Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 4**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: La caminata en tiempo libre y como medio de transporte

FECHA: 13/06/26	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: Hogar del Anciano (Marapra)	9:00	11:30

TEMAS: La caminata en tiempo libre y como medio de transporte

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

Objetivo general: Promover en los adultos mayores el reconocimiento y la práctica de la caminata como una alternativa saludable de transporte y actividad física, contribuyendo al mejoramiento de su salud, funcionalidad, independencia y calidad de vida.

Objetivos específicos

- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de la caminata como una forma segura y accesible de desplazamiento en la vida diaria.
- Identificar los beneficios físicos, mentales y sociales que aporta la práctica regular de la caminata, favoreciendo estilos de vida saludables.
- Fomentar la adopción de hábitos de movilidad activa que contribuyan al mantenimiento de la capacidad funcional, el equilibrio y la autonomía.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se dio inicio a la reunión con un cordial saludo por parte de la profesional a todos los adultos mayores asistentes, agradeciendo su presencia, participación y disposición para hacer parte de la actividad programada. Inicialmente, se realizó una breve integración con los participantes con el fin de generar un ambiente de confianza, respeto y motivación, promoviendo la participación activa durante toda la jornada. Posteriormente, se llevó a cabo una explicación clara, sencilla y detallada sobre la caminata en el tiempo libre y como medio de transporte, resaltando que esta es una de las actividades físicas más recomendadas para la población adulta mayor debido a su facilidad de realización, bajo costo y múltiples beneficios para la salud. Durante la socialización del tema se enfatizó en la importancia de incorporar la caminata dentro de la rutina diaria, ya sea como una actividad recreativa durante el tiempo libre o como una alternativa de desplazamiento para realizar actividades cotidianas, contribuyendo así a la adopción de estilos de vida más saludables y activos.

Asimismo, se explicaron los beneficios físicos, psicológicos y sociales que aporta la práctica regular de la caminata, destacando el mejoramiento de la capacidad cardiovascular y respiratoria, el fortalecimiento de la musculatura de miembros inferiores, el mantenimiento de la movilidad articular, la mejora del equilibrio y la coordinación, la prevención de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes y obesidad, así como la disminución del riesgo de caídas. De igual manera, se resaltó que caminar favorece el bienestar emocional, ayuda a disminuir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejora el estado de ánimo y fortalece las relaciones sociales cuando se realiza en

compañía de familiares, amigos o grupos comunitarios. Durante la actividad se brindaron recomendaciones para realizar caminatas de manera segura, tales como utilizar ropa y calzado cómodos, mantenerse hidratados, escoger rutas seguras y adecuadas, respetar los tiempos de descanso y ajustar la intensidad de la actividad de acuerdo con las capacidades y condiciones físicas de cada participante.

Una vez finalizada la explicación teórica, se desarrolló una sesión práctica orientada al mantenimiento de la funcionalidad física de los asistentes. En primer lugar, se realizaron ejercicios de movilización activa de miembros superiores, incluyendo movimientos de hombros, codos, muñecas y manos, con el propósito de favorecer la movilidad articular, disminuir la rigidez muscular y promover una mejor funcionalidad para la ejecución de las actividades de la vida diaria. Posteriormente, se llevaron a cabo ejercicios propioceptivos utilizando pelota de púas, actividad que permitió estimular la sensibilidad táctil, la coordinación motora, la percepción corporal y la respuesta neuromuscular. Estos ejercicios estuvieron enfocados en fortalecer habilidades relacionadas con la coordinación y el control postural, aspectos fundamentales para la prevención de caídas y el mantenimiento de la independencia funcional en los adultos mayores.

La actividad se desarrolló en un ambiente participativo y dinámico, donde los asistentes demostraron interés por los temas abordados y realizaron los ejercicios siguiendo las indicaciones suministradas por la profesional. Se observó una adecuada disposición durante toda la jornada, favoreciendo el aprendizaje de hábitos saludables y la adopción de estrategias que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida, el bienestar físico y emocional, y la conservación de la autonomía e independencia en esta etapa del ciclo vital.









