



Universidad del
Rosario

PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CULTURAL Y AMBIENTAL, CON EL APOYO DE GRUPOS INTERGENERACIONALES PARA LA MITIGACIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES (PROGRAMA FIAMCU)

AUTOR

LEIDY ALEJANDRA MONTENEGRO CASTIBLANCO

**TRABAJO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
MAGISTER EN SALUD PÚBLICA**

**BOGOTÀ D.C. COLOMBIA
2020**

PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CULTURAL Y AMBIENTAL, CON EL APOYO DE GRUPOS INTERGENERACIONALES PARA LA MITIGACIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES (PROGRAMA FIAMCU)

AUTOR

LEIDY ALEJANDRA MONTENEGRO CASTIBLANCO

DIRECTOR

ANA LUCIA CASALLAS MURILLO

ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA.

Universidad del Rosario

**BOGOTÀ D.C. COLOMBIA
2020**

Contenido

I – TITULO	6
II – RESPONSABLES	6
III – RESUMEN	6
IV - PALABRAS CLAVES.....	6
V – INTRODUCCIÓN	7
VI - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
VII - POBLACIÓN Y CONTEXTO GEOGRÁFICO	13
VIII- EVALUACIÓN DE NECESIDADES Y RECURSOS	16
IX – JUSTIFICACIÓN.....	17
X- TEORÍA DEL CAMBIO	18
XI PLANEACIÓN.....	19
XII – IMPLEMENTACIÓN.....	20
XIII– PLAN DE EVALUACIÓN	41
XIV – RESULTADO DE LA IMPLEMENTACIÓN	43
XV – CONCLUSIONES.....	44
XVI – RECOMENDACIONES	45
XVII – ANEXOS	46
XVIII - REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	47

DEDICATORIA

Este trabajo de grado está dedicado a mi familia, por su apoyo incondicional, a la comunidad de Guaduas Cundinamarca, a los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo y especialmente a los funcionarios e integrantes de Hogar Geriátrico Santa Librada, por permitir conocer de sus necesidades y de esta manera poder desarrollar el programa FIAMCU.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mi tutora, la Doctora Ana Lucia Casallas, a los directivos del Hogar Geriátrico Santa Libra de Guaduas Cundinamarca, por su constante acompañamiento en la realización del programa FIAMCU y a los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo y a los demás voluntarios de la comunidad Guaduense que hicieron parte de este.

I – TITULO

PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CULTURAL Y AMBIENTAL, CON EL APOYO DE GRUPOS INTERGENERACIONALES PARA LA MITIGACIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES (PROGRAMA FIAMCU)

II – RESPONSABLES

El presente programa fue diseñado y ejecutado por Leidy Alejandra Montenegro Castiblanco, con la colaboración de los funcionarios y la directora del Hogar Geriátrico Santa Librada, los estudiantes de los grados décimo y once de la IED Miguel Samper Agudelo de Guaduas Cundinamarca, y con la asesoría de la profesora Ana Lucia Casallas, docente de la Maestría de Salud Pública en la Universidad del Rosario.

III – RESUMEN

El cambio demográfico a nivel mundial ha implicado un aumento acelerado, incluso duplicando en algunos países, teniendo a nivel global una población de adultos mayores, que ha pasado de un 11% iniciando el siglo XXI, a un 22% proyectado para el 2050 (1).

Colombia tiene proyectado que para el 2020 tendrá una población total de 49.834.240 habitantes, de los cuales 5.970.956 (11%) tendrán más de 59 años, edad considerada el inicio de la etapa como adulto mayor (2). Ante estos cambios demográficos, surge la necesidad de realizar abordajes desde la salud pública para incrementar el bienestar físico y mental de las poblaciones de adultos mayores, especialmente, quienes están ubicados en casas geriátricas.

El programa que se presenta a continuación fue diseñado y desarrollado con el propósito de mitigar el sedentarismo de los adultos mayores del Hogar Geriátrico Santa Librada en el municipio de Guaduas Cundinamarca y mejorar el bienestar general de los adultos mayores con actividad física, mejoramiento ambiental en el municipio, , e incrementar el trabajo realizado por los estudiantes con las personas mayores del hogar geriátrico, buscando contribuir en la reducción de las brechas generacionales.

IV - PALABRAS CLAVES

- Adulto mayor

- Salud física
- Inclusión social
- Participación activa
- Calidad de vida
- Salud
- Ejercicio físico
- Sedentarismo

V – INTRODUCCIÓN

La Carta de Declaración de los Derechos Humanos en 1948 inicia un camino de reconocimiento de derechos universales para todos los seres humanos, y plasma un abordaje inicial hacia los adultos mayores (3). Esta declaración de derechos humanos, especialmente en su artículo 25.1 confirma un derecho a la seguridad social para todos, incluyendo que “Toda persona tiene derecho a (...) los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, **vejez** u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad” (3, 4). Posteriormente con el Plan de Acción Internacional de Viena sobre el envejecimiento en 1982, se proponen los principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad en 1991, El Abrazo Mundial como Campaña de la Organización Mundial de la Salud (OMS), por un envejecimiento activo y la declaración del Primero de octubre como día internacional de las personas mayores en 1999, el Plan de Acción de Madrid para adultos mayores en el 2002, y la declaración de Brasilia para personas de edad en el 2007, entre los más relevantes (3, 5-8).

De igual manera, Colombia ha implementado en los últimos 30 años normativas armoniosas a los contextos internacionales como la Constitución Política de Colombia, de 1991, que define en su artículo 46, “El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria” (9). Otras normas se han ido expidiendo para proteger derechos y promover el bienestar de los adultos mayores, como la Ley 599 del 2000, del Código Penal Colombiano para protección contra la violencia intrafamiliar (10), Ley 1251 del 2008 para la protección y defensa de los derechos de los adultos mayores (11), La ley 1315 del 2009 para las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección y atención (10), recientemente la Ley 1850 del 2017 para la protección al adulto mayor, que crea el Consejo Nacional del Adulto Mayor, y ordena la implementación de las rutas de atención inmediata y la creación de redes sociales de apoyo comunitario a las personas

de la tercera edad, así como el desarrollo de programas de prevención y promoción de los centros de bienestar del anciano y centros de vida para la tercera edad (13).

