Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	ANOLAIMA
Lugar	CENTRO BIENESTAR DEL ANCIANO
Fecha	MAYO 11 DE 2026
Tema	✓ Los adultos mayores y sus cuidadores recibirán orientación mediante contacto telefónico. Durante la llamada, se explicará la situación clínica del adulto mayor, se informará el propósito del acompañamiento y se indagará sobre la aceptación para la canalización a la EAPB correspondiente. Se recalcará la importancia de su rol en la salud bucal con adopción de hábitos saludables, y acudiendo a consulta odontológica según la Resolución 3280 de 2018, y realizar autoexamen oral. ✓ Espacio informativo: Se brindará información sobre hábitos saludables a través de herramientas como rondas, cuentos, juegos y canciones que refuercen el consumo de alimentos saludables y higiene bucal adecuada para disminuir la prevalencia de caries. Se brindarán recomendaciones como uso de crema dental con flúor, cepillo adecuado, Se explicará la frecuencia y duración del cepillado, recambio del cepillo y la necesidad de supervisión del cepillado en los menores por parte de los padres o cuidadores
Entorno	INSTITUCIONAL
Objetivo	✓ Fortalecer el cuidado de la salud bucal en adultos mayores, sus cuidadores y familias mediante orientación telefónica y espacios educativos, promoviendo la adopción de hábitos saludables, el autocuidado, la realización del autoexamen oral y la asistencia oportuna a consulta odontológica de acuerdo con la Resolución 3280 de 2018, así como brindar recomendaciones sobre higiene oral adecuada, uso de crema dental con flúor, cepillo dental apropiado, frecuencia y duración del cepillado, recambio del cepillo y supervisión del cepillado

	en menores, con el fin de prevenir enfermedades bucales y disminuir la prevalencia de caries.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	JULIO ERNESTO URIBE DURAN
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	91257322
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:**

El adulto mayor representa una población que requiere especial atención en salud oral, debido a los cambios físicos, funcionales y sociales propios del envejecimiento. La salud bucal influye directamente en su calidad de vida, autoestima, alimentación, comunicación y bienestar general, ya que una adecuada condición oral permite realizar funciones esenciales como masticar, hablar y sonreír de manera confortable.

Durante esta etapa de la vida pueden presentarse diferentes alteraciones bucales como pérdida dental, caries, enfermedad periodontal, resequedad oral, uso de prótesis y dificultades para realizar una adecuada higiene oral. Por ello, es fundamental fortalecer hábitos saludables y promover el autocuidado mediante el cepillado adecuado, el uso de crema dental con flúor, una alimentación balanceada y la asistencia periódica a consulta odontológica según la Resolución 3280 de 2018.

Asimismo, el acompañamiento de familiares y cuidadores cumple un papel importante en la prevención de enfermedades bucales, especialmente en adultos mayores con dependencia o limitaciones físicas y cognitivas. La realización del autoexamen oral permite identificar oportunamente cambios, lesiones o alteraciones en boca y encías, favoreciendo la detección temprana y el tratamiento oportuno.

Promover una buena salud oral en el adulto mayor contribuye no solo a prevenir enfermedades, sino también a mejorar su bienestar emocional, integración social y calidad de vida.

Esta población se describe de la siguiente manera:

- ✓ Mayor proporción de mujeres que hombres en edades avanzadas.
- ✓ Mayor presencia de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas).
- ✓ Necesidad de controles médicos frecuentes.
- ✓ Posible dependencia parcial o total para actividades diarias en algunos casos.

- ✓ Importancia de la prevención y promoción de estilos de vida saludables.
- ✓ Muchos están jubilados o pensionados.
- ✓ Pueden enfrentar limitaciones económicas.
- ✓ Cumplen un rol fundamental en la familia y la comunidad.

EN CUANTO A LAS CARACTERÍSTICAS EN SALUD ORAL:

- ✓ Disminución de saliva (xerostomía), lo cual puede producir sensación de boca seca, debido a la toma de medicamentos o a enfermedades crónicas, por lo tanto, aumenta el riesgo de caries e infecciones.
- ✓ Encías más sensibles o retraídas que lleva a un mayor riesgo de enfermedad periodontal, provocando a corto plazo movilidad o perdida dental.
- ✓ Pérdida de piezas dentales, por lo tanto, es común el uso de prótesis dentales, que a su vez requieren limpieza y ajuste adecuados.
- ✓ Mayor riesgo de caries radicular, y esto ocurre cuando la raíz del diente queda expuesta.