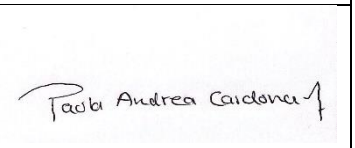
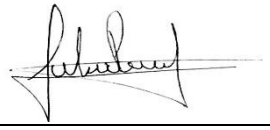
CONCLUSIONES

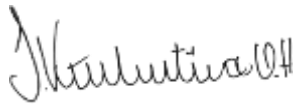
La actividad permitió que los adultos mayores comprendieran la importancia de la caminata como una forma sencilla, segura y efectiva de actividad física y medio de transporte, reconociendo los múltiples beneficios que esta práctica aporta a su salud física, mental y social. Los participantes identificaron la necesidad de incorporar la caminata dentro de sus actividades cotidianas para favorecer el fortalecimiento muscular, el mantenimiento de la movilidad articular, el equilibrio, la independencia funcional y la prevención de enfermedades crónicas. Asimismo, las actividades prácticas realizadas, incluyendo las movilizaciones de miembros superiores y los ejercicios propioceptivos con pelota de púas, contribuyeron al fortalecimiento de habilidades motoras y a la promoción de hábitos saludables. Se evidenció una participación activa e interés por parte de los asistentes, quienes manifestaron su disposición para aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria, favoreciendo así un envejecimiento activo y una mejor calidad

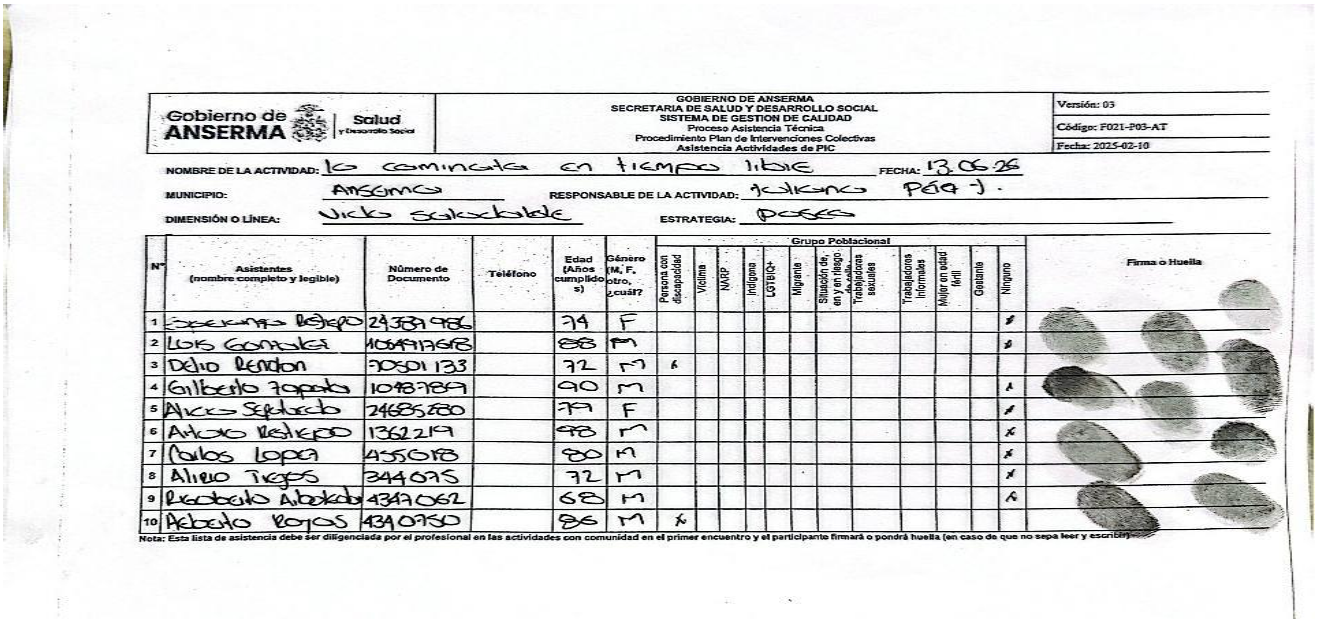
COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Identificación de espacios para la realización de la actividad física	Juliana Perez Jaramillo	17-06-2026

