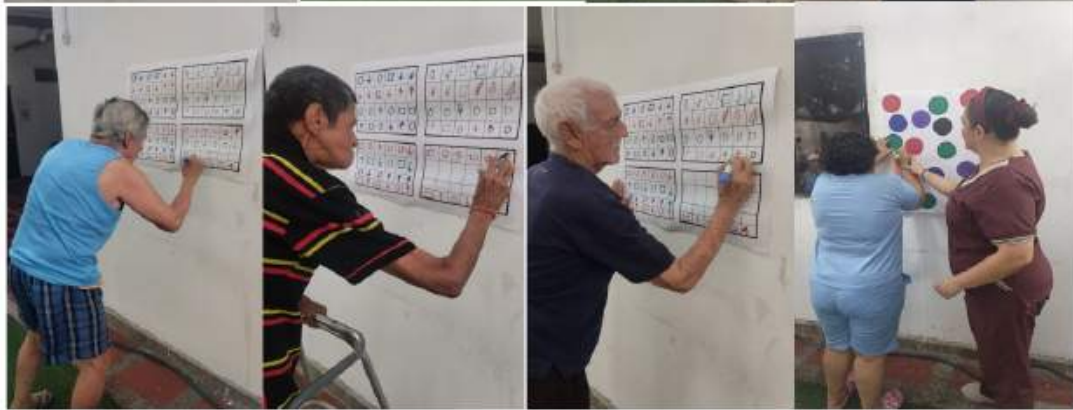


Ilustración n° 17. Talleres de promoción y/o actividades de estimulación cognitiva



Ilustración n° 18. Acompañamiento a la reincorporación al núcleo familiar o red de apoyo



Ilustración n° 19. Actividades artísticas y manualidades para el aprovechamiento del tiempo que promuevan el envejecimiento activo



Ilustración n° 20. Actividades recreacionales y culturales realizadas dentro o fuera de las instalaciones que propendan por envejecimiento activo



Ilustración n° 21. Capacitación al talento humano sobre prevención al maltrato y cuidado de la persona mayor

Otros anexos fotográficos



Ilustración n°. 22. Actividad educación emocional "Botones sueltos"



Ilustración n°23. Actividad grupal cognitiva "Cálculo numérico"



Ilustración n°24. Lectura recreativa



Ilustración n°25. Gestión documental



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



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