2. Metodología de la actividad realizada:

La metodología que se llevara a cabo es como sigue a continuación:

- ✓ Saludos y presentación a la comunidad en general
- ✓ Planilla de asistencia.
- ✓ Capacitación por medio de llamada telefónica en donde los adultos mayores y sus cuidadores recibirán orientación mediante contacto telefónico. Durante la llamada, se explicará la situación clínica del adulto mayor, se informará el propósito del acompañamiento y se indagará sobre la aceptación para la canalización a la EAPB correspondiente. Se recalcará la importancia de su rol en la salud bucal con adopción de hábitos saludables, y acudiendo a consulta odontológica según la Resolución 3280 de 2018, y realizar autoexamen oral.
- ✓ Se brindará información sobre hábitos saludables a través de herramientas como un video que refuercen el consumo de alimentos saludables y higiene bucal adecuada para disminuir la prevalencia de caries. Se brindarán recomendaciones como uso de crema dental con flúor, cepillo adecuado, Se explicará la frecuencia y duración del cepillado, recambio del cepillo y la necesidad de supervisión del cepillado en los menores por parte de los padres o cuidadores.
- ✓ Lo anterior a través del envío de un PDF en donde se les brindara una información muy importante, no solo para el adulto mayor, sino también para sus cuidadores
- ✓ Evidencia fotográfica
- ✓ Despedida y agradecimientos.

2.1 Actividad lúdica de inicio:

Como sabemos las actividades lúdicas son aquellas que se relacionan con el juego, la diversión y el entretenimiento. Estas actividades benefician el desarrollo físico, cognitivo y social al mejorar la concentración, la creatividad y las habilidades interpersonales.

Se les hizo entrega de un PDF con una información de suma importancia para ellos y sus cuidadores en el cual se anexa un video que debe compartir con sus cuidadores.

2.2 Explicación del tema:

IMPORTANCIA DEL ROL EN LA SALUD BUCAL DEL ADULTO MAYOR: HÁBITOS SALUDABLES, CONSULTA ODONTOLÓGICA Y AUTOEXAMEN ORAL

En el adulto mayor, la salud bucal adquiere una gran relevancia debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, la posible presencia de enfermedades sistémicas, el uso de medicamentos y la disminución de la destreza manual o visual. Por ello, el rol activo de la persona mayor, junto con su familia o cuidadores, es fundamental para mantener una adecuada salud oral y prevenir enfermedades que pueden afectar su bienestar general y calidad de vida.

1. IMPORTANCIA DEL ROL DEL ADULTO MAYOR EN SU SALUD BUCAL



El adulto mayor no debe ser un receptor pasivo del cuidado, sino un participante activo en el mantenimiento de su salud bucal. Su compromiso diario con el autocuidado permite prevenir problemas como caries radicular, enfermedad periodontal, pérdida de dientes, infecciones orales y dificultades en la alimentación.

En los casos donde exista dependencia funcional, el apoyo del cuidador se vuelve esencial para garantizar una higiene oral adecuada y constante.

2. ADOPCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES



La adopción de hábitos saludables es clave para conservar la salud bucal en la vejez. Entre ellos se incluyen:

- ✓ Realizar el cepillado dental al menos dos veces al día con crema dental con flúor.
- ✓ Mantener una técnica de cepillado adecuada, adaptada a las capacidades del adulto mayor.
- ✓ Utilizar ayudas de limpieza como hilo dental o cepillos interproximales cuando sea posible.
- ✓ Mantener una dieta equilibrada, reduciendo el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados.
- ✓ Consumir suficiente agua para favorecer la hidratación oral y reducir la sequedad bucal, frecuente en esta etapa de la vida.
- ✓ Evitar el consumo de tabaco y alcohol, factores de riesgo para enfermedades orales y cáncer oral.

Estos hábitos deben ser reforzados con educación continua y acompañamiento por parte de familiares o cuidadores.

3. CONSULTA ODONTOLÓGICA SEGÚN LA RESOLUCIÓN 3280 DE 2018

De acuerdo con la **Resolución 3280 de 2018**, se establecen las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS), que incluyen la atención en salud bucal con enfoque preventivo, continuo y centrado en la persona.

