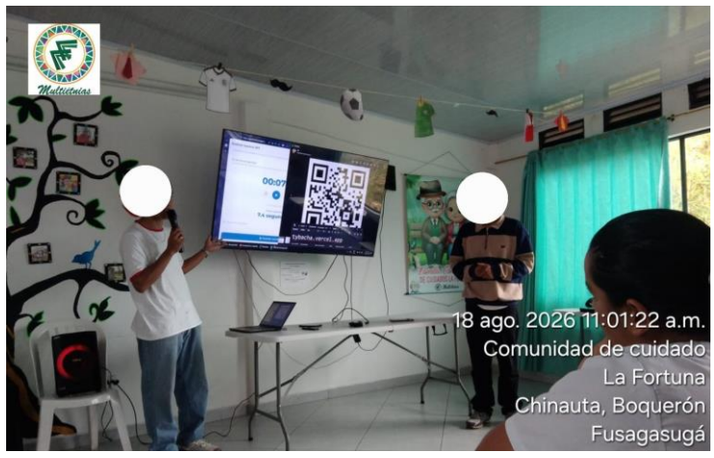
Lugar	*Comunidad de Cuidado La Fortuna*
Fecha	*18/08/2026 - Hora: 11:00 a.m - 12:00 p.m*
Tema	Cualificación cuidadores, uso de aplicación Senior Fitness Test.
Desarrollo	**Orden del día:** 1. Objetivo 2. Introducción 3. Desarrollo de la actividad 4. Recursos 5. Anexos 1. **Objetivo:** Fortalecer las competencias técnicas y el bienestar físico y emocional del talento humano de la Comunidad de Cuidado La Fortuna, mediante procesos de cualificación, actualización y estrategias de bienestar que contribuyan a la prevención de la sobrecarga asociada al cuidado, promoviendo un desempeño humanizado, el autocuidado, el trabajo en equipo y un entorno organizacional saludable. 2. **Introducción:** El Senior Fitness Test es una batería cuyo objetivo es medir la condición física de las personas mayores de 60 años, el cual, por medio de pruebas específicas evalúa la fuerza muscular, la resistencia aeróbica, la flexibilidad, la marcha y la agilidad. Es de suma importancia para la Comunidad de Cuidado La Fortuna conocer las capacidades físicas de las personas mayores, ya que esto permite brindar estrategias individuales, permitiendo el mantenimiento de la autonomía e independencia funcional en actividades básicas de la vida diaria, mejorando la salud y el bienestar. 3. **Desarrollo de la actividad:** Por medio de la articulación con la Universidad de Cundinamarca sede Fusagasugá con los estudiantes de la facultad de educación física, ingeniería de sistemas y docentes a cargo, se logró cualificar a los cuidadores de La Comunidad de Cuidado La Fortuna en el uso de una aplicación móvil para teléfonos celulares con sistema operativo Android y web diseñada para aplicar el Senior Fitness Test de manera sencilla, posterior a la aplicación del Test, la aplicación brinda recomendaciones sobre ejercicios según el nivel de condición de cada persona mayor, permitiendo registrar observaciones, diagnósticos médicos e ir actualizándose según se vaya alimentando la información por medio del uso de Inteligencia Artificial (IA). Esta aplicación estará monitoreada y supervisada por el profesional idóneo en el área, cuyo perfil en el caso de La Comunidad de Cuidado es el de fisioterapeuta quien decidirá a través del criterio profesional y evaluación previa si los ejercicios sugeridos por la aplicación son adecuados acorde a las características individuales de cada persona mayor. Se concientiza a los cuidadores de La Comunidad de Cuidado sobre la importancia del mantenimiento de la condición física en las personas mayores ya que cualidades físicas como la fuerza y

resistencia muscular, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la resistencia aeróbica y la marcha impactan de manera positiva en su salud integral, autonomía, independencia en actividades básicas de la vida diaria y calidad de vida, previniendo el deterioro motor, cognitivo, afectivo y social, las patologías crónicas no transmisibles, el sedentarismo, la fragilidad, la dependencia funcional, la calidad de vida y la muerte. De igual manera se enfatiza en la importancia de la actividad física regular acorde a los lineamientos brindados por la OMS para personas mayores de 60 años de manera semanal, siendo uno de los hábitos de vida saludable más importantes para el mantenimiento de la salud.