En ese contexto, los diferentes organismos internacionales han enfatizado en la importancia de apoyar programas y abordajes sanitarios para poblaciones de la tercera edad donde además de ser físicamente activo, a cada adulto mayor se le deberá estimular seguir activo en lo emocional, en lo social, en gestiones comunitarias y recreativas, actividades con carácter voluntario o remuneradas, actividades culturales y sociales, actividades educativas y actividades de la vida diaria en familia y con grupos de otras edades (6).

Actualmente gran parte de los abordajes sobre el “Well-Being for Older Adults” o enfoque de “bienestar para Adultos mayores” a nivel comunitario e institucional, describe la implementación de actividades en 7 áreas de importancia como son estar activo, estar seguro, comer saludable, dormir bien, construir relaciones con otros, nutrir su espíritu, y disminuir el estrés (14).

Colombia implementó recientemente la política pública para el periodo 2014-2024 dirigida al adulto mayor, con cuatro ejes estratégicos que tienen como propósito el visibilizar, movilizar e intervenir en la situación del envejecimiento humano y la vejez de las y los colombianos (13). El primer eje estratégico de la política comprende la garantía de derechos y la superación de desigualdades sociales en la vejez, mientras el segundo eje estratégico tiene un enfoque de asistencia y previsión social como derecho, y el reconocimiento de diversidades sociales y culturales (15). El tercer eje estratégico se fundamenta en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, buscando la autonomía y desarrollo de capacidades y potencialidades de las personas como promover espacios y entornos saludables para la población, y construir una cultura que provea espacios reales de participación para las personas adultas mayores. El cuarto eje estratégico busca desarrollar la investigación y la formación de talento humano especializado, con capacidad de gestionar individual, y colectivamente, el proceso de envejecimiento humano y vejez (15).

El Hogar Geriátrico Santa Librada está ubicado en el municipio de Guaduas, Cundinamarca, con una población de cuarenta y ocho (48) adultos mayores, el cual cumple con los estándares de calidad para instituciones que atienden personas mayores en centros residenciales según las definiciones del Ministerio de Salud y Protección Social (16). El Estado, a través de la administración de la Alcaldía municipal, ha logrado apoyar la adecuación de la infraestructura física del hogar geriátrico y atender las necesidades básicas de los adultos mayores. (17). Sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados, aspectos fundamentales en el ser humano y en especial en este grupo poblacional, como lo es la vejez activa y productiva no han podido ser

abordadas apropiadamente, y que de alguna manera podría ser un factor contribuyente al sedentarismo (14).

Partiendo de las anteriores premisas, surge la necesidad de implementar un programa con visión en salud pública, en el interior del Hogar Geriátrico Santa Librada de Guaduas Cundinamarca, el cual, tendrá como objetivo promover actividades físicas, ambientales y culturales, para disminuir el sedentarismo en los adultos mayores del Hogar Geriátrico Santa Librada. El programa ha sido denominado “PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CULTURAL Y AMBIENTAL CON EL APOYO DE GRUPOS INTERGENERACIONALES PARA LA MITIGACIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES – PROGRAMA FIAMCU”

Imagen 1. Dimensiones de los abordajes a fortalecer el Bienestar del Adulto Mayor



Fuente: Adaptación del autor sobre las Dimensiones de Abordajes para fortalecer el Bienestar del Adulto Mayor, Departamento de Veteranos de los Estados Unidos, 2015.

El programa abordó las dimensiones de bienestar para los adultos mayores, influyendo positivamente en su bienestar físico, emocional, su interacción social y de relaciones con otros grupos generacionales y culturales (14).

La primera dimensión de las actividades a desarrollar fueron la disminución del sedentarismo y el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores por medio de actividades físicas. Una segunda dimensión se enfocó en mejorar la interacción de los adultos mayores con otros grupos generacionales como los jóvenes estudiantes del IED Miguel Samper Agudelo, favoreciendo la mitigación de brechas generacionales

existentes motivadas por el poco o limitado contacto que existen entre las personas mayores y los jóvenes. una tercera dimensión de este programa buscó desarrollar actividades dentro del ámbito cultural que incluirán bailes de la región, manualidades, ejercicio básico de estiramiento, entre otros, para fortalecer la salud, y mejorar la socialización entre los dos grupos generacionales.

Una cuarta dimensión incluyó actividades ambientales de beneficio comunitario, a través de la decoración y distribución de bolsas ecológicas con grupos intergeneracionales ayudando a recibir ingresos pecuniarios y jornadas de limpieza en lugares naturales como el Rio Negro y parques públicos del municipio, con la participación de los estudiantes y adultos mayores voluntarios con lo cual se ayudó a promover una sensibilización de la comunidad sobre la salud ambiental de la región. Estas dos principales actividades se diseñaron acorde a los lineamientos de la Organización de Naciones Unidas (ONU) en su división de Medio Ambiente que promueve la campaña “Plásticos de un solo uso” definiendo una hoja de ruta para la sostenibilidad (19). Teniendo en cuenta que Colombia cuenta con un total 1101 municipios según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) (20), donde la mayoría de estos municipios usan bolsas plásticas generando un alto índice de contaminación en ríos, árboles y océanos (21), propiciar actividades de cuidado ambiental puede influir positivamente el medio ambiente y disminuir el sedentarismo de todos los miembros de una comunidad, incluyendo los adultos mayores al convertirlos en actores activos de los abordajes de salud pública que se pretenden afianzar con este programa, como lo promueve la ONU en su división de Medio Ambiente (19).

Según Sarmiento Ramos, la importancia de la actividad física y de la recreación en los seres humanos. al considerar que “El ejercicio y la recreación propician en el adulto mayor un nuevo sentido a su vida, mediante el deporte, el juego, las excursiones, los paseos, la música, el baile y las artes” (22). De igual manera, la OMS hace énfasis en la necesidad de incluir actividades de “lectura, los pasatiempos, la jardinería, el cine, el teatro, las reuniones sociales, las actividades y exposiciones artísticas, los viajes, los campamentos, el servicio voluntario, y todas aquellas actividades constructivas que resulten agradables y que propicien una mejor calidad de vida para el senescente, sus familiares y amigos” (23).

