Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 3**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Fortalecimiento muscular

FECHA: 10/06/26	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: Hogar del Anciano (Marapra)	9:00	11:30

TEMAS: Fortalecimiento muscular

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

Objetivo general: Promover el fortalecimiento muscular en los adultos mayores mediante la educación y la práctica de ejercicios adecuados, contribuyendo al mantenimiento de la capacidad funcional, la independencia y una mejor calidad de vida.

Objetivos específicos

- Explicar a los adultos mayores la importancia del fortalecimiento muscular para conservar la movilidad, el equilibrio y la autonomía en las actividades de la vida diaria.
- Enseñar ejercicios de fortalecimiento muscular seguros y adaptados a las capacidades físicas de cada participante.
- Fomentar la práctica regular de actividad física orientada al mantenimiento y mejora de la fuerza muscular, previniendo el deterioro funcional asociado al envejecimiento.
- Promover hábitos de autocuidado e identificar las recomendaciones y signos de alarma que deben tenerse en cuenta durante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se dio inicio a la reunión con los adultos mayores participantes mediante un cordial saludo y una cálida bienvenida, agradeciendo su asistencia, compromiso e interés por participar en las actividades programadas. Se generó un espacio de integración y confianza, resaltando la importancia de estos encuentros como una oportunidad para fortalecer los conocimientos relacionados con el autocuidado, la promoción de estilos de vida saludables y el mantenimiento de la funcionalidad física durante el proceso de envejecimiento.

Posteriormente, se realizó la presentación del tema central de la jornada, "Fortalecimiento muscular", explicando a los asistentes el objetivo de la actividad y las diferentes dinámicas educativas y prácticas que se desarrollarían a lo largo del encuentro. Se invitó a los participantes a intervenir activamente, compartir sus experiencias y expresar sus dudas e inquietudes, favoreciendo un ambiente participativo y de aprendizaje colectivo.

Durante el desarrollo de la actividad, se brindó una explicación clara, sencilla y adaptada a las características de la población, abordando el concepto de fortalecimiento muscular y su importancia

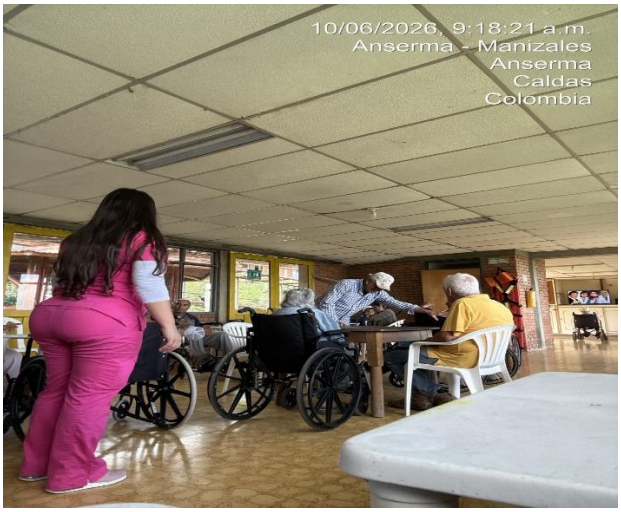
para conservar la salud y la independencia funcional en el adulto mayor. Se explicó que, con el paso de los años, es normal que se presente una disminución progresiva de la masa y fuerza muscular; sin embargo, la práctica regular de ejercicios de fortalecimiento permite retrasar este proceso, contribuyendo a mantener una adecuada capacidad para realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

Asimismo, se enfatizó que el fortalecimiento muscular ayuda a mejorar la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio y la estabilidad corporal, reduciendo el riesgo de caídas, lesiones y complicaciones derivadas del sedentarismo. De igual manera, se resaltó que la realización constante de actividad física favorece la salud cardiovascular, mejora la postura y la resistencia física, disminuye la presencia de dolor musculoesquelético y contribuye al mantenimiento de un adecuado estado nutricional y funcional.