4. **Recursos**: Computador, sillas, estudiantes de ingeniería de sistemas y educación física de La Universidad de Cundinamarca, docentes Universidad de Cundinamarca, teléfono celular, cuidadores Comunidad de Cuidado, micrófono, mesa, bafle, televisión.

- Se contó con la participación de 60 cuidadores, es decir el 100% de los cuidadores de La Comunidad de Cuidado.

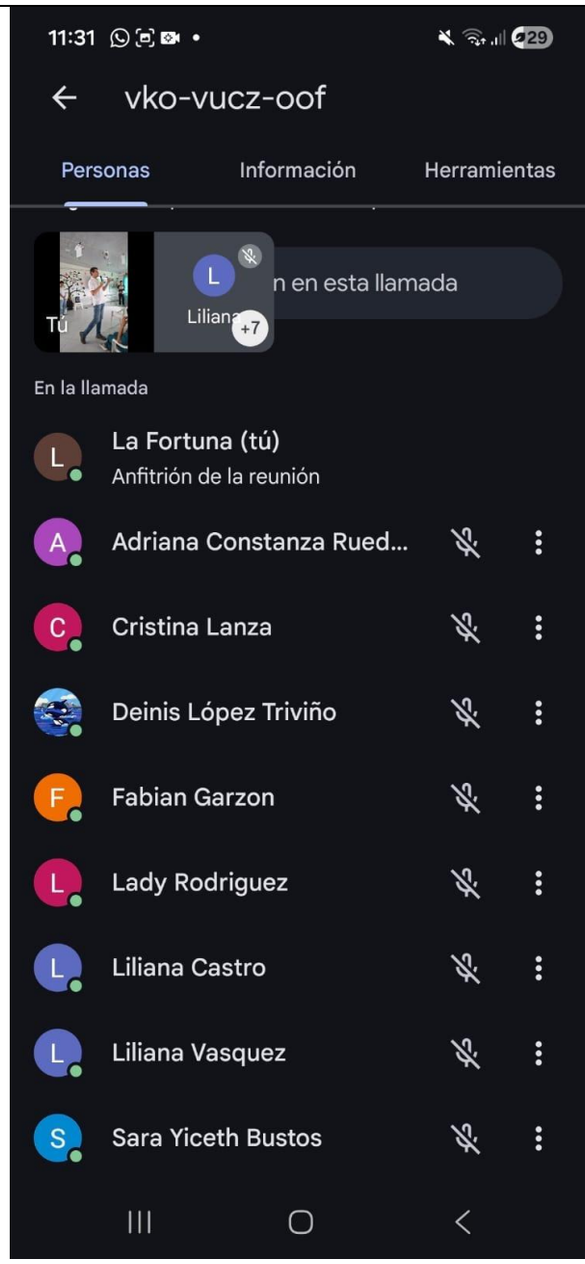
5. Registro fotográfico:






martes, agosto 18, 2026
11:36a. m.
Carrera 19a sur 52-14

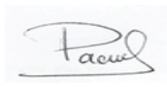
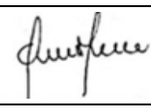
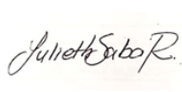
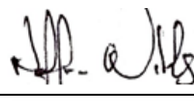
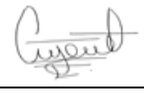
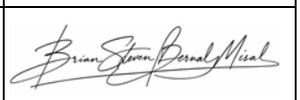

martes, agosto 18, 2026
11:48a. m.
Carrera 19a sur 52-14

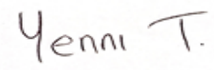
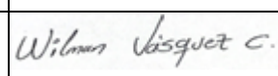
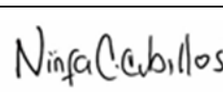
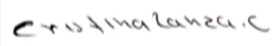
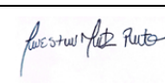
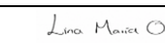
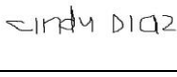
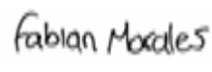