Este tipo de afirmaciones sobre la necesidad de actividades físicas, sociales, comunitarias y culturales para mejorar el bienestar de los adultos mayores, han sido validado en otros países latinoamericanos como lo reporta Corrales y Wong en su tesis de grado, donde varios adultos mayores fueron entrevistados después de hacer parte del programa llamado “El Programa Clubes de AGEKO: por la calidad de vida de las Personas Mayores”, y dentro de sus percepciones, afirmaron que su salud “era mucho mejor luego de la práctica continua de ejercicio”, “venir a hacer ejercicio le hace muy

bien a mi salud”, “cuando me puse a hacer ejercicio, se me quitaron todos los males, la vida me ha cambiado, me siento mejor” (24).

De igual manera, autores como Luis Javier Portillo Yábar, confirman que “Una actividad físico-deportiva de carácter moderado puede retrasar la pérdida de movilidad de 10 a 15 años” y recopila las opiniones de otros autores en su manuscrito afirmando que “la actividad-física es el mejor reconstituyente y revitalizador posible, puesto que no sólo logra mejorar aspectos psicológicos, sociales y emocionales del anciano, sino que permite seguir siendo independiente en el desarrollo de las actividades de su vida diaria” (25). Desde esta perspectiva, Sarmiento Ramos tiene razón al afirmar que “la salud no es solamente abordar las dolencias más típicas de la vejez como enfermedades crónicas no transmisibles, sino se trata de abordarla desde una percepción multidimensional propiciando el desarrollo de aspectos de índole psicológico como la autonomía y hábitos de vida, y de índole social como la interacción social y la pertenencia a proyectos comunales” (22).

Los adultos mayores que integran el hogar, en su gran mayoría son internados por parte de su familia, quienes por sus deberes y obligaciones no dedican el tiempo que requiere y merece cada adulto mayor y como consecuencia se fomentan comportamientos sedentarios. Por estas razones, se implementó el PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CULTURAL Y AMBIENTAL, CON EL APOYO DE GRUPOS INTERGENERACIONALES PARA LA MITIGACIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES (PROGRAMA FIAMCU), que busca ser ejecutado año tras año por lo estudiante de la IDE Miguel Samper Agudelo.

VI - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según María Sarmiento Ramos, el envejecimiento es un proceso fisiológico que forma parte del ciclo vital del ser humano y por ello, debe ser considerado como un fenómeno progresivo, irreversible, deletéreo, intrínseco y universal que con el tiempo ocurre en todo ser vivo como consecuencia de la interacción de la genética del individuo y su medio ambiente. Este proceso afecta a todo el organismo, desde el más básico o molecular hasta el más complejo de los sistemas (22).

En concordancia con lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento fisiológico como un “proceso normal que representa los cambios biológicos universales que se producen con la edad y que no están afectados por la influencia de enfermedades o del entorno y por tanto no tienen por qué conllevar consecuencias clínicas adversas” (23). Esta definición de la OMS incluye la recomendación de hacer abordajes de bienestar para adultos mayores desde la salud

publica afectando positivamente las *capacidades intrínsecas* que se refieren a la combinación de todas las capacidades físicas y mentales que un individuo puede utilizar en un determinado momento, y las *capacidades funcionales* entendiéndolas como la relación entre el individuo y el entorno en el que vive, afectando los atributos relacionados con la salud que permitan a las personas ser y hacer lo que tienen razones para valorar (23).

Las rutinas diarias de los adultos mayores de este centro geriátrico inician, cuando los cuidadores del lugar los despiertan para realizar las labores del baño y aseo diario, posteriormente, reciben su primer alimento del día, luego toman sus medicamentos y cuando hay lugar a ello cumplen compromisos médicos. Después de esto, son ubicados en sitios de reposo donde pasan la mayor parte del día en actividades como ver televisión, escuchar la radio, hasta el almuerzo y así mismo ocurre hasta el momento de la cena, para luego dormir. Al contrastar esta rutina de las personas que habitan el hogar geriátrico Santa Librada en el municipio de Guaduas Cundinamarca, se hace evidente que el sedentarismo afecta las capacidades intrínsecas y funcionales tal como lo describe la OMS (23), está a su vez afecta el normal desarrollo de actividades física, mental, social y comunitaria, haciendo necesaria la implementación de un programa de salud pública que mitigue los factores originadores de sedentarismo en la tercera edad (14).

Luego de analizar las rutinas diarias de estas personas, y bajo un diagnóstico participativo de la población, incluyendo las percepciones de los cuidadores y de los adultos mayores, fue claro la necesidad de implementar un programa piloto en el cual se puedan incluir actividades físicas, ambientales y culturales por medio de relaciones intergeneracionales que coadyuven a reducir el sedentarismo y así mejorar la calidad de vida en esta población.

Del diagnóstico previamente realizado se pudo determinar las siguientes condiciones de los 48 adultos mayores, 11 son mujeres y 37 hombres, de los cuales 15 adultos mayores (7 mujeres y 8 hombres) se encuentran utilizando silla de ruedas, los 33 adultos restantes no dependen de ninguna ayuda técnica o de un tercero para su movilización.

Adicional a lo anterior, se revisaron las historias clínicas y se encontró que las patologías predominantes en el Hogar Geriátrico son:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Enfermedad pulmonar obstructiva (EPOC)
- Artritis
- Dislipidemia

VII - POBLACIÓN Y CONTEXTO GEOGRÁFICO

Guaduas, cuyo nombre es Villa de San Miguel de Guaduas, es un municipio ubicado en el departamento de Cundinamarca, forma parte de la provincia del Bajo Magdalena, de la que es la capital y es considerado como patrimonio cultural (26).

Este municipio está situado al noroccidente de Cundinamarca. Hoy día tiene una distancia a Bogotá por carretera de 110 km y unos 35 km a la ciudad de Honda. Está a una altitud de 1100 m s. n. m. y mantiene una temperatura media anual de 24 °C. De Medellín se separa por la autopista que lleva su nombre a una distancia de 300 km.

Guaduas está localizada en un valle, en una depresión de la vertiente occidental de la Cordillera Oriental, valle que se encuentra atravesado en toda su extensión de oriente a occidente por un camino empedrado denominado camino real.

Guaduas cuenta con unos 37.688 habitantes de los cuales el 10% de la población está considerado Adulto Mayor, teniendo 60 años o más y distribuyéndose geográficamente en un 50% en la cabecera municipal, y el otro 50% en áreas rurales (27).

