Lugar	Modalidad Virtual - Teams
Fecha	11/06/2026
Tema	Actividad física, ejercicio y deporte en la persona mayor.
Desarrollo	Participantes de cada comunidad de cuidado: - Coordinador(a) de comunidad de cuidado. - Profesional de enfermería. - Auxiliar de enfermería. - Profesional de terapia física y/o educador físico. Dirigido por: - Carolina Quiroz – Geriatría (f) – Equipo Técnico – Comunidades de cuidado Se realiza saludo y verificación de asistencia. Durante la jornada se realizó una actualización sobre la importancia del movimiento como una de las intervenciones más efectivas para promover envejecimiento saludable, preservar la funcionalidad, prevenir discapacidad y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Inicialmente se aclararon conceptos fundamentales: **Actividad física:** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genere gasto energético, incluyendo caminar, realizar labores domésticas, jardinería, desplazamientos cotidianos o actividades recreativas. **Ejercicio físico:** forma de actividad física programada, estructurada y repetitiva, diseñada para mejorar o mantener capacidades físicas específicas como fuerza, resistencia, equilibrio, movilidad o flexibilidad. **Deporte:** modalidad específica de ejercicio físico que incorpora reglas, objetivos definidos y, en algunos casos, componentes recreativos o competitivos. Se destacó que el envejecimiento **NO** constituye una contraindicación para la práctica de ejercicio o deporte. Por el contrario, la evidencia científica demuestra que las personas mayores obtienen importantes beneficios incluso cuando inician programas de ejercicio en edades avanzadas.

Personas mayores deportistas

Se abordó el concepto de persona mayor deportista, entendida como aquella persona de 60 años o más que mantiene una práctica regular de ejercicio físico o deporte, ya sea con fines recreativos, de salud o competitivos.

Se resaltó que las personas mayores físicamente activas suelen presentar:

- Mejor condición física.
- Mejor salud cardiovascular.
- Mayor resiliencia emocional y mental.
- Mejor capacidad de adaptación frente a los cambios asociados al envejecimiento.
- Mayor disciplina y adherencia a hábitos saludables.
- Mejor percepción de bienestar y calidad de vida.

Asimismo, se enfatizó que *la edad cronológica por sí sola no determina la capacidad funcional de una persona* y que muchas personas mayores continúan desarrollando actividades deportivas con excelentes resultados.

Diferencia entre persona mayor deportista y atleta máster

Se aclaró la diferencia entre ambos conceptos:

La **persona mayor deportista** realiza actividad física o deporte principalmente con objetivos relacionados con salud, bienestar, funcionalidad, recreación y calidad de vida.

Por su parte, **el atleta máster** participa en competencias estructuradas y organizadas, generalmente clasificadas por categorías de edad, buscando mejorar marcas personales, rendimiento o logros deportivos específicos.

Aunque los objetivos son diferentes, ambas modalidades demuestran que la práctica deportiva puede mantenerse durante todo el curso de vida.

Beneficios del ejercicio en las personas mayores

Se destacó que el ejercicio físico constituye una intervención terapéutica de alto impacto y bajo costo, capaz de generar beneficios en múltiples dimensiones de la salud.

Entre los principales beneficios se encuentran:

Beneficios físicos

- Mejoría de la fuerza muscular.
- Prevención y tratamiento de la sarcopenia.
- Mejoría del equilibrio y la coordinación.

- Incremento de la velocidad de marcha.
- Conservación de la movilidad articular.
- Mejoría de la resistencia física.
- Disminución del riesgo de caídas.
- Prevención del desacondicionamiento físico.
- Disminución del riesgo de inmovilidad.
- Conservación de la independencia funcional.

Beneficios cardiovasculares y metabólicos

- Mejor control de hipertensión arterial.
- Mejor control de diabetes mellitus.
- Mejor control de dislipidemias.
- Disminución del riesgo cardiovascular.
- Mejor capacidad cardiorrespiratoria.

Beneficios cognitivos y emocionales

- Estimulación cognitiva.
- Mejoría de la atención y concentración.
- Disminución de síntomas depresivos.
- Disminución de síntomas ansiosos.
- Mejor calidad del sueño.
- Mayor autoestima.
- Reducción del aislamiento social.