En el adulto mayor, esta normativa resalta la importancia de:

- ✓ Asistir a controles odontológicos periódicos, incluso si no hay dolor o síntomas visibles.
- ✓ Realizar valoración del riesgo en salud oral de forma regular.
- ✓ Detectar de manera temprana enfermedades como caries, enfermedad periodontal o lesiones de mucosa oral.
- ✓ Recibir educación en salud bucal adaptada a sus necesidades individuales.
- ✓ Garantizar un manejo integral considerando su estado general de salud y comorbilidades.

La consulta odontológica oportuna permite prevenir complicaciones, conservar piezas dentales y mejorar la funcionalidad masticatoria.

4. AUTOEXAMEN ORAL EN EL ADULTO MAYOR



El autoexamen oral es una herramienta sencilla que permite identificar cambios en la cavidad oral de manera temprana. En el adulto mayor, debe realizarse de forma periódica con ayuda de un espejo y buena iluminación, observando:

- ✓ Encías inflamadas, sangrado o retracción.
- ✓ Presencia de caries, especialmente en la raíz del diente.
- ✓ Lesiones, manchas blancas o rojas en lengua, mejillas o paladar.
- ✓ Heridas que no cicatrizan.
- ✓ Cambios en la saliva o sensación persistente de sequedad bucal.
- ✓ Dificultad para masticar o dolor al comer.

Ante cualquier alteración, es fundamental acudir de inmediato al servicio odontológico para una valoración profesional.

La promoción de hábitos saludables en salud bucal es fundamental para disminuir la prevalencia de caries dental en la población infantil. Para lograr un aprendizaje significativo, se recomienda el uso de estrategias lúdico-pedagógicas como rondas, cuentos, juegos y canciones, las cuales facilitan la comprensión y apropiación de conductas saludables desde edades tempranas.

Estas herramientas permiten que los niños aprendan de manera divertida la importancia del autocuidado, fortaleciendo la adopción de hábitos como el cepillado dental y el consumo adecuado de alimentos.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA HIGIENE BUCAL EN ADULTOS MAYORES

El cuidado de la salud bucal en los adultos mayores es fundamental para mantener una buena calidad de vida, una adecuada función masticatoria y prevenir enfermedades como caries, enfermedad periodontal, pérdida dental e infecciones orales. Debido a los cambios propios del envejecimiento, es importante brindar recomendaciones específicas y adaptadas a sus necesidades.

1. USO DE CREMA DENTAL CON FLÚOR



Se recomienda el uso diario de crema dental con flúor, ya que este componente ayuda a fortalecer el esmalte dental, prevenir la aparición de caries y proteger las superficies expuestas de los dientes, especialmente la raíz, que suele verse más afectada en esta etapa de la vida.

En casos de sequedad bucal (xerostomía), frecuente en adultos mayores por el uso de medicamentos o enfermedades sistémicas, el flúor es aún más importante para reducir el riesgo de lesiones dentales.

2. CEPILLO DENTAL ADECUADO





Es fundamental utilizar un cepillo dental con las siguientes características:

- ✓ Cerdas suaves, para evitar lesiones en encías sensibles.
- ✓ Cabeza pequeña, que permita acceder a todas las zonas de la boca.
- ✓ Mango ergonómico o adaptado, especialmente si hay dificultad en la motricidad fina o debilidad en las manos.

En algunos casos, pueden recomendarse cepillos eléctricos o adaptaciones del mango para facilitar el cepillado.

3. FRECUENCIA Y DURACIÓN DEL CEPILLADO



El cepillado dental debe realizarse mínimo dos veces al día:

- ✓ En la mañana, después del desayuno.
- ✓ En la noche, antes de dormir (el más importante).

La duración recomendada es de aproximadamente 2 minutos, asegurando la limpieza de todas las superficies dentales: externas, internas y de masticación. También es importante limpiar suavemente la lengua para reducir bacterias y mejorar el aliento.

4. RECAMBIO DEL CEPILLO DENTAL



El cepillo dental debe cambiarse cada 3 meses o antes si presenta desgaste o deformaciones.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado:

Los materiales didácticos son herramientas y recursos que se usan para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se emplean para ayudar a que los involucrados para que comprendan mejor los contenidos, ya sean libros, carteles, pizarras, software educativo o materiales manipulables. Su

función principal es hacer el aprendizaje más significativo, motivador y adaptado a las necesidades de los que las necesitan.

