Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Caparrapí
Lugar	San Pablo-San Pedro
Fecha	Agosto 2026
Tema	Realizar una actividad con población adulta mayor 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 por segmentos corporales 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 fuera de él, para que sean capaces de reaccionar ante los cambios en el ambiente y el terreno, demostración de transferencias seguras para evitar lesiones y caídas.

- **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, las caídas, la debilidad muscular y las complicaciones secundarias a la discapacidad (escaras, rigidez articular, depresión). Se enfatizó en que la discapacidad y la vejez 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 a las necesidades de cada persona:

- **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.

3. Descripción de la población a la que va dirigida

Habitantes del centro poblado San Pablo, San Pedro 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 desacondicionamiento físico.
- **Dolor Crónico:** Consultas recurrentes sobre cómo manejar el dolor sin depender exclusivamente de fármacos.

5. Conclusiones

- Se logró una participación, evidenciando que los espacios grupales reducen la sensación de aislamiento y mejoran el estado de ánimo de los adultos mayores discapacitados.
- La falta de infraestructura accesible en los hogares de San Pablo y San Pedro 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

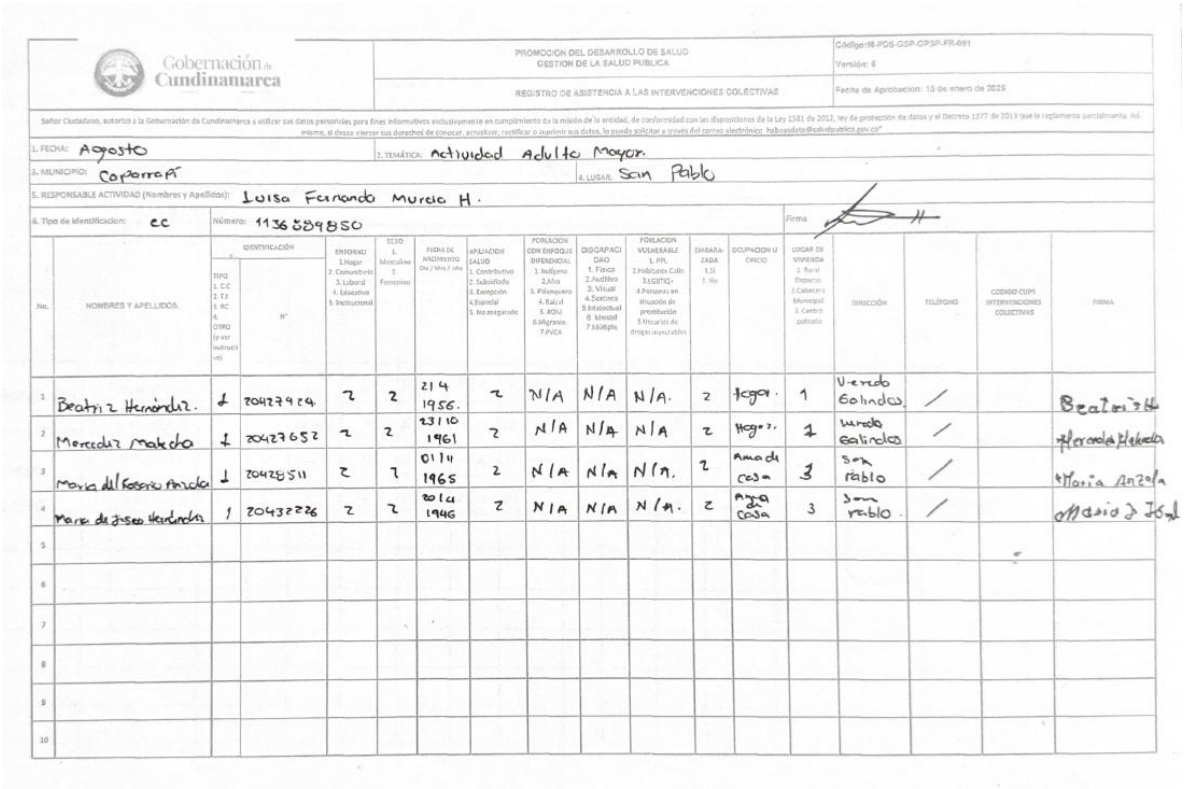
- **Continuidad:** Programar estas jornadas con una periodicidad quincenal para generar un hábito de ejercicio y monitorear progresos.
- **Gestión de Ayudas:** Realizar un censo detallado de necesidades de dispositivos de asistencia para gestionar su donación o préstamo a través del municipio.
- **Adaptación 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

8. Informe cuantitativo

Población	
Femenino	4
Masculino	0
Total, personas intervenidas	**4**

Anexos



Gobernación de Cundinamarca

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA

Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-491
Versión: 6

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

Fecha de Aprobación: 15 de enero 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 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludcapitalx.gov.co"

1. FECHA: Agosto
2. TEMÁTICA: Actividad Adulto Mayor.
3. MUNICIPIO: Caparrapí
4. LUGAR: San Pablo
5. RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): Luisa Fernanda Murcia H.
6. Tipo de Identificación: cc
Número: 1136889850
Firma

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN TIPO	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO	SEXO	FECHA DE NACIMIENTO	AFILIACION SALUD	POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL	DISCAPACIDAD	POBLACION VULNERABLE	EMBARAZADA	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Beatriz Hernandez.	1	20427924	2	2	21 4 1956.	2	N/A	N/A	N/A.	2	Hogar.	1	Vereda Golindo.	/		Beatriz H.
2	Mercedes Maldo	1	20427652	2	2	23 10 1961	2	N/A	N/A	N/A	2	Hogar.	1	Vereda Golindo	/		Mercedes Maldo
3	Maria del Rosario Pinzón	1	20428511	2	1	01 11 1965	2	N/A	N/A	N/A.	2	Ama de casa	3	San Pablo	/		Maria Angela
4	Maria de Jesus Hernandez	1	20432226	2	2	20 11 1946	2	N/A	N/A	N/A.	2	Ama de casa	3	San Pablo.	/		Maria de J. H.
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Fisioterapeuta
TP. 1.136.889.850

Nombre del ejecutor

DIANA OLAYA

Nombre del coordinador PIC