

 ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ NIT:899999710  Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PUBLICA	 Hospital San José E.S.P. Quindío, Colombia
	Información de Actividades PIC	Versión: 01 Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Caparrapí
Lugar	San Carlos
Fecha	Agosto 2026
Tema	Realizar una actividad grupos con población adulta mayor discapacitada en los centros poblados.
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover la funcionalidad física y la integración social de los adultos mayores con discapacidad mediante una intervención grupal técnica, orientada a la prevención de caídas, la higiene postural y el fortalecimiento de sus redes de apoyo comunitario.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Luisa Fernanda Murcia Hernández, Fisioterapeuta
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	Cedula de Ciudadanía, No: 1.136.889.850
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

1. Desarrollo de la actividad

1.1 **Presentación del responsable de la actividad:** Luisa Fernanda Murcia Hernández, Fisioterapeuta.

1.2 Explicación del tema a tratar

La jornada se dividió en tres momentos principales:

- **Apertura y Movilidad Activa:** Ejercicios de calentamiento articular y estiramientos suaves adaptados a las limitaciones físicas de cada asistente (sedestación y bipedestación asistida).
- **Taller Educativo-Práctico:** Charla sobre Autocuidado en el Hogar y demostración de transferencias seguras para evitar lesiones.
- **Cierre Psicosocial:** Espacio de diálogo y técnicas de relajación para el manejo del dolor crónico y la salud emocional.

El tema central fue la Independencia Funcional. Se explicó cómo pequeñas modificaciones en el entorno y ejercicios de bajo impacto pueden prevenir el encamamiento y las complicaciones secundarias a la

 ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ NIT:899999710  Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	 Hospital San José E.S.P. Quindío, Colombia
	Información de Actividades PIC	Versión: 01 Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024

discapacidad (escaras, rigidez articular, depresión). Se enfatizó en que la discapacidad no es ausencia de movimiento, sino una adaptación de este para mantener la calidad de vida.

2. Metodología de la actividad realizada

Se utilizó un modelo de Educación en Salud y Entrenamiento Funcional Adaptado:

Aprendizaje Demostrativo: El profesional realiza el movimiento y los usuarios lo replican con correcciones personalizadas.

Dinámica de Pares: Se fomenta que los adultos mayores compartan sus propias estrategias de movilidad para validar su experiencia y realizar las correcciones necesarias.

Enfoque de Biomecánica Simple: Uso de elementos del entorno (sillas, bastones, paredes) para realizar ejercicios, asegurando que puedan repetirlos en sus casas sin necesidad de equipos costosos.

3. Descripción de la población a la que va dirigida

Habitantes del centro poblado San Carlos y veredas aledañas:

- **Perfil:** Adultos mayores (60+ años) con diagnósticos de movilidad reducida por secuelas de ECV (trombosis), artrosis severa, amputaciones o deterioro cognitivo.
- **Condición Social:** En su mayoría personas en situación de vulnerabilidad, dependientes de un cuidador familiar y con acceso limitado a centros de rehabilitación especializados.

4. Inquietudes Manifestadas Durante la Implementación de la Estrategia

Los participantes y sus cuidadores expresaron:

- **Miedo a las Caídas:** Gran parte de la población manifiesta temor a moverse por miedo a fracturas, lo que genera mayor descondicionamiento físico.
- **Falta de Ayudas Técnicas:** Inquietud por el mal estado o la ausencia de sillas de ruedas, caminadores y calzado adecuado para terreno rural.
- **Dolor Crónico:** Consultas recurrentes sobre cómo manejar el dolor sin depender exclusivamente de fármacos.

5. Conclusiones

- Se logró una participación activa, evidenciando que los espacios grupales reducen la sensación de aislamiento y mejoran el estado de ánimo de los adultos mayores discapacitados.

 <p>ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ NIT:899999710</p> 	<p>PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PUBLICA</p> <p>Información de Actividades PIC</p>	 <p>Versión: 01</p> <p>Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024</p>
---	--	---

- La falta de infraestructura accesible en los hogares de San Carlos dificulta la aplicación total de las recomendaciones de higiene postural.
- Existe un compromiso notable por parte de los cuidadores, quienes requieren de mayor formación técnica para evitar el "síndrome del cuidador quemado".