En esta ocasión solo necesitamos de un celular para realizar una llamada telefónica, el envío de un PDF, el envío de un video. Al cierre de la actividad realizaremos una breve explicación para reforzar el tema

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

INQUIETUDES:

- ✓ ¿Cuántas veces al día debe cepillarse un adulto mayor?
- ✓ ¿Cuánto tiempo debe durar el cepillado para que funcione?
- ✓ ¿Qué cantidad de crema dental se recomienda usar?
- ✓ ¿Es necesario usar una crema dental especial para encías sensibles o prótesis?
- ✓ ¿Qué pasa si el adulto mayor tiene dificultad para escupir la crema?
- ✓ ¿Qué tipo de cepillo es más adecuado para adultos mayores?
- ✓ ¿Se recomienda el uso de cepillos eléctricos?
- ✓ ¿Cada cuánto se debe cambiar el cepillo dental?
- ✓ ¿Cómo se deben limpiar las prótesis dentales?
- ✓ ¿Se deben retirar las prótesis para dormir?
- ✓ ¿Con qué frecuencia se deben revisar o ajustar las prótesis?
- ✓ ¿Qué consecuencias tiene una mala higiene oral en adultos mayores?
- ✓ ¿Cada cuánto deben asistir al odontólogo?

3. Conclusiones y recomendaciones

LOGROS:

- ✓ Se fortalecieron conocimientos en adultos mayores, cuidadores y/o familiares sobre la importancia de los hábitos saludables para la prevención de la caries dental.
- ✓ Se promovió el consumo de alimentos saludables y la reducción de azúcares como estrategia para mejorar la salud oral y general en el adulto mayor.
- ✓ Se incentivó la adopción de rutinas de higiene oral adecuadas mediante el uso de herramientas pedagógicas como rondas, cuentos, juegos y canciones adaptadas a la población.

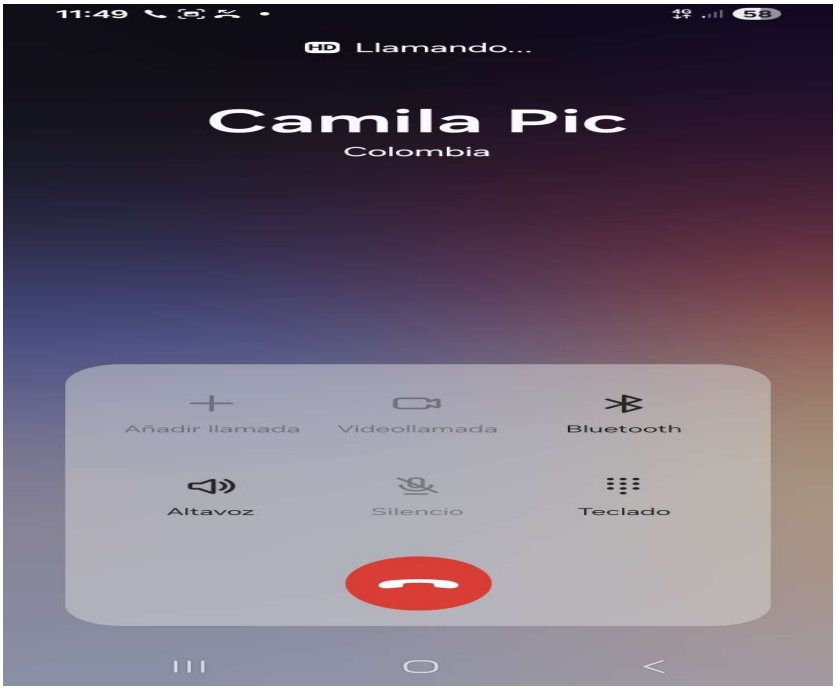
- ✓ Se sensibilizó sobre la frecuencia, duración y técnica adecuada del cepillado dental como parte fundamental del autocuidado diario.
- ✓ Se promovió el recambio periódico del cepillo dental para garantizar una adecuada higiene oral y evitar acumulación de bacterias.
- ✓ Se fortaleció la importancia de la supervisión o apoyo del cuidador en los casos en que el adulto mayor presenta dependencia parcial o total para su higiene oral.
- ✓ Se fomentó la importancia de mantener controles odontológicos periódicos para la prevención y tratamiento oportuno de enfermedades bucales.

