Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 2.**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Cómo se debe realizar la actividad física

FECHA: 06/06/26	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: Hogar del Anciano (Marapra)	9:00	11:30

TEMAS: Cómo se debe realizar la actividad física

PERSONAS BENEFICIADA: Adultos Mayores del Hogar del Anciano (Marapra)

Objetivo general: Brindar a los adultos mayores información clara y práctica sobre cómo se debe realizar la actividad física de manera segura y adecuada, promoviendo hábitos saludables que contribuyan al mantenimiento de su salud física, mental y funcional.

Objetivos específicos

- Explicar a los adultos mayores la importancia de realizar actividad física de forma regular y adaptada a sus capacidades y condiciones de salud.
- Enseñar las recomendaciones básicas para la práctica segura de la actividad física, incluyendo calentamiento, hidratación, intensidad adecuada y estiramientos.
- Promover la adopción de hábitos de autocuidado y la identificación de signos de alarma durante la realización de ejercicio físico.
- Fomentar la participación activa en actividades físicas y recreativas que favorezcan la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la interacción social.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se inició la actividad con el saludo y la presentación de la profesional Juliana Pérez, quien dio la bienvenida a los adultos mayores participantes y presentó el tema a desarrollar: "Cómo se debe realizar la actividad física". Durante este espacio, se explicó el objetivo de la actividad y la importancia de adquirir conocimientos sobre la práctica segura y adecuada del ejercicio físico, promoviendo la participación activa y el interés de los asistentes

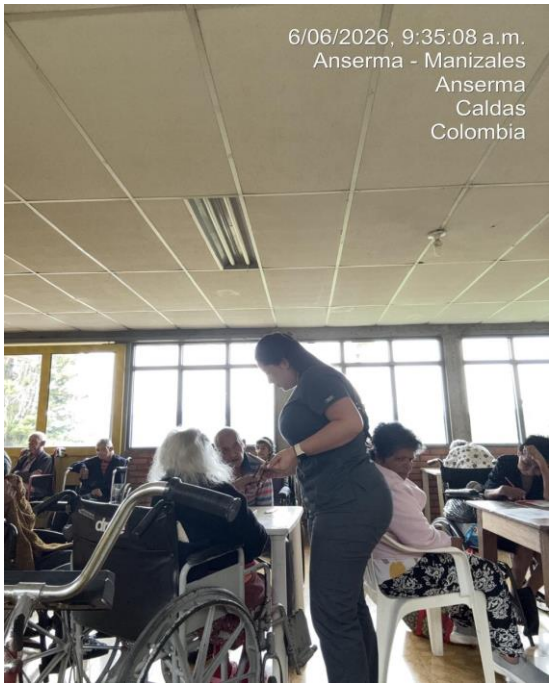
Durante esta jornada se abordó el tema “¿Cómo se debe realizar la actividad física?”, el cual fue desarrollado mediante una charla educativa de carácter participativo, utilizando un lenguaje claro, sencillo y adaptado a las características de la población adulta mayor. Se explicó la importancia de realizar actividad física de manera adecuada, teniendo en cuenta aspectos fundamentales como el calentamiento previo, la ejecución correcta de los movimientos, la progresión gradual de los ejercicios según las capacidades individuales, la hidratación adecuada, el uso de ropa cómoda y la importancia de respetar los períodos de descanso.

Asimismo, se resaltó la necesidad de escuchar las señales del cuerpo durante la actividad física, evitando esfuerzos excesivos que puedan generar lesiones o alteraciones musculoesqueleticas. Se brindó información acerca de los signos de alarma que pueden presentarse durante la realización de ejercicio, tales como dolor intenso, mareos, dificultad respiratoria, palpitaciones o fatiga excesiva, enfatizando la importancia de suspender la actividad y buscar orientación profesional en caso de presentarse alguno de estos síntomas.
Los adultos mayores participaron activamente durante el desarrollo del tema, realizando preguntas, compartiendo experiencias relacionadas con las actividades físicas que realizan habitualmente y expresando sus opiniones sobre la importancia de mantenerse activos para conservar su independencia y bienestar. Gracias a la metodología utilizada, el contenido fue comprendido de manera adecuada por los participantes, quienes mostraron interés y receptividad frente a la información brindada.