6. Recomendaciones

- **Continuidad:** Programar estas jornadas con una periodicidad quincenal para generar un hábito de ejercicio y monitorear progresos.
- **Gestión de Ayudas:** Realizar un censo detallado de necesidades de dispositivos de asistencia para gestionar su donación o préstamo a través del municipio.
- **Adaptación de Vivienda:** Brindar una asesoría básica en las próximas visitas sobre cómo adaptar baños y habitaciones con elementos sencillos (barras de apoyo de madera, bastones con recursos naturales, adaptaciones geográficas dentro del hogar, etc.).

7. Registro fotográfico



 <p>ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ NIT:899999710</p> 	<p>PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PUBLICA</p> <p>Información de Actividades PIC</p>	 <p>Versión: 01</p> <p>Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024</p>
---	--	---



 <p>ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ NIT:899999710</p>  <p>Gobernación de CUNDINAMARCA</p>	<p>PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PUBLICA</p> <p>Información de Actividades PIC</p>	 <p>Hospital San José E.S.P. Quindío, Cundinamarca</p> <p>Versión: 01</p> <p>Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024</p>
---	--	--



 ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ NIT:899999710  Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	 Hospital San José E.S.P. Quindío, Colombia
	Información de Actividades PIC	Versión: 01 Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024

8. Informe cuantitativo

Población	
Femenino	5
Masculino	2
Total, personas intervenidas	7

Anexos

Gobernación de Cundinamarca		PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA										Código: M-PDS-GSP-GRSP-FR-001 Versión: 6					
REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS												Fecha de Aprobación: 15 de mayo de 2025					
Señor Ciudadano, autorizo a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1381 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1777 de 2013 que la reglamenta cundinamarca, sul mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico: haboandera@subdipublica.gov.co																	
1. FECHA: Agosto		2. TEMÁTICA: Actividad Adulto Mayor															
3. MUNICIPIO: Caparrapi		4. LUGAR: San Carlos.															
5. RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): Luisa Fernanda Murcia Hernández																	
6. Tipo de Identificación: CC		Número: 4136889860										Firma: 					
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	TIPO	EDAD	SEXO	FECHA DE NACIMIENTO	AFILIACIÓN	POBLACIÓN	DISCAPACIDAD	POBLACIÓN	EMBARAZO	OTRO	LUGAR DE VIVIENDA	DIRECCIÓN	TÉLEFONO	CODIGO CUPI	OTRO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Ismael Moragón	1	2979089	2	1	23/7 1956	2	N/A	N/A	N/A	2	Ninguno	3	San Carlos	/		Ismael Moragón
2	Elisa Alarcón	1	35321150	2	2	12/12 1949	2	N/A	N/A	N/A	2	Amas de casa	3	San Carlos	/		Elisa Alarcón
3	Emilia Rodríguez	1	20427275	2	2	3/5 1956	2	N/A	N/A	N/A	2	Amas de casa	3	San Carlos	/		Emilia Rodríguez
4	Ferns Albará	1	20426775	2	2	4/10 1945	2	N/A	N/A	N/A	2	Amas de casa	3	San Carlos	/		Ferns Albará
5	Virginia Aguirre	1	2046976	2	2	—	2	N/A	N/A	N/A	2	Amas de casa	3	San Carlos	/		Virginia Aguirre
6	Olivia Triana	1	204265476	2	2	28/10 1940	2	N/A	N/A	N/A	2	Amas de casa	3	San Carlos	/		Olivia Triana
7	Ramiro Quiñan	1	—	2	1	—	2	N/A	N/A	N/A	2	Ninguno	3	San Carlos	/		Ramiro Quiñan
8																	
9																	
10																	

 ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAPARRAPÍ NIT:899999710  Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	 Hospital San José E.S.P. Quindío, Cundinamarca
	Información de Actividades PIC	Versión: 01 Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024


Fisioterapeuta
C.P. 1.136.889.850

Nombre del ejecutor

DIANA OLAYA

Nombre del coordinador PIC