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

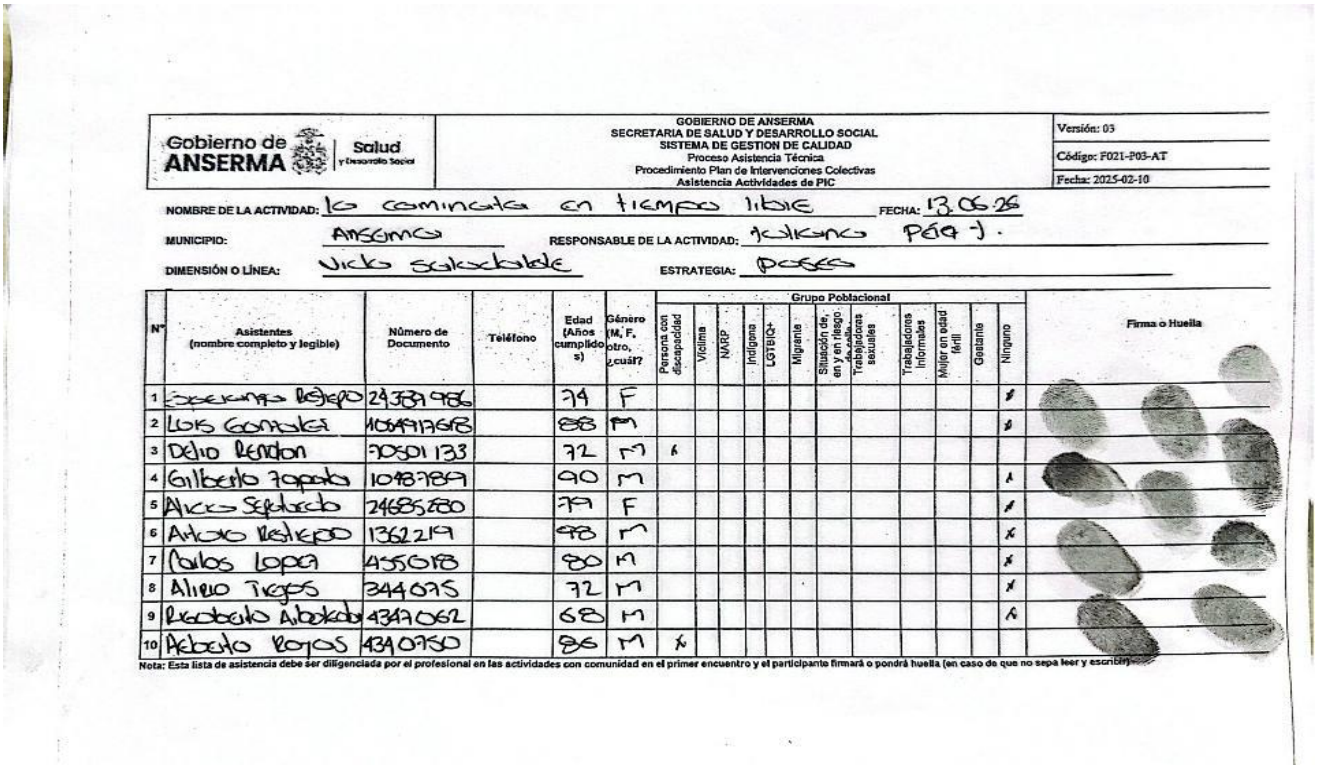
GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: lo caminata en tiempo libre FECHA: 13.06.25
MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Jaikenko Peña J.
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida saludable ESTRATEGIA: Pares

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 calle en y en riesgo de calle	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	[illegible] Restrepo	29339986		79	F												✗	
2	Luis Gonzalez	1094917698		88	M												✗	
3	Delio Rendon	70501133		72	M	✗												
4	Gilberto Zapata	10487869		90	M												✗	
5	Alicia Sepulveda	24685280		79	F												✗	
6	Antonio Restrepo	13622179		98	M												✗	
7	Pablo Lopez	4350188		80	M												✗	
8	Alirio Trejos	3440975		72	M												✗	
9	Reinaldo Arboleda	4347062		68	M												✗	
10	Alberto Reyes	4390750		86	M	✗												