Posteriormente, se desarrolló una actividad práctica enfocada en la movilización articular de muñecas y dedos de ambas manos, con el objetivo de favorecer el mantenimiento de la movilidad, prevenir la rigidez articular y estimular las capacidades funcionales necesarias para la realización de las actividades de la vida diaria. Para ello se realizaron ejercicios terapéuticos de flexión, extensión, apertura, cierre, oposición y coordinación de los dedos, promoviendo la activación muscular y la conservación de los rangos de movimiento.
Una vez realizada la fase de movilización, se dio paso a una actividad de estimulación motriz y cognitiva mediante el coloreado de algunas actividades físicas (como la jardinería, caminar, bailar). Esta estrategia terapéutica permitió trabajar simultáneamente componentes de motricidad fina y motricidad gruesa, favoreciendo el control de los movimientos manuales, la precisión, la coordinación óculo-manual y la destreza funcional de las manos.
Durante el desarrollo de la actividad, los participantes debían seguir instrucciones específicas relacionadas con la selección de colores, el orden de coloreado y la organización de los espacios dentro de las figuras, lo que favoreció el seguimiento de órdenes, la atención sostenida, la concentración y la capacidad de planificación. Asimismo, esta actividad permitió estimular funciones cognitivas importantes como la memoria, la percepción visual y la orientación espacial.
La realización del coloreado también constituyó una herramienta de bienestar emocional, ya que favoreció la relajación, la expresión personal y la disminución de niveles de estrés y ansiedad. A medida que avanzaban en el coloreado, se observó un ambiente tranquilo y agradable, en el que los adultos mayores pudieron enfocarse en una tarea específica, alejándose temporalmente de preocupaciones cotidianas y promoviendo estados de calma y satisfacción.

Durante toda la jornada se evidenció una actitud positiva por parte de los participantes, quienes se mostraron colaboradores, receptivos y entusiasmados con las actividades propuestas. Se observó un alto nivel de participación, interés y compromiso, así como una adecuada interacción entre los asistentes, fortaleciendo espacios de integración social, convivencia y apoyo mutuo.
Los adultos mayores expresaron satisfacción con la actividad realizada, manifestando que el coloreado resultó agradable, entretenido y relajante. Además, demostraron interés por continuar participando en este tipo de encuentros, reconociendo los beneficios que estas actividades aportan tanto a su salud física como emocional.





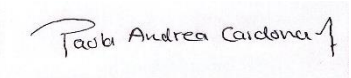
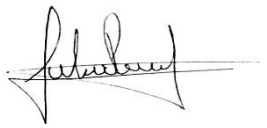
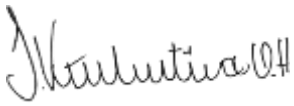