Beneficios geriátricos

- Disminución del riesgo de fragilidad.
- Prevención del deterioro funcional.
- Disminución del riesgo de delirium asociado a enfermedad aguda.
- Favorecimiento de la autonomía.
- Mejor desempeño en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.
- Contribución al mantenimiento de la continencia y la movilidad.

Características del entrenamiento en las personas mayores

Se explicó que el entrenamiento en personas mayores comparte los mismos principios fisiológicos del entrenamiento en personas jóvenes, aunque requiere adaptaciones individualizadas según el estado funcional, presencia de enfermedades crónicas, antecedentes de caídas, fragilidad y objetivos personales.

Las personas mayores suelen priorizar:

- Conservación de la funcionalidad.
- Independencia.
- Calidad de vida.

- Prevención de lesiones.
- Participación social.
- Bienestar integral.

Se destacó la importancia de progresiones graduales, supervisión adecuada cuando sea requerida y adaptación individual de las cargas de entrenamiento.
Asimismo, se recordó que la recuperación puede requerir más tiempo debido a cambios fisiológicos propios del envejecimiento, por lo que el descanso, la hidratación, la nutrición adecuada y el seguimiento de condiciones médicas son componentes fundamentales de cualquier programa de ejercicio.

Componentes esenciales del ejercicio:

- **Ejercicio aeróbico** Para mejorar la salud cardiovascular y la resistencia.
- **Ejercicios de fuerza** Para preservar masa muscular, prevenir sarcopenia y mantener independencia funcional.
- **Ejercicios de equilibrio** Para disminuir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad postural.
- **Ejercicios de flexibilidad y movilidad** Para conservar amplitud de movimiento y funcionalidad articular.
- **Fortalecimiento del core** Se destacó la importancia de fortalecer la musculatura central (abdomen, espalda y pelvis), dado que contribuye a:
  - Mejorar la postura.
  - Favorecer la marcha.
  - Mantener la estabilidad corporal.
  - Disminuir el riesgo de caídas.
  - Facilitar las actividades cotidianas.

Rompiendo mitos sobre el envejecimiento
Se reflexionó sobre la necesidad de transformar las creencias que asocian la vejez con inactividad, dependencia o pérdida inevitable de capacidades.
Las personas mayores pueden desarrollar nuevos proyectos de vida, iniciar programas de ejercicio, participar en actividades recreativas y alcanzar metas deportivas significativas cuando cuentan con las condiciones adecuadas de salud, acompañamiento y motivación.
La vejez no debe entenderse como una etapa de declive inevitable, sino como una etapa en la que aún es posible promover salud, bienestar, participación y crecimiento personal.

Ejemplos inspiradores
Se compartieron ejemplos de personas mayores reconocidas internacionalmente por sus logros deportivos:

- Diana Nyad, nadadora de larga distancia que cruzó el estrecho de Florida a los 64 años.

- Charles Eugster, atleta británico que inició entrenamiento competitivo en edades avanzadas y alcanzó récords mundiales en categorías máster.
- Harriette Thompson, corredora de maratones que estableció récords en su grupo etario después de los 90 años.

Estos ejemplos evidencian que la capacidad de mantenerse físicamente activo puede extenderse durante todo el curso de vida.

Conclusiones

La actividad física, el ejercicio y el deporte constituyen herramientas fundamentales para promover envejecimiento activo y saludable.

Su práctica regular contribuye a preservar la funcionalidad, prevenir síndromes geriátricos, mantener la independencia, mejorar la salud física y mental y favorecer una mejor calidad de vida en las personas mayores.