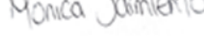
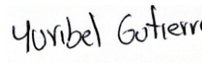
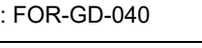
Nota: El registro fotográfico quedará guardado y reposará en el Drive de la Comunidad de Cuidado, disponible para consulta en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/drive/folders/1k_LKNghK3JoRKj5ATXnDvN38g7Akc7kk?usp=sharing

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	Lady Johanna Escobar González	Coordinadora	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Elsy Carolina Daza Ortiz	Jefe de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
		Jefe de	Comunidad de Cuidado	

	Luz Mery Arboleda Machado	Enfermería	La Fortuna	
	Paola Andrea Velasco	Jefe de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Yully Carolina Martínez Amaya	Jefe de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Aura Yulieth Saba Roja	Nutricionista	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Natalia Wilches Chacón	Profesional en Artes	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Yeferson Fabian Garzón Ramírez	Psicólogo	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Laura Manuela Capador Salazar	Gerontóloga	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Juan Felipe Lasso Guerrero	Terapeuta Ocupacional	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Tatiana Carolina Cárdenas Sánchez	Fisioterapeuta	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Ángela Johana Parra Bello	Trabajadora Social	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Yaneth Patricia López Triviño	Auxiliar de terapia ocupacional	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Mireya Sepúlveda Benavides	Auxiliar de terapia ocupacional	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Luna Valentina Sosa Escobar	Técnico Operativo	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Sandra Milena Murcia Buitrago	Técnico en regencia de farmacia	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	María Fernanda Suárez Martínez	Técnico en gestión ambiental	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Brian Steven Bernal Misal	Técnico en mantenimiento	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Nidia Rocio Ramírez Díaz	Técnico en Gestión Documental y Archivo	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Darlyn Dayann Sánchez Sánchez	Técnico en Gastronomía	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Sonia García	Auxiliar de	Comunidad de	

	Cárdenas	Enfermería	Cuidado La Fortuna	
	Adriana Constanza Rueda Martínez	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Luz Anyely García Bejarano	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Eibyn Herney VargasTisoy	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Brayan Aristizabal Higinio	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Yenni Alexandra Triana Triana	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Wilman Alberto Vásquez Castillo	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Ninfa Carolina Cubillos Villalobos	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Elida Cristina Lanza Cortes	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Libia Estrella Martínez Prieto	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Lina María Ortiz Buitrago	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Yulieth Xiomara Rodríguez Godoy	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Angie Ximena Rivera Peñaloza	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Yiseth Camila García Montejo	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Cindy Natalia Díaz Hernández	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Dinney Dannelly Quintero Daza	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Erik Fabián Morales Vanegas	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Ivan Darío Caro Hernández	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Karen Julieth Bermúdez Farfán	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	

	Lida Marcela Baquero Torres	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Luz Mery Sánchez Sánchez	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Mónica Hasbleidy Sarmiento Fonseca	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Sara Yiceth Bustos Rubiano	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Sonia Margarita Parrado López	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Jhon Eduar Blanco Rojas	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Denis López Triviño	Auxiliar de Enfermería	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Yuribel Gutiérrez Pava	Servicios Generales	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Luz Mireya Herrera Ortiz	Servicios Generales	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Nelly Esperanza Pabón Daza	Servicios Generales	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Faidy Patricia Garzón Bautista	Servicios Generales	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Heidy Yohana Agredo Vásquez	Servicio Generales	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Natalia Rocío Romero Bello	Servicios Generales	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Amparo Niyired Núñez Martínez	Servicios Generales	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Leydy Johana Peña Baquero	Servicios Generales	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Lisbeth Nayibe Molina Velandia	Manipulador de alimentos	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Suleiny Patricia Cruz Chala	Manipulador de alimentos	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Karen Lizeth Pava Gil	Manipulador de alimentos	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Sandra Liliana	Manipulador de	Comunidad de Cuidado	

	Vásquez Torres	alimentos	La Fortuna	
	John Robinson Muñoz	Manipulador de alimentos	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
	Liliana Janeth Castro Arias	Manipulador de alimentos	Comunidad de Cuidado La Fortuna	

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	N/A	***N/A***	***N/A***
Próxima reunión	Según cronograma para el mes de septiembre de 2026		
Elaboró	*Tatiana Carolina Cárdenas Sánchez - Fisioterapeuta*		