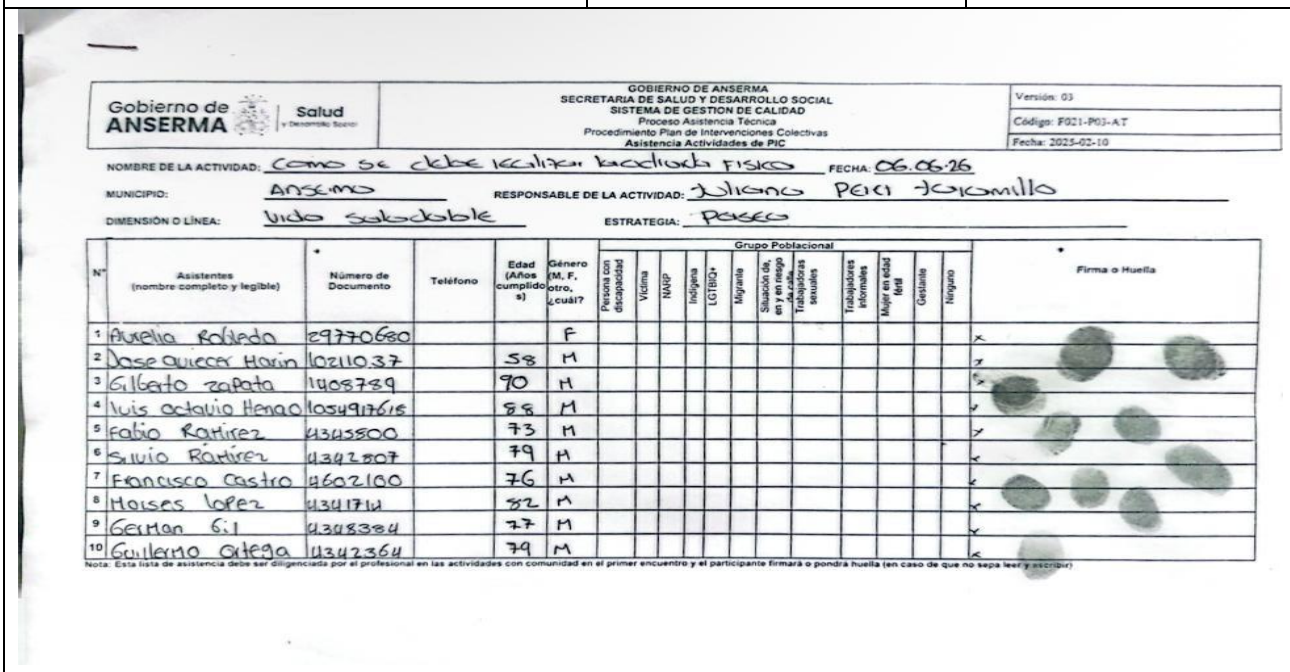
CONCLUSIONES

En conclusión, este segundo encuentro permitió fortalecer los conocimientos de los participantes acerca de la forma adecuada de realizar actividad física, promoviendo hábitos seguros y saludables. De igual manera, favoreció la movilidad de muñecas y dedos, el desarrollo de habilidades de motricidad fina y coordinación, el seguimiento de instrucciones, la atención y la concentración, además de contribuir al manejo del estrés y la ansiedad mediante actividades lúdicas y terapéuticas que promueven el bienestar integral de los adultos mayores

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
Fortalecimiento muscular	Juliana Perez Jaramillo	10-06-2026

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
PAULA ANDREA CARDONA	**AUXILIAR DE ENFERMERIA**	
JULIANA PEREZ JARAMILLO	**FISIOTERAPEUTA**	
JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADORA PIC**	



Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social

GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03
Código: F021-P03-A.T
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: como se debe realizar la actividad fisica FECHA: 06.06.26
MUNICIPIO: ANSERMO RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Perez Jaramillo
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Paseo

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de trata	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Aurelia Robledo	29770680			F													x
2	Jose Quiceer Marin	102110.37		58	M													x
3	Gilberto zapata	1408789		90	M													x
4	Luis octavio Henao	10549176/8		88	M													x
5	Fabio Ramirez	4343500		73	M													x
6	Silvio Ramirez	4342807		79	M													x
7	Francisco Castro	4602100		76	M													x
8	Moises lopez	4341714		82	M													x
9	German Gil	4343384		77	M													x
10	Guillermo Ortega	4342364		79	M													x

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Gobierno de ANSERMA — Salud y Desarrollo Social	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas Asistencia Actividades de PIC	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Como se debe realizar la actividad FISICA FECHA: 06.06.26

MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Perez Jaramillo

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Pasos

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Delio Antonio Rendon	7505113		73	M													x
2	Rigoberto Arboleda	4347062		68	M													x
3	Alberto Rojas	4340750		86	M													x
4	Juan de Jesus Rodas	4341986		80	M													
5	Fabio espinosa	4341376		73	M													
6	Jorge Clavijo	7505730		86	M													
7	Gabriel Moreno	4346129		81	M													
8	Carlos Lopez	4550018		80	M													x
9	Gustavo Restrepo	7505026		86	M													x
10	Juan Jaramillo	4344626		71	M													x

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Gobierno de ANSERMA — Salud y Desarrollo Social	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas Asistencia Actividades de PIC	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Como se debe realizar la actividad FISICA FECHA: 06.06.26

MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Perez Jaramillo

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Pasos

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Martha Lucia trejos	41902857		64	F													x
2	Virgelina Garcia	1054916639		92	F													x
3	Ana Lucia Rojas	24788206		86	F													x
4	Alicia de Jesus sepulveda	24683280		79	F													x
5	Maria Ofelia Ladino	1054927139		94	F													x
6	Rosaura Grajales	24381838		94	F													x
7	Maria esperanza Perez	24389986		74	F													x
8	Ofelia Caballas	24388399		76	F													x
9	Luz aleida Alzate	24397729		48	F													x
10	Barbara Hernandez	1054924374		63	F													

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Siendo las 11:30, se da por terminada la reunión