Se invita a las comunidades de cuidado a continuar fortaleciendo espacios seguros, inclusivos y adaptados para la práctica regular de ejercicio físico, reconociendo que el objetivo principal no es formar atletas de alto rendimiento, sino favorecer personas mayores más funcionales, autónomas, saludables y participativas.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Raquel Pinto Sánchez	Coordinadora	CC Tierra del Sol
	Fair Castrillon	Fisioterapeuta	CC Tierra del Sol
	Edgar José Sánchez Macías	Enfermero	CC Tierra del Sol
	Leidy Yohana Chingate	Fisioterapeuta,	Hogar San Jose de Chipaque
	Daniel Rubiano	Educador físico	CC Bosque
	Ingrid Carolina		CC Casa Santa María
	Paula Rodriguez	Enfermera	CC Bosque
	Ingrith Catherine Fierro Sanchez	Enfermera	CC San Jose Sasaima
	Jazmin Delgado	Enfermera	CC Bosque
	Ana Paulina Forero	Coordinadora	CC la Macarena
	Johanna Escobar	Coordinadora	CC La Fortuna
	Diana muñoz	Fisioterapeuta	CC San José
	Sandra Milena Cárdenas	Auxiliar enfermería	CC San José Sasaima
	Jenny Vaquiro	Aux de enfermería	CC santa María
	Angela Gantiva	Enfermera	CC La Macarena
	Diana Marcela Carvajal	Coordinadora	CC San José Saramita
	Yolanda Poveda	Jefe de enfermería	CC San José Saramita
	Catherine Sanchez	Fisioterapeuta	CC San José Saramita
	Rosa Godoy	Aux. Enfermería	CC San José Saramita
	Myriam Fuentes Hernández	Fisioterapeuta	CC Casa Nostra
	Diana Chicangana	Aux de enfermería	CC La Macarena
	Angélica Poblador Lizarazo		

	Yeferson Chaves	Fisioterapeuta	CC San José
	Se anexa asistencia Teams para registros faltantes y presentación		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Compromiso	**Responsable**	**Fecha límite**
	Fortalecer la participación de las personas mayores en actividades regulares de ejercicio físico adaptado.	Coordinación y terapia física/educador físico	Permanente
	Promover actividades que incluyan fuerza, equilibrio, movilidad, flexibilidad y resistencia cardiovascular.	Terapia física/educador físico	Permanente
	Identificar barreras para la actividad física y fomentar estilos de vida activos dentro de la comunidad de cuidado.	Equipo interdisciplinario	Permanente
	Sensibilizar a las personas mayores sobre los beneficios del ejercicio para la funcionalidad, independencia y calidad de vida.	Equipo interdisciplinario	Permanente
Próxima reunión	Reunión mensual coordinadores – fecha a determinar		
Elaboró	D. Carolina Quiroz V. – Geriatría (f) – Equipo Técnico – Comunidades de cuidado.		

Deporte en las personas mayores

Carolina Quiroz
Geriatría (f)
Equipo Técnico

Junio 2026



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

Personas mayores Deportistas

- Personas mayores de 60 años que mantienen una rutina activa de ejercicio físico, ya sea a nivel competitivo o recreativo.
- Practican deportes o entrenamientos físicos regularmente, demostrando que la edad no es un obstáculo para alcanzar un alto rendimiento físico.

Condición física superior

Salud cardiovascular

Resiliencia mental

Adaptabilidad

Compromiso y disciplina

Anciano Deportista vs Atleta Máster

Edad	A partir de los 60 años	A partir de los 35-40 años (dependiendo del deporte)
Enfoque	Salud y bienestar general	Competencia y rendimiento
Nivel de competencia	Generalmente recreativo o bajo nivel competitivo	Competencia estructurada y organizada
Objetivos	Mantener la salud, prevenir enfermedades	Mejorar marcas personales, competir
Categorías de edad	No está estructurado en categorías precisas	Dividido en categorías de 5 años (40-44, 45-49, etc.)
Ejemplos	Yoga, caminar, nadar para la salud general	Maratones, levantamiento de pesas, ciclismo competitivo



Deportistas Ancianos vs Jovenes

Enfoque en la longevidad: Mantener calidad de vida y salud a largo plazo.

Prevención de lesiones: Jóvenes competencia / Ancianos priorizan evitar lesiones, implica rutinas más suaves y una recuperación más cuidadosa.

Ritmo y frecuencia: Entrenamientos menos intensos, con mayor énfasis en la consistencia y la progresión controlada.

Recuperación: Más tiempo para la recuperación, implica descanso adecuado y una nutrición especializada.