Imagen 2. Mapa regio geográfico Guaduas Cundinamarca



Fuente: Escritores Asociados

HOGAR GERIÁTRICO SANTA LIBRADA

El Hogar Geriátrico Santa Librada en Guaduas fue fundado por Armando Rico Avendaño representante a la cámara por Cundinamarca en el año 1976, se encuentra ubicado en la Carrera 11 # 4-108 sur, barrio Jorge Eliecer Gaitán, actualmente integrado por 48 adultos mayores.

Los cuarenta y ocho (48) integrantes del hogar geriátrico Santa Librada de Guaduas, tienen alojamiento en habitaciones colectivas de diferentes tamaños, integradas, algunas por 6, 8 y hasta 10 adultos mayores.

El hogar geriátrico cuenta con una infraestructura completa para la atención de todas las necesidades, espacios para la preparación de alimentos y el consumo de alimentos, parroquia, centro de primeros auxilios, cuenta con zonas verdes de relajación y esparcimiento; la mayoría de las personas que habitan este lugar geriátrico son referidas o enviadas por sus familias.



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora

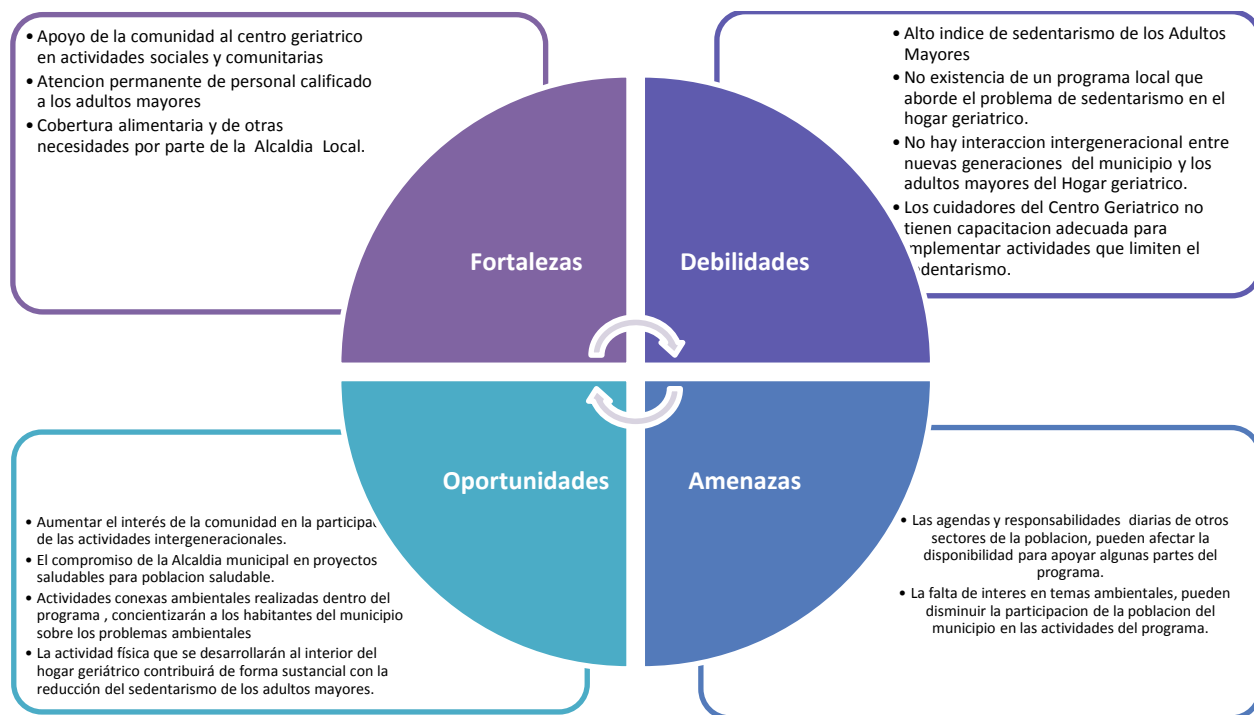
El sostenimiento de este hogar geriátrico está en cabeza de la Alcaldía municipal, quien garantiza los recursos para alimentos, salud, derechos laborales de quince (15) empleados y en general para el funcionamiento del hogar. También, el hogar geriátrico es beneficiario y recibe donaciones de la comunidad en general, tales como ropa, alimento, medicamentos y elementos de uso personal.

En relación con la seguridad social los adultos mayores se encuentran afiliados a las EPS subsidiadas ECOOPSOS y CONVIDA.

VIII- EVALUACIÓN DE NECESIDADES

Para la metodología del marco lógico del programa, fue necesario realizar el análisis de las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, conocido como la matriz DOFA, que a continuación se ilustra:

Imagen 3. Análisis DOFA para el programa



Fuente: Desarrollado por la autora

El análisis DOFA permitió comprender y analizar la situación actual de los adultos mayores del hogar geriátrico y tomar decisiones para el diseño del programa.

Encontramos que una de las principales fortalezas fue el apoyo de la comunidad para la realización de actividades, también se contó con la atención permanente de personal calificado y la disposición de los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo, quienes fueron capacitados previamente para abordar el sedentarismo a través de las actividades; también se tuvo interacción intergeneracional todo el tiempo.

El respaldo y compromiso de la Alcaldía Municipal fue una gran oportunidad, ya que se logró realizar las actividades de orden ambiental tanto en el hogar geriátrico como en lugares públicos, logrando compromisos ambientales por parte de la comunidad.

IX – JUSTIFICACIÓN

Actualmente, en el municipio de Guaduas Cundinamarca, existen varios programas destinados para los adultos mayores, los cuales tienen un apoyo directo del Estado a través de la Alcaldía municipal, especialmente enfocados a solventar necesidades básicas, como lo son vestido, alimentación y a mejorar la estructura del hogar geriátrico donde se concentran 48 adultos mayores (17).