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

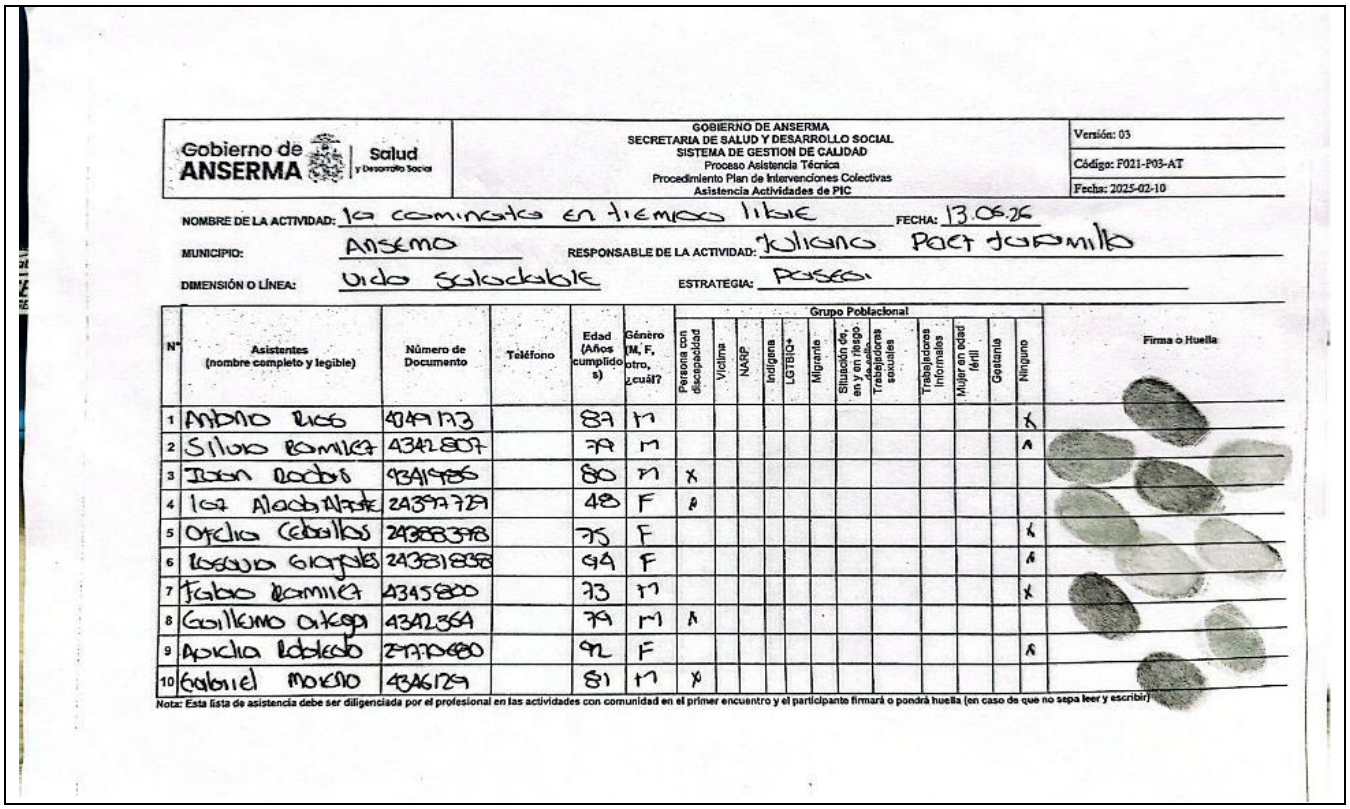
GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

Versión: 03
Código: F021-P03-AT
Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: lo caminata en tiempo libre FECHA: 13.06.25
MUNICIPIO: Anserma RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Jaikenko Peña J.
DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida saludable ESTRATEGIA: Pares

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 calle en y en riesgo de calle	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	[illegible] Restrepo	29339986		79	F												✗	
2	Luis Gonzalez	1094917698		88	M												✗	
3	Delio Rendon	70501133		72	M	✗												
4	Gilberto Zapata	10487869		90	M												✗	
5	Alicia Sepulveda	24685280		79	F												✗	
6	Antonio Restrepo	13622179		98	M												✗	
7	Pablo Lopez	4350188		80	M												✗	
8	Alirio Trejos	3440975		72	M												✗	
9	Reinaldo Arboleda	4347062		68	M												✗	
10	Alberto Reyes	4390750		86	M	✗												

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: la comunidad en tiempo libre FECHA: 13.06.25

MUNICIPIO: ANSERMO RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Juliana Paez Jaramillo

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: Paseo

Nº	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional												Firma o Huella
						Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de calle y en riesgo	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	
1	ANTONIO RUIZ	4049173		87	M												X	
2	SILVIO RAMIREZ	4342807		79	M												X	
3	JUAN RODAS	93819785		80	M	X												
4	LUZ ALACIA ALZATE	24397729		48	F	X												
5	OFELIA CEBALLOS	24388398		75	F												X	
6	ROSALBA GIRALDO	24381858		94	F												X	
7	JAIRO RAMIREZ	4345800		73	M												X	
8	GUILLERMO OROZCO	4342354		79	M	X												
9	ADRIANA RODRIGUEZ	24370480		92	F												X	
10	GABRIEL MORENO	4346129		81	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)

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