Además de los beneficios físicos, se abordó el impacto positivo que tiene el ejercicio sobre la salud mental y emocional, destacando que la participación en actividades grupales de fortalecimiento muscular promueve la socialización, incrementa la autoestima, favorece la autonomía y contribuye a disminuir los sentimientos de aislamiento, ansiedad y estrés que pueden presentarse durante el envejecimiento.

A lo largo de la jornada, se brindaron recomendaciones para la práctica segura de los ejercicios, haciendo énfasis en la importancia de realizar un calentamiento previo, mantener una adecuada hidratación, respetar las capacidades individuales de cada participante, evitar esfuerzos excesivos y reconocer los signos de alarma que requieren la suspensión de la actividad y la consulta con el personal de salud. Igualmente, se motivó a los adultos mayores a incorporar rutinas sencillas de fortalecimiento muscular en su vida cotidiana, adaptándolas a sus posibilidades y realizándolas de forma regular para obtener mayores beneficios.

Finalmente, se desarrolló una actividad práctica y lúdico-recreativa orientada a reforzar los conocimientos adquiridos, promoviendo la participación activa y el trabajo en grupo. El encuentro permitió fortalecer la educación en salud y fomentar hábitos de vida saludables, resaltando que la práctica constante de ejercicios de fortalecimiento muscular es una herramienta fundamental para conservar la funcionalidad, la independencia y una mejor calidad de vida en la población adulta mayor.









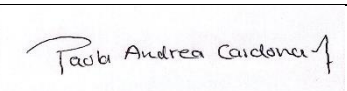
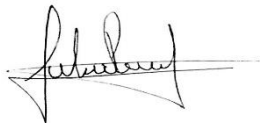
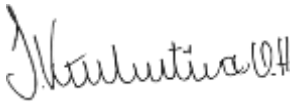
CONCLUSIONES

Se fortalecieron los conocimientos de los participantes y se promovió la integración grupal, generando un ambiente de motivación y aprendizaje que favorece la continuidad de estas prácticas tanto. Se concluye que este tipo de actividades educativas y lúdico-recreativas son fundamentales para promover un envejecimiento activo, saludable y con mayor calidad de vida.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
La caminata en tiempo libre y como medio de transporte	Juliana Perez Jaramillo	13-06-2026

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-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular FECHA: 10.06.26

MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Peña

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Pases

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 trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Esperanza Restrepo	24389986		74	F											X	
2	Alicia Sepulveda	24585280		79	F											X	
3	Antonio Restrepo	13622 29		98	M											X	
4	Brisdeidy Gomez	1054117618		88	M											X	
5	Delio Londoño	7551133		72	M	X											
6	Alirio Tejos	3440375		72	M											X	
7	Bernardo Arboleda	4347052		68	M											X	
8	Gilberto Zapata	10087891		90	M											X	
9	Hiberto Reyes	4340780		86	M	/											
10	Carlos Lopez	4550178		80	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