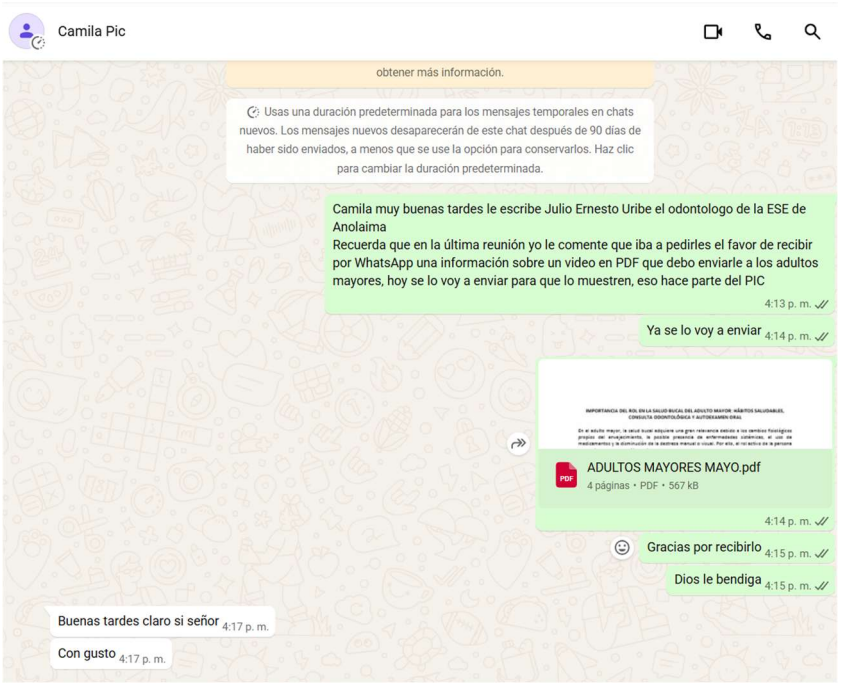
DIFICULTADES:

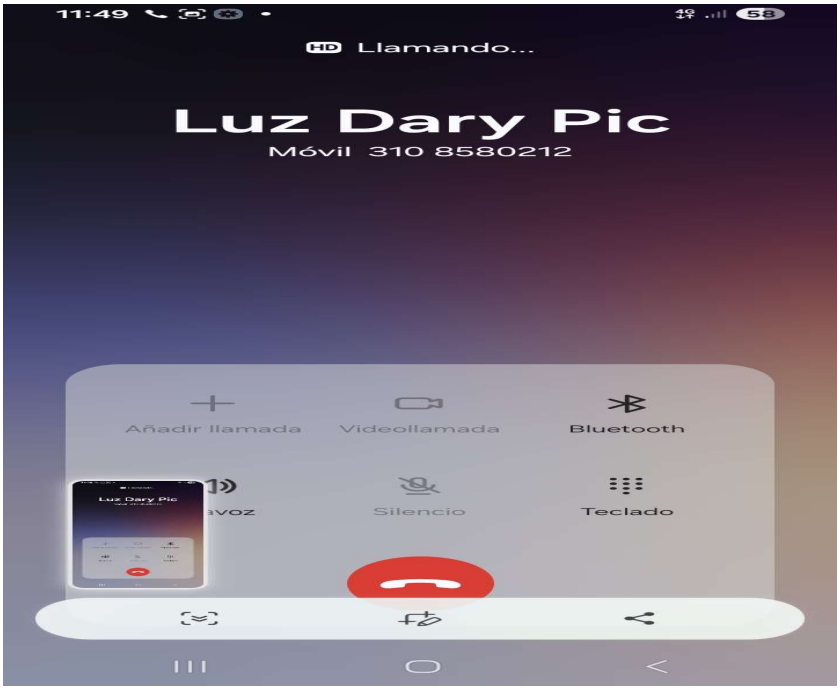
- ✓ Se evidencia desconocimiento sobre la importancia de la salud oral en el adulto mayor y su relación con la calidad de vida, la nutrición y el bienestar general.
- ✓ Algunos cuidadores y familiares no reconocen la utilidad de estrategias lúdicas como rondas, cuentos, juegos y canciones para reforzar hábitos saludables en esta población.
- ✓ Se identifican dificultades para adaptar las recomendaciones de higiene oral a las limitaciones físicas, cognitivas o de autonomía del adulto mayor.
- ✓ Se observa desconocimiento sobre la frecuencia, duración y técnica correcta del cepillado dental en adultos mayores.
- ✓ Algunos participantes no reconocen la importancia del recambio periódico del cepillo dental para mantener una adecuada higiene oral.
- ✓ Se evidencian dificultades para seleccionar el cepillo dental adecuado según las condiciones orales y funcionales del adulto mayor.
- ✓ Existe desconocimiento sobre la necesidad de supervisión o apoyo en el cepillado cuando el adulto mayor presenta dependencia parcial o total.
- ✓ Se presentan creencias erróneas sobre la pérdida de dientes como algo “normal e inevitable”, lo que reduce la importancia de la prevención.