Adicionalmente, las necesidades económicas de los adultos mayores se satisfacen por medio del programa nacional de Colombia Mayor y Programa de Protección Social al Adulto Mayor (PPSAM) (28). Estos dos últimos programas, tienen como objetivo fundamental proteger al adulto mayor, que se encuentra en estado de indigencia o de extrema pobreza, contra el riesgo económico de la imposibilidad de generar ingresos y contra el riesgo derivado de la exclusión social. Esta protección consiste en un subsidio económico o en especie que es entregado a la población de la tercera edad que cumpla con los requisitos establecidos. El subsidio que se otorga es intransferible y la orientación de sus recursos se desarrolla bajo los principios de integralidad y solidaridad. (28)

No obstante, lo anterior, al analizar en detalle las intervenciones de la Alcaldía municipal con las personas de la tercera edad que habitan el municipio de Guaduas, se estima necesario aumentar las acciones dirigidas a mejorar condiciones de salud entre ellas superar el sedentarismo. Es de recordar que ha sido comprobado que una actividad físico-deportiva puede retrasar la pérdida de movilidad de 10 a 15 años, mejorando la calidad de vida de los adultos mayores, siendo el mejor reconstituyente en aspectos psicológicos, sociales y emocionales del adulto mayor, y propiciando la autonomía, hábitos saludables, la interacción social y la pertenencia a proyectos comunales” (22, 25).

Por otra parte, debido a la insuficiencia de personal calificado para desarrollar actividades complementarias, se propone incluir sectores como el educativo, el de la salud y social para mejorar la situación que afecta a las personas mayores del hogar geriátrico. Dando origen a la formulación del programa que se constituye en una base de conocimiento para estructurar y afinar guías que apoyen más adelante a los cuidadores a cargo de esta población.

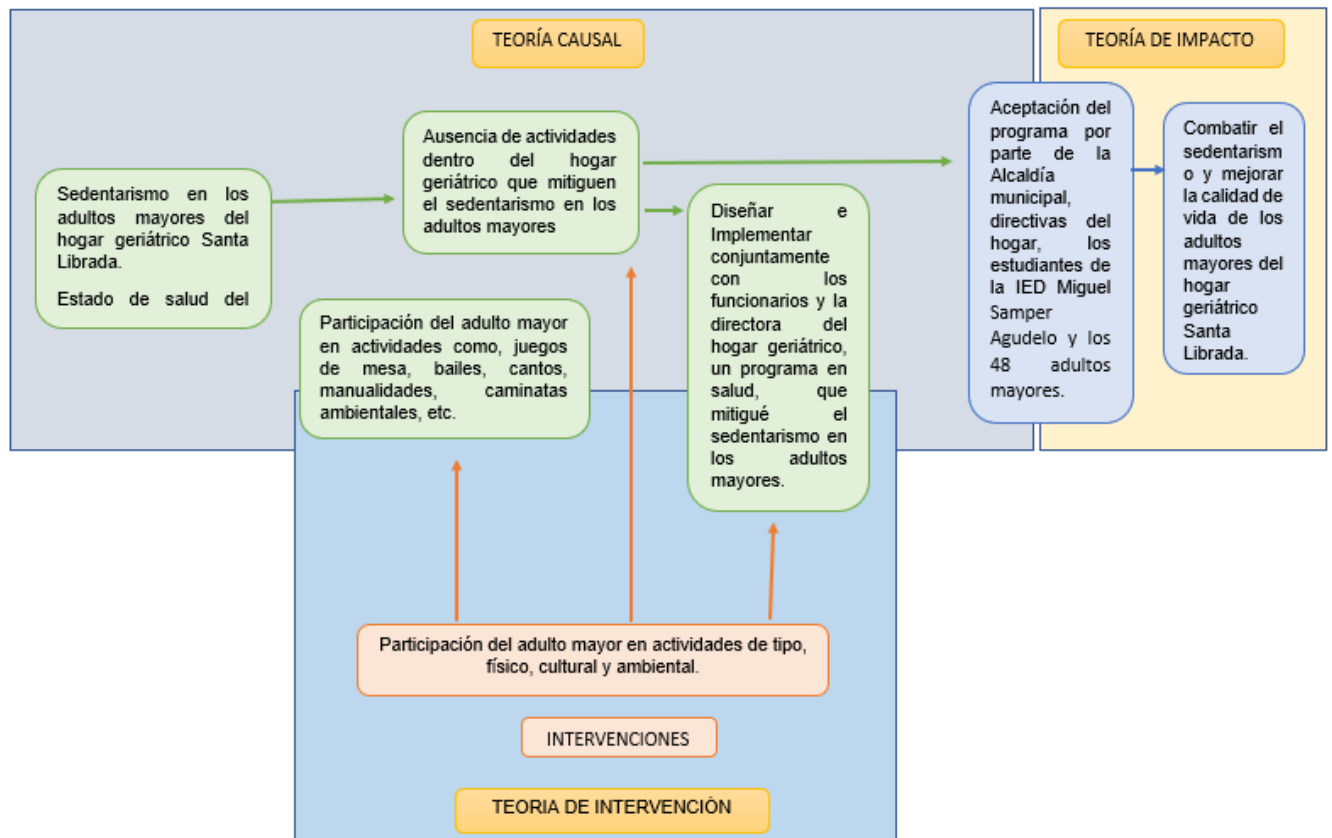
Igualmente, las acciones de uso de tiempo libre pueden potenciar una mayor proximidad intergeneracional, apoyando la recuperación de la identidad histórica y cultural del municipio por medio de la interacción e intercambio de conocimiento, y afianzar el tejido colectivo del municipio. Complementariamente, acciones conjuntas

intergeneracionales pueden aumentar la conciencia ambiental del municipio y promocionar el trabajo en equipo en la comunidad que participará en el programa.

Así entonces, ante la necesidad de acciones para la atención del adulto mayor en el hogar geriátrico del municipio de Guaduas, que no están incluidas por los programas existentes, y teniendo en cuenta la importancia de la actividad física en los adultos mayores como mitigadores del sedentarismo surge la necesidad de implementar el PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CULTURAL Y AMBIENTAL CON EL APOYO DE GRUPOS INTERGENERACIONALES PARA LA MITIGACIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES PROGRAMA FIAMCU, el cual, además busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, y una abordaje participativo y activo por parte de diferentes grupos de la comunidad de Guaduas.

X- TEORÍA DEL CAMBIO

La teoría del cambio, se encarga de determina la lógica causal del programa en salud, que a continuación se ilustra:



Fuente: Desarrollado por la autora

Los recuadros de color verde, describen la teoría causal, encontrando que gran parte de la problemática en el hogar geriátrico, es la ausencia de actividades destinadas al adulto mayor y el sedentarismo.