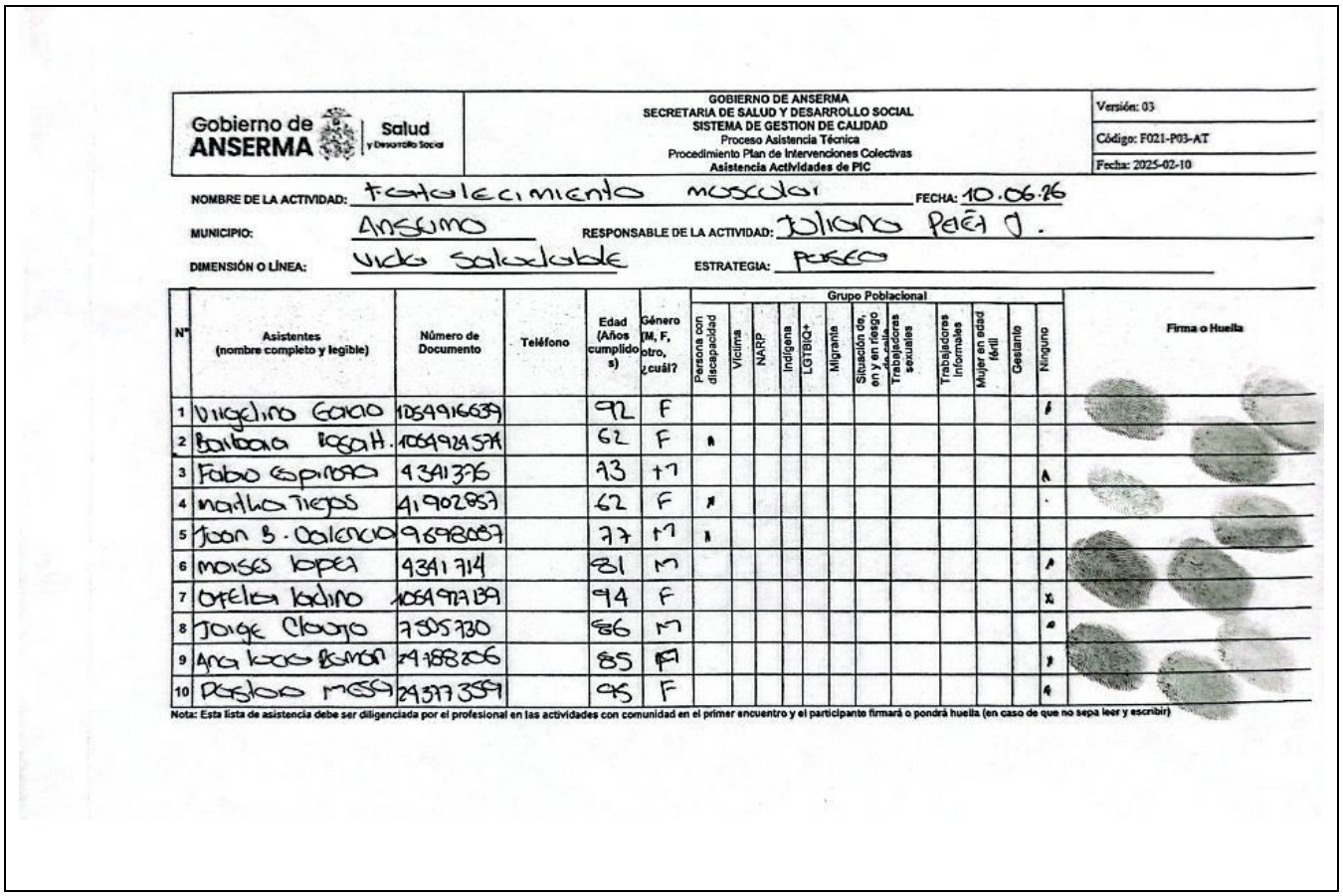
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular FECHA: 10.06.26

MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Peña Jaramillo

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Pases

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 trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Margarita Gonzalez	24.381858		94	F											X	
2	Guillermo Ortega	4342364		79	M	X										X	
3	Fabio Ramirez	4345800		73	M											X	
4	Aurelio Bedoya	24700680		92	F											X	
5	Ofelia Rosa Cebalos	24388399		75	F											X	
6	Gabriel Moreno	4346179		81	M											X	
7	Juan Bedoya	4341986		80	M											X	
8	Ligia Alzate Alzate	24397789		48	F											X	
9	Francisco Castro	4602100		75	M											X	
10	Silvio Ramirez	4342809		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: Fortalecimiento muscular FECHA: 10.06.26

MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Perez J.

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida saludable ESTRATEGIA: Pasos

Nº	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 explo...	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Virgelino Garcia	1054916639		92	F												X	
2	Barbara Rosa H.	1059924574		62	F	X												
3	Fabio Espinosa	9341376		93	M												X	
4	Martha Tiegos	41902857		62	F	X												
5	Juan B. Valencia	9698807		77	M	X												
6	Moises Lopez	9341714		81	M												X	
7	Ofelia Valino	1059927139		94	F												X	
8	Jorge Cloyo	7505730		86	M												X	
9	Ana Rosa Bonon	24188206		85	F												X	
10	Pastora Mesa	24977359		95	F												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)

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