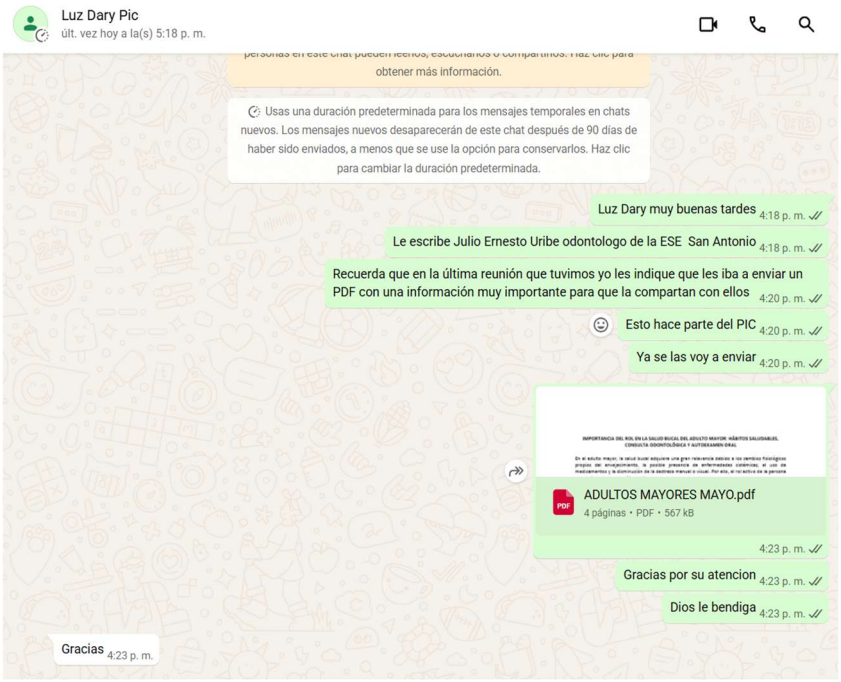
4. Registro fotográfico:

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

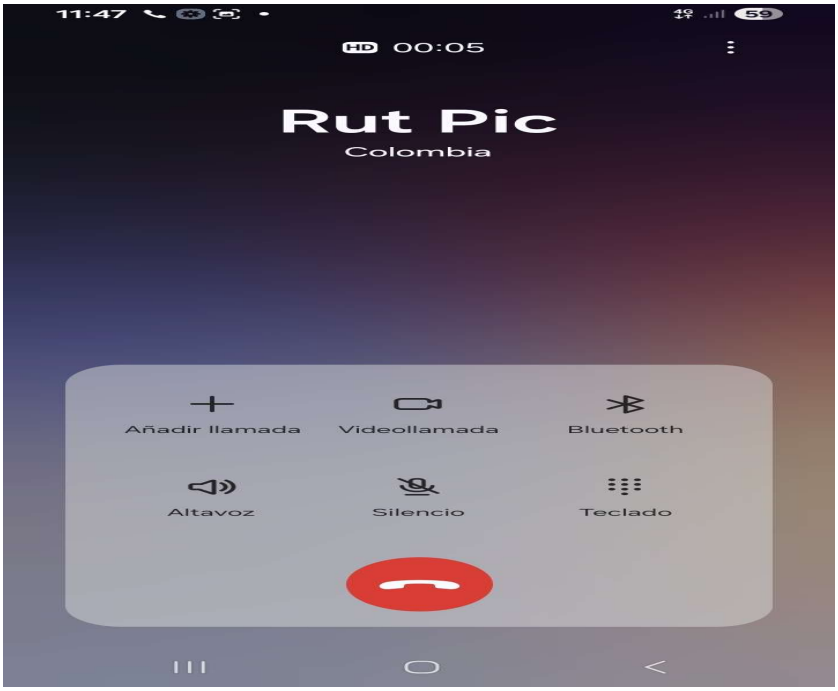


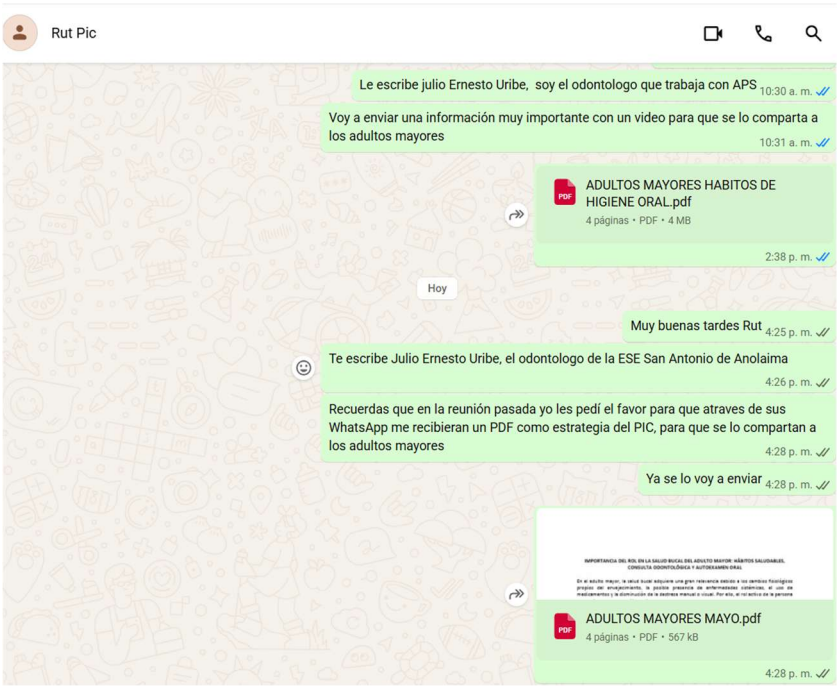


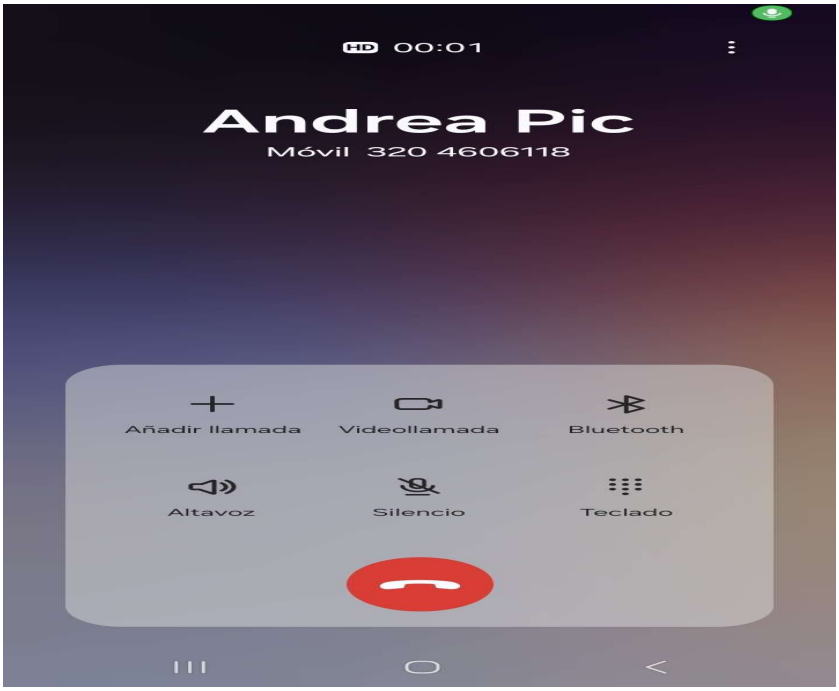

11:49
Llamando...
Luz Dary Pic
Móvil 310 8580212
Añadir llamada
Videollamada
Bluetooth
Silencio
Teclado