Los recuadros de color naranja hacen parte de la teoría de la intervención, allí se describe que fue necesario hacer partícipes a los adultos mayores del hogar geriátrico en actividades de tipo físico, cultural y ambiental, para mitigar el sedentarismo.

La teoría de impacto descrita en los recuadros de color azul, genero el compromiso de la IED Miguel Samper Agudelo, para que los estudiantes año tras año, lleven acabo las actividades del programa.

XI PLANEACIÓN

PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, CULTURAL Y AMBIENTAL CON EL APOYO DE GRUPOS INTERGENERACIONALES PARA LA MITIGACIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES PROGRAMA FIAMCU

El programa fue diseñado e implementado, con el propósito disminuir el sedentarismo de los adultos mayores del Hogar Geriátrico Santa Librada en el municipio de Guaduas Cundinamarca, y mejorar el bienestar general de esta población con actividades de nivel físico, ambiental y cultural, incluyendo la cooperación intergeneracional de acciones de impacto ambiental. Todas estas actividades contribuirán a reducir las brechas generacionales de la población local, apoyar acciones propositivas en el medio ambiente y mejorar la pertenencia social de sus adultos mayores.

➤ Objetivo General

Promover actividades de tipo físico, ambiental y cultural, para mejorar la calidad de vida y mitigar el sedentarismo en los adultos mayores del Hogar Geriátrico Santa Librada.

Objetivos Específicos

- Diseñar e Implementar conjuntamente con los funcionarios y la directora del Hogar, el programa.
- Coordinar las acciones intersectoriales entre la dirección del Hogar Geriátrico y la IED Miguel Samper Agudelo para que los estudiantes de últimos años ejecuten el programa.
- Identificar las condiciones físicas del adulto mayor del Hogar Geriátrico Santa Librada a través de la aplicación del índice de Barthel.

- Fomentar espacios lúdicos y culturales entre los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo y los adultos mayores del Hogar Geriátrico Santa Librada, favoreciendo la mitigación de brechas generacionales.
- Promover acciones de gestión ambiental para el cuidado y protección del ambiente en el municipio con la participación de los estudiantes del IED Miguel Samper Agudelo y los adultos mayores del hogar geriátrico.

XII – IMPLEMENTACIÓN

A continuación, se describirán los procedimientos, productos, técnicas, actividades que permitieron desarrollar los objetivos propuestos, y reflejan la estructura lógica del programa de salud.

Las etapas contempladas por el programa corresponden a:

- Diagnóstico y análisis
- Diseño o planeación
- Implementación
- Evaluación

Tabla 1. Etapas del Programa

ETAPAS	DESCRIPCION	NUMERO DE HORAS	LUGAR
ANALISIS DIAGNOSTICO	Análisis de Contexto	10	Hogar Geriátrico
SOCIALIZACION Y DISENO	Socialización del programa - Hogar Geriátrico Santa Librada - Alcaldía Municipal	4	Alcaldía Municipal
	Socialización del programa - Alumnos IED Miguel Samper	4	IED Miguel Samper
EJECUCION O IMPLEMENTACION	Actividad Valoración del estado físico del adulto mayor	3 + 30 minutos	Hogar geriátrico
	Actividad Juegos de mesa y anecdotarios con el adulto mayor	6	Hogar geriátrico
	Actividad Motricidad fina en los adultos	8	Hogar geriátrico

	mayores		
	Actividad Caminando aprendo de mi gente y del medio ambiente	8	Hogar geriátrico/rio negro, parque públicos y lugares de ocio
EVALUACION	Análisis de Impacto	10	Hogar Geriátrico

Actividad No. 1

Fecha de ejecución: 8 de junio de 2019

VALORACIÓN DEL ESTADO FÍSICO DE ADULTOS MAYORES

I- OBJETIVO GENERAL:

Identificar el estado físico, aptitudes y actitudes de los adultos mayores para la caracterización y desarrollo de las actividades en el Hogar Geriátrico Santa Librada de Guaduas.

II- PROCEDIMIENTO- CONTENIDO

Hora	Actividad	Descripción de la Actividad
08:00 AM - 09:00 AM	Presentación de los participantes del programa de salud pública	La estudiante de la Maestría en Salud Pública socializó con todos los integrantes del hogar geriátrico los objetivos, las actividades desarrolladas. Posteriormente cada uno de los estudiantes del IED Miguel Samper Agudelo se presentó y a su vez lo hicieron los adultos mayores.
09:00 AM - 10:00 AM	Valoración física de los adultos mayores de acuerdo con su capacidad física y memoria	En compañía de los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo, a través de un instrumento (anexo 1) observacional se valoró la capacidad física y la memoria de cada uno de los adultos mayores. Para desarrollar esta actividad, se utilizó canciones tradicionales, juegos de coordinación física, actividades de memoria y reconocimiento de objetos.

		<p>Con la reacción a las canciones, se midió la emotividad, el estado físico y la memoria de los adultos mayores.</p> <p>Con los ejercicios de coordinación se identificó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación dinámica general (cuando el movimiento es global). • Coordinación segmentaria (la relación entre la vista y el segmento corporal). • Coordinación intramuscular (capacidad del propio músculo para contraerse). • Coordinación Intermuscular (participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento).
10:30 AM-11:00 AM	Refrigerio	Los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo compartieron un refrigerio con los adultos mayores.
10:30 AM-11:30 AM	Caracterización de los adultos mayores por patología y antecedentes.	De forma posterior a la anterior caracterización, en aras de tener una mayor cobertura y seguridad en las actividades desarrolladas, se consultó en los registros clínicos del hogar geriátrico las patologías y antecedentes de cada uno de los adultos mayores. Esto, con el objetivo de identificar, las actividades acordes a cada adulto.

III- TÉCNICA

➤ Medición de la capacidad cognitiva

Fue necesario el desarrollo de dos ejercicios, el primero de ellos consistió en mostrar hojas de diferentes tonalidades en determinado orden, para que posteriormente los adultos mayores indicaran el orden o secuencia correcta

En el segundo ejercicio para determinar la capacidad de memoria, se tomó como referente a cinco personas quienes se presentaron con los adultos mayores, minutos más tarde los adultos debieron indicar el nombre y señalar a la persona a la cual correspondía el nombre.

Como resultado de las anteriores mediciones se obtuvo lo que a continuación se detalla:

Adultos mayores	Primer ejercicio	Segundo ejercicio
Acertaron	42	44
No acertaron	6	4
Total	48	48

➤ **Medición de capacidad física**

Por medio de rutinas de estiramiento se constató que tipos de movimientos podía realizar cada uno de los adultos. Así mismo, se determinó que limitaciones físicas impedían el desarrollo de actividades.

A través de una serie de bailes que prepararon los estudiantes de la IED Miguel Samper. En donde hicieron participes a los adultos mayores, se logró identificar que adultos podía moverse se forma independiente y quienes no, tal como se ilustra a continuación

Adultos mayores	Estiramientos y bailes
Funcionales en silla de ruedas	15
Funcionales sin ayudas técnicas	33
Total	48

A pesar de la existencia de adultos mayores que requieren ayudas técnicas como lo es una silla de ruedas, no fue un limitante para la integración dentro de la actividad, esto, en la medida que estas 15 personas funcionales en silla de ruedas respondieron a la actividad a través de aplausos y movimientos corporales.

➤ **Índice de Barthel**

El instrumento utilizado para la valoración de la función física es el índice de Barthel que valora la capacidad funcional de las personas y el grado de dependencia.

La valoración de la incapacidad funcional se mide de acuerdo con los siguientes rangos y criterios:

Resultado	Grado de dependencia
< 20	Dependencia total
20-35	Dependencia severa
35-55	Dependencia moderada
≥ 60	Dependencia leve

100	Total independencia (90 máxima puntuación en pacientes den sillas de ruedas)
-----	--

Se realizó de forma individual el índice a los adultos mayores del hogar geriátrico, obteniendo los siguientes resultados:

Grado de dependencia	Adultos mayores
Dependencia severa	2
Dependencia moderada	13
Total independencia	33
Total	48

De esta manera se constata que, a pesar de tener dos integrantes con dependencia severa, según el índice de Barthel, el programa fue de gran recibimiento de los adultos mayores, puesto que todos participaron en el mismo.

Una vez establecido el índice de Barthel, nos permitió determinar las actividades para el grupo.

Registros fotográficos



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora

IV- RECURSOS

Para la ejecución de las actividades descritas se requirió de los siguientes recursos:

- Recurso Humano
 - 08 estudiantes del grado once de la IED Miguel Samper
 - 03 voluntarios
- Recursos Tangibles
 - Parlante
 - Micrófono
 - Recursos humanos

Actividad No. 2

Fecha de ejecución: 15 de junio de 2019

JUEGOS DE MESA Y ANECDOTARIOS CON EL ADULTO MAYOR

V- OBJETIVO:

Fomentar espacios lúdicos y culturales entre los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo y los adultos mayores del Hogar Geriátrico Santa Librada, favoreciendo la disminución de brechas generacionales

VI- PROCEDIMIENTO- CONTENIDO

Hora	Actividad	Descripción de la Actividad
08:00 AM - 08:30 AM	Inicio de actividad y clasificación de los adultos mayores por actividad.	Los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo explicaron a los adultos mayores las actividades a desarrolladas.
08:30 AM - 10:30 AM	Juegos de mesa, anecdotario, actividades culturales.	Los juegos de mesa fueron: parques, domino, jenga, naipes, los cuales fueron liderados por los estudiantes. Se situaron 8 mesas, en cada una de ella se encontraron diferentes juegos, donde los adultos y los estudiantes realizaban el juego y al finalizarlo simultáneamente cambiaban de mesa con el fin de participar en todos los juegos. El anecdotario consistió en que los adultos mayores marraban a los estudiantes sus historias de vida y anécdotas de alta importancia para ellos. Los jóvenes hicieron lo propio.
11:00 AM- 12:00 MM	Refrigerio	Los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo compartieron un refrigerio con los adultos mayores.

VII- TÉCNICA

La motricidad gruesa es la habilidad para movilizar armoniosamente los músculos de su cuerpo y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos; lo cual se ve reflejado en los juegos de mesa.

De la ejecución de la presente actividad se puede colegir:

Adultos mayores	Juegos de mesa	Anecdotario
Participaron	48	25
No participaron	0	23
Total	48	48

En los presentes ejercicios, se hizo evidente que contrariamente a los juegos de mesa, los adultos mayores no participaron en la actividad de los anecdotarios, esto, debido a sus solicitudes de continuar con los juegos de mesa.

Con base a lo anterior, en la materialización de los juegos, los adultos mayores socializaban con los estudiantes de la IED historias de su vida, tales como su primer empleo, sus hogares y sus hobbies, etc.

Registros Fotográficos



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora

VIII- RECURSOS

Para la ejecución de las actividades descritas se requirió de los siguientes recursos:

- Recurso Humano
 - 08 estudiantes del grado once de la IED Miguel Samper
 - 03 voluntarios
- Recursos Tangibles
 - Parlante
 - Juegos de mesa
 - Micrófono
 - Recursos humanos

Actividad No. 3.

Fecha de ejecución: 22 de junio de 2019

MOTRICIDAD FINA EN LOS ADULTOS MAYORES

IX- OBJETIVO:

Involucrar grupos intergeneracionales en acciones de gestión ambiental que apoyen el aumento de actividades ecológicas para los adultos mayores del hogar geriátrico

X- PROCEDIMIENTO- CONTENIDO

Hora	Actividad	Descripción de la Actividad
08:00 AM - 08:30 AM	Inicio de actividad y clasificación de los adultos mayores por actividad.	Los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo explicaron a los adultos mayores las actividades a desarrolladas.
08:30 AM - 12:30 PM	Decoración de bolsas reutilizables – Actividades culturales	<p>Se tuvieron 9 mesas en las cuales se encontró los siguientes elementos: temperas, pinceles, lentejuelas, lana, hilo, agujas, pegante, botones etc. Elementos que serán utilizados para la decoración de bolsas reutilizables elaboradas en yute por una de las voluntarias.</p> <p>Las mesas fueron integradas cada una por 5 adulto y un estudiante, el cual fue el encargado de guiar y ayudar al adulto en su tarea.</p> <p>Los adultos mayores, mientras escuchaban las canciones tradicionales del municipio, plasmaban en las bolsas ecológicas paisajes, flores, historias de vida, sus nombres, sus deseos, las metas alcanzadas, su familia, etc. Esto con el fin de hacerlos sentir valiosos e importantes.</p>
12:30 MM a 01:30 PM	Refrigerio	Los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo compartieron un refrigerio con los adultos mayores.
01:00 PM 04:00 PM	Comercialización y distribución de la bolsa	Salimos a las calles del municipio de Guaduas Cundinamarca con los estudiantes de la IED Miguel Samper y voluntarios del programa, a comercializar la bolsa ecológica de yute,

	ecológica	<p>decorada por los adultos mayores.</p> <p>La bolsa ecológica denominada Eco-Vejez, fueron diseñadas para concientizar a la población Guaduense en realizar sus compras con una bolsa duradera, amigable con el medio ambiente, agradable a la vista y con un valor agregado, el cual es la mano de obra del adulto mayor del Hogar Geriátrico del municipio.</p> <p>A la comunidad les contamos el trabajo que realizamos con los adultos, las actividades destinadas y la finalidad de la recolecta pecuniaria que se obtuvo de la venta de estas bolsas, la cual fue destinada a la compra de pañales e implementos de aseo.</p>
--	-----------	--

XI- TÉCNICA

La motricidad fina es la coordinación de los movimientos musculares pequeños que ocurren en partes del cuerpo como los dedos, generalmente en coordinación con los ojos. En relación con las habilidades motoras de las manos y los dedos, lo cual se hizo evidente a través de los adultos mayores, en el momento de decorar de forma voluntaria y creativa las bolsas reutilizables Eco-Vejez.

De esta actividad se obtuvo:

Adultos mayores	Actividad
Participaron	48
No participaron	0
Total	48

Registro fotográfico



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora

XII- RECURSOS

Para la ejecución de las actividades descritas se requirió de los siguientes recursos:

- Recurso Humano
 - 08 estudiantes del grado once de la IED Miguel Samper
 - 03 voluntarios
- Recursos Tangibles
 - Parlante
 - Bolsa de yute
 - Temperas, pinceles, lentejuelas, lana, hilo, agujas, pegante, botones, etc.
 - Micrófono
 - Recursos humanos

Actividad No. 4

Fecha de ejecución: 29 de junio de 2019

CAMINANDO APRENDO DE MI GENTE Y DEL MEDIO AMBIENTE

XIII- OBJETIVO:

Involucrar grupos intergeneracionales en acciones de gestión ambiental que apoyen el aumento de actividades físicas y ecológicas para los adultos mayores del hogar geriátrico

XIV- PROCEDIMIENTO- CONTENIDO

Hora	Actividad	Descripción de la Actividad
08:00 AM - 08:30 AM	Inicio de actividad y clasificación de los adultos mayores por actividad.	Los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo explicaron a los adultos mayores las actividades desarrolladas.
08:30 AM - 10:30 AM	Caminata ecológica dentro del Hogar Geriátrico Santa Librada	<p>En esta actividad se contó con 8 voluntarios y los 8 estudiantes, ya que se requirió de mucha atención, la caminata fue dentro de Hogar Geriátrico; los voluntarios estuvieron a cargo de los adultos en silla de ruedas, y los estudiantes de los adultos que se movilizaban por cuenta propia.</p> <p>Esta actividad tuvo dos finalidades, la primera fue brindar un acompañamiento permanente a los adultos y poder escuchar sus anécdotas vividas cuando contábamos con un ambiente más sano y provechoso, la segunda fue la recolección de basura y elementos reciclables, con el objetivo de clasificar los mismos y así generar conciencia a los más jóvenes.</p>
11:00 AM- 12:00 MM	Refrigerio	Los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo compartieron un refrigerio con los adultos mayores y se aprovechó la oportunidad para dar las gracias a los integrantes del Hogar Geriátrico Santa Librada por la participación con el programa, manifestamos el compromiso para que año tras año se siga ejecutando.
01:00 PM-	Caminata	Para culminar la actividad ecológica, se visitaron

04:00 PM	ecológica en lugares públicos del municipio	únicamente con los estudiantes de la IED Miguel Samper lugares públicos como el Río Negro, parques principales y zonas de ocio del municipio donde se realizó recolección de basura y clasificación de elementos reciclables, se incentivó a la comunidad a realizar estas prácticas e invitación a cuidar el medio ambiente.
----------	---	---

XV- TÉCNICA

Debido a las condiciones físicas de los adultos mayores se realizaron las actividades ambientales en el interior del hogar geriátrico, en este ejercicio se hicieron presentes varios voluntarios quienes además de recolectar los residuos que se hallaban dentro del hogar cuidaban la integridad de los adultos mayores.

Posteriormente, los estudiantes del IED Miguel Samper Agudelo junto con los voluntarios del programa, se desplazaron a los lugares públicos del municipio donde se hacía evidente una alta contaminación para realizar las actividades ambientales.

La participación de los adultos mayores fue del siguiente orden:

Adultos mayores	Actividad
Participaron	48
No participaron	0
Total	48

Registros fotográficos



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora



Fuente: fotografía de la autora

XVI- RECURSOS

Para la ejecución de las actividades descritas se requirió de los siguientes recursos:

- **Recurso Humano**
 - 08 estudiantes del grado once de la IED Miguel Samper
 - 08 voluntarios
- **Recursos Tangibles**
 - Bolsas de basura
 - Guantes
 - Recursos humanos

XIII- PLAN DE EVALUACIÓN

Evaluación general del programa

Los adultos mayores desde el momento del inicio hasta el final de la implementación del programa demostraron el impacto que este causó en ellos, esto , a través de la voluntaria participación en todas la actividades presupuestadas, de tal manera que pidieron la permanencia de estas actividades dentro del Hogar Geriátrico.

Para la evaluación del presente programa se tuvieron cuenta los siguientes criterios:

- Porcentaje de participación y cobertura por actividad
- Impacto de la bolsa ecológica Eco-Vejez en el municipio
- Brechas generacionales

Meta: Se requiere de un porcentaje de aprobación del 80% sobre 100%

- **Porcentaje de participación por actividad**

Primera actividad:

Primer ejercicio		
Adultos mayores	Cantidad	Porcentaje
Participaron	48	100 %
No participaron	0	0%
Total	48	100%

Segundo ejercicio		
Adultos mayores	Cantidad	Porcentaje
Participaron	