Metahumanos:

Desafían las expectativas sociales y físicas sobre lo que se puede lograr en la vejez. Practican deportes de alto rendimiento a edades avanzadas, incluso alcanzando logros impresionantes en maratones, triatlones y levantamiento de pesas.

La vejez no significa un declive, sino una nueva etapa de superación personal y salud.





Diana Nyad :

Nadadora de larga distancia, famosa por cruzar el estrecho de la Florida (Key West - Cuba, 177kms) a los 64 años.



Charles Eugster



Atleta y levantador de pesas británico, que comenzó a entrenar en su vejez y ganó medallas en campeonatos mundiales de su categoría de edad. (85 años gimnasio, 90 años corredor, record 200 mts indoor. (55,38 seg)

Harriette Thompson

- Corredora de maratones, estableciendo récords en su grupo de edad. 91 años record de la mujer con más edad en completar un maratón completo.



Envejecimiento activo



- Core (equilibrio y postura): Indispensable para la marcha, disminución del riesgo de caídas.
- Movilidad articular: Fortalecimiento de músculos que rodean las articulaciones. Adecuada nutrición, perdida de peso disminuyen lesiones, degeneración y mejora la función de la articulación.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

Gracias

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ

1. Resumen

Título de la reunión	Cualificación Deporte en la Persona Mayor
Participantes que asistieron	123
Hora de inicio	6/11/26, 9:20:07 PM
Hora de finalización	6/11/26, 10:03:46 AM
Duración de la reunión	40 min 10s

2. Participantes

Nombre	Primera entrada	Última salida
Diana Carolina Quiroz Velasco	6/11/26, 7:49:39 AM	6/11/26, 10:03:46 AM
Yenifer Ovalle	6/11/26, 7:49:51 AM	6/11/26, 10:10:52 AM
Fisioterapia Hogar San Jose (No comprobado)	6/11/26, 7:49:53 AM	6/11/26, 10:01:42 AM
CC hogar san jose (No comprobado)	6/11/26, 7:51:43 AM	6/11/26, 1:09:53 PM
CCHSJ SARAMITA (No comprobado)	6/11/26, 7:57:08 AM	6/11/26, 10:01:02 AM
Andrea Rodriguez (No comprobado)	6/11/26, 7:57:08 AM	6/11/26, 10:01:06 AM
Diana Muñoz	6/11/26, 7:57:09 AM	6/11/26, 10:01:59 AM
CC Los Robles (No comprobado)	6/11/26, 7:57:16 AM	6/11/26, 10:00:58 AM
Laura Beltran (No comprobado)	6/11/26, 7:57:36 AM	6/11/26, 10:11:38 AM
Tierra del Sol Convenio 9578	6/11/26, 7:57:57 AM	6/11/26, 10:01:50 AM
Jenny Vaquiro (No comprobado)	6/11/26, 7:59:10 AM	6/11/26, 10:17:13 AM
Norma Constanza Torres Páez (Externo)	6/11/26, 7:59:33 AM	6/11/26, 10:03:02 AM
Yenny Fonseca (No comprobado)	6/11/26, 7:59:46 AM	6/11/26, 10:11:22 AM
ALEJO RUBIANO	6/11/26, 7:59:55 AM	6/11/26, 10:00:56 AM
CC La Macarena (No comprobado)	6/11/26, 8:00:19 AM	6/11/26, 9:36:30 AM
marcela beltran	6/11/26, 8:00:27 AM	6/11/26, 10:16:32 AM
Comunidad de Cuidado La Fortuna	6/11/26, 8:01:07 AM	6/11/26, 10:48:31 AM
Enfermeria Macarena (No comprobado)	6/11/26, 8:01:11 AM	6/11/26, 10:00:14 AM
Sanchez, Edgar	6/11/26, 8:01:14 AM	6/11/26, 9:57:45 AM
Angélica Hernández (No comprobado)	6/11/26, 8:01:20 AM	6/11/26, 8:05:49 AM
Jazmin Patricia Delgado Benavides (Externo)	6/11/26, 8:01:24 AM	6/11/26, 8:05:22 AM
read.ai meeting notes (No comprobado)	6/11/26, 8:01:35 AM	6/11/26, 9:00:11 AM
Sandra cardenas (No comprobado)	6/11/26, 8:01:40 AM	6/11/26, 10:03:15 AM
Angélica (No comprobado)	6/11/26, 8:01:47 AM	6/11/26, 10:01:02 AM
Maira Esperanza Calderón Quiñones	6/11/26, 8:01:57 AM	6/11/26, 10:01:08 AM
Oscar Fernando Rios Parra	6/11/26, 8:02:02 AM	6/11/26, 8:47:30 AM
jorge ivan londoño manchola	6/11/26, 8:02:07 AM	6/11/26, 10:30:55 AM
Jorge Alexander Gutierrez Rodriguez	6/11/26, 8:02:20 AM	6/11/26, 8:43:25 AM
Cc San Jose (No comprobado)	6/11/26, 8:02:20 AM	6/11/26, 8:16:38 AM
Fumdir (No comprobado)	6/11/26, 8:02:46 AM	6/11/26, 8:02:55 AM
Yeferson Chaves	6/11/26, 8:03:24 AM	6/11/26, 9:34:42 AM
Fumdir (No comprobado)	6/11/26, 8:03:27 AM	6/11/26, 8:03:30 AM
Raúl Martínez (No comprobado)	6/11/26, 8:03:50 AM	6/11/26, 10:02:59 AM
cielo llorente	6/11/26, 8:04:19 AM	6/11/26, 8:04:20 AM
William E. Mahecha Mahecha	6/11/26, 8:04:32 AM	6/11/26, 9:30:41 AM
teamsvisitor:39811fdedcc04099936bd754b0f4e32c (No comprobado)	6/11/26, 8:05:15 AM	6/11/26, 10:59:00 AM
CC La Macarena FT. Diana Soriano (No comprobado)	6/11/26, 8:05:25 AM	6/11/26, 10:30:38 AM
diana chicangana (No comprobado)	6/11/26, 8:05:30 AM	6/11/26, 10:01:02 AM
Ingrid Carolina Tapiero Hernandez	6/11/26, 8:05:33 AM	6/11/26, 9:46:05 AM
FUMDIR (No comprobado)	6/11/26, 8:05:49 AM	6/11/26, 8:05:54 AM
hogar nazareth lic oscar (No comprobado)	6/11/26, 8:06:50 AM	6/11/26, 10:01:01 AM
Ingrid Angelica Ramirez Rubiano	6/11/26, 8:07:14 AM	6/11/26, 10:01:02 AM
FUMDIR (No comprobado)	6/11/26, 8:07:24 AM	6/11/26, 8:21:20 AM
Jazmin Delgado (No comprobado)	6/11/26, 8:07:26 AM	6/11/26, 10:01:03 AM
Paola Martin (No comprobado)	6/11/26, 8:07:34 AM	6/11/26, 1:49:16 PM
Jessica Paola Cabrera Sanchez	6/11/26, 8:07:36 AM	6/11/26, 10:20:09 AM
maria soledad sanchez gonzales	6/11/26, 8:07:37 AM	6/11/26, 10:00:58 AM
Susy Viviana Villate (No comprobado)	6/11/26, 8:07:44 AM	6/11/26, 9:40:32 AM
Paola Velasco (No comprobado)	6/11/26, 8:08:28 AM	6/11/26, 10:01:29 AM
Nancy Arias (No comprobado)	6/11/26, 8:08:35 AM	6/11/26, 10:37:44 AM
angel yesid niño poveda	6/11/26, 8:08:35 AM	6/11/26, 10:06:59 AM
FT. Sandra Margarita Pinzón Pinzón Hogar Francisco y Clara (No comproba	6/11/26, 8:08:35 AM	6/11/26, 10:01:02 AM
san jose (No comprobado)	6/11/26, 8:09:03 AM	6/11/26, 10:01:34 AM
stefane (No comprobado)	6/11/26, 8:09:08 AM	6/11/26, 10:01:21 AM
Fisioterapia Caminos De Vida (No comprobado)	6/11/26, 8:09:36 AM	6/11/26, 9:52:23 AM
Fisioterapia cc La Fortuna (No comprobado)	6/11/26, 8:10:08 AM	6/11/26, 10:11:52 AM
Educador Físico caminos de vida (No comprobado)	6/11/26, 8:10:17 AM	6/11/26, 10:00:57 AM
blanca yaneth gomez morales	6/11/26, 8:10:22 AM	6/11/26, 9:06:17 AM
Johnathan Moya Reyes	6/11/26, 8:11:27 AM	6/11/26, 10:01:23 AM
heimy briceño	6/11/26, 8:11:46 AM	6/11/26, 10:01:09 AM
CC La Macarena Ft. Diana Soriano (No comprobado)	6/11/26, 8:12:13 AM	6/11/26, 8:58:00 AM
Jaquellin (No comprobado)	6/11/26, 8:13:30 AM	6/11/26, 8:25:00 AM
Natalia (No comprobado)	6/11/26, 8:13:40 AM	6/11/26, 8:13:51 AM
Katerin Diaz (No comprobado)	6/11/26, 8:13:53 AM	6/11/26, 10:01:33 AM
Natalia (No comprobado)	6/11/26, 8:14:28 AM	6/11/26, 8:14:31 AM
Francisco y Clara (No comprobado)	6/11/26, 8:14:58 AM	6/11/26, 8:23:10 AM
Oscar Mora	6/11/26, 8:15:09 AM	6/11/26, 8:15:48 AM
San José de Chipaque	6/11/26, 8:16:29 AM	6/11/26, 10:01:40 AM
Luisa Caicedo (No comprobado)	6/11/26, 8:16:34 AM	6/11/26, 10:01:02 AM
Hogar San José Sasaima (No comprobado)	6/11/26, 8:16:34 AM	6/11/26, 3:03:47 PM
Rochy (No comprobado)	6/11/26, 8:16:35 AM	6/11/26, 8:32:31 AM
deisy sabogal (No comprobado)	6/11/26, 8:16:36 AM	6/11/26, 9:43:41 AM
Natalia (No comprobado)	6/11/26, 8:16:36 AM	6/11/26, 8:16:40 AM
CC San Jose Chinauta (No comprobado)	6/11/26, 8:17:21 AM	6/11/26, 8:52:15 AM
NATALIA (No comprobado)	6/11/26, 8:18:10 AM	6/11/26, 9:44:20 AM
Carlos (No comprobado)	6/11/26, 8:19:34 AM	6/11/26, 10:01:07 AM
Dapd (No comprobado)	6/11/26, 8:19:51 AM	6/11/26, 8:37:02 AM
Adriana Constanza Rueda (No comprobado)	6/11/26, 8:20:20 AM	6/11/26, 11:17:15 AM
san jose (No comprobado)	6/11/26, 8:21:00 AM	6/11/26, 10:00:58 AM
CCC SANTA MARIA - FUMDIR (No comprobado)	6/11/26, 8:21:12 AM	6/11/26, 9:51:34 AM
ccasanostra9577 (Invitado)	6/11/26, 8:21:35 AM	6/11/26, 9:48:08 AM
psicología brisas (No comprobado)	6/11/26, 8:21:44 AM	6/11/26, 8:37:30 AM

Sandra Velasquez Moya (No comprobado)	6/11/26, 8:22:06 AM	6/11/26, 10:02:41 AM
AMGELA (No comprobado)	6/11/26, 8:25:44 AM	6/11/26, 8:28:36 AM
OSCAR BERMUDEZ	6/11/26, 8:26:07 AM	6/11/26, 10:01:06 AM
Francisco y Clara (No comprobado)	6/11/26, 8:26:20 AM	6/11/26, 10:00:59 AM
vanesa (No comprobado)	6/11/26, 8:26:33 AM	6/11/26, 9:23:10 AM
CCC Casa Santa María (No comprobado)	6/11/26, 8:26:38 AM	6/11/26, 8:51:19 AM
AMGELA (No comprobado)	6/11/26, 8:27:56 AM	6/11/26, 10:01:06 AM
Paula Trejo	6/11/26, 8:28:02 AM	6/11/26, 9:30:05 AM
Fisioterapia El Bosque	6/11/26, 8:28:21 AM	6/11/26, 10:01:11 AM
Elena (No comprobado)	6/11/26, 8:31:49 AM	6/11/26, 9:57:30 AM
Jeymmy Castañeda Rey	6/11/26, 8:32:38 AM	6/11/26, 10:02:15 AM
Rochy (No comprobado)	6/11/26, 8:33:43 AM	6/11/26, 10:03:17 AM
Faner Martín Candia	6/11/26, 8:37:46 AM	6/11/26, 9:48:10 AM
Carolina (No comprobado)	6/11/26, 8:39:37 AM	6/11/26, 8:42:02 AM
zulibeth (No comprobado)	6/11/26, 8:39:46 AM	6/11/26, 10:08:26 AM
silvia juliana franklin mendoza	6/11/26, 8:42:24 AM	6/11/26, 8:45:56 AM
Carolina (No comprobado)	6/11/26, 8:44:19 AM	6/11/26, 9:36:31 AM
lisbeth Lascarro (No comprobado)	6/11/26, 8:47:21 AM	6/11/26, 9:35:25 AM
MARY LUZ FERNANDEZ (No comprobado)	6/11/26, 8:48:47 AM	6/11/26, 10:01:26 AM
Darlene Geovanna Alzate Pardo	6/11/26, 8:50:20 AM	6/11/26, 10:00:52 AM
silvia franklin (No comprobado)	6/11/26, 8:51:37 AM	6/11/26, 10:00:57 AM
Cc San Jose Chinauta (No comprobado)	6/11/26, 8:53:09 AM	6/11/26, 9:39:38 AM
psico brisas (No comprobado)	6/11/26, 8:53:10 AM	6/11/26, 8:57:45 AM
JUAN ANDRES VIDAL ALZATE (Externo)	6/11/26, 8:55:32 AM	6/11/26, 8:58:52 AM
Catherine Fierro (No comprobado)	6/11/26, 8:55:38 AM	6/11/26, 9:48:02 AM
fanny Pinzon (No comprobado)	6/11/26, 8:57:33 AM	6/11/26, 10:01:52 AM
CC LA MACARENA FT DIANA SORIANO (No comprobado)	6/11/26, 9:04:14 AM	6/11/26, 9:29:33 AM
Janeth (No comprobado)	6/11/26, 9:09:38 AM	6/11/26, 9:09:42 AM
Fisioterapeuta Golondrinas (No comprobado)	6/11/26, 9:10:16 AM	6/11/26, 10:00:34 AM
CC GOLONDRINAS (No comprobado)	6/11/26, 9:10:32 AM	6/11/26, 10:00:38 AM
Daniela Bohorquez	6/11/26, 9:14:20 AM	6/11/26, 10:07:19 AM
José Omar castro buitrago (No comprobado)	6/11/26, 9:26:18 AM	6/11/26, 10:01:04 AM
Vanesa (No comprobado)	6/11/26, 9:26:20 AM	6/11/26, 10:01:33 AM
Sandra Velasquez (No comprobado)	6/11/26, 9:31:41 AM	6/11/26, 10:01:38 AM
Natalia (No comprobado)	6/11/26, 9:33:35 AM	6/11/26, 9:33:39 AM
cc la Macarena (No comprobado)	6/11/26, 9:33:47 AM	6/11/26, 10:00:57 AM
Natalia (No comprobado)	6/11/26, 9:39:09 AM	6/11/26, 10:01:20 AM
cC San Jose Chinauta (No comprobado)	6/11/26, 9:40:31 AM	6/11/26, 10:01:02 AM
Deisy sabogal (No comprobado)	6/11/26, 9:45:08 AM	6/11/26, 11:10:12 AM
Ccc Santa Maria-FUMDIR (No comprobado)	6/11/26, 9:51:09 AM	6/11/26, 10:01:04 AM
FISIOTERAPIA CAMINOS DE VIDA (No comprobado)	6/11/26, 9:52:16 AM	6/11/26, 10:00:59 AM