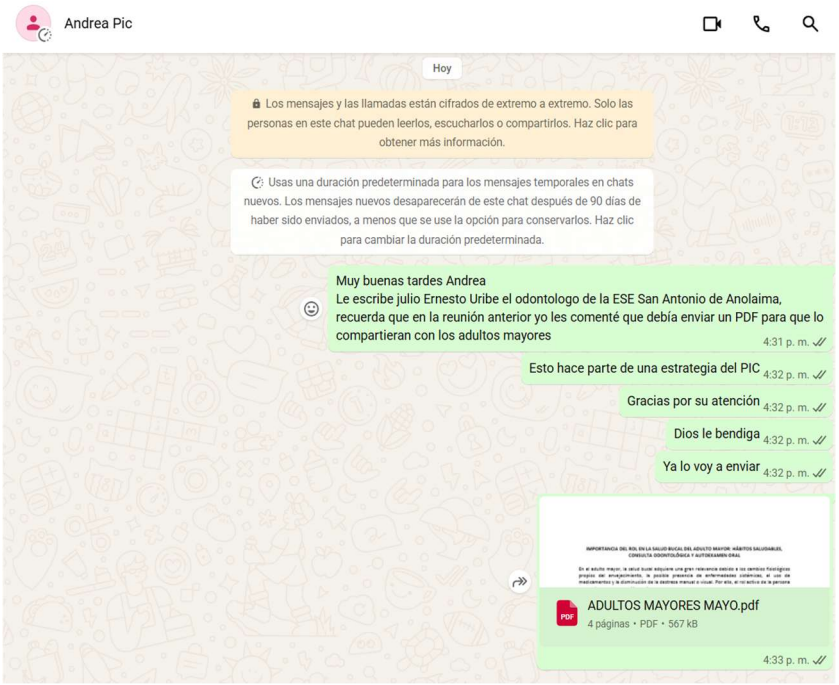

Luz Dary Pic
últ. vez hoy a la(s) 5:18 p. m.
obtener más información.
Usas una duración predeterminada para los mensajes temporales en chats nuevos. Los mensajes nuevos desaparecerán de este chat después de 90 días de haber sido enviados, a menos que se use la opción para conservarlos. Haz clic para cambiar la duración predeterminada.
Luz Dary muy buenas tardes 4:18 p. m.
Le escribe Julio Ernesto Uribe odontologo de la ESE San Antonio 4:18 p. m.
Recuerda que en la última reunión que tuvimos yo les indique que les iba a enviar un PDF con una información muy importante para que la compartan con ellos 4:20 p. m.
Esto hace parte del PIC 4:20 p. m.
Ya se las voy a enviar 4:20 p. m.
ADULTOS MAYORES MAYO.pdf
4 páginas • PDF • 567 kB
4:23 p. m.
Gracias por su atencion 4:23 p. m.
Dios le bendiga 4:23 p. m.
Gracias 4:23 p. m.

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.






HD 00:01
Andrea Pic
Móvil 320 4606118
Añadir llamada
Videollamada
Bluetooth
Altavoz
Silencio
Teclado


Andrea Pic
Hoy
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Solo las personas en este chat pueden leerlos, escucharlos o compartirlos. Haz clic para obtener más información.
Usas una duración predeterminada para los mensajes temporales en chats nuevos. Los mensajes nuevos desaparecerán de este chat después de 90 días de haber sido enviados, a menos que se use la opción para conservarlos. Haz clic para cambiar la duración predeterminada.
Muy buenas tardes Andrea
Le escribe julio Ernesto Uribe el odontologo de la ESE San Antonio de Anolaima, recuerda que en la reunión anterior yo les comenté que debía enviar un PDF para que lo compartieran con los adultos mayores
4:31 p. m.
Esto hace parte de una estrategia del PIC 4:32 p. m.
Gracias por su atención 4:32 p. m.
Dios le bendiga 4:32 p. m.
Ya lo voy a enviar 4:32 p. m.
ADULTOS MAYORES MAYO.pdf
4 páginas • PDF • 567 kB
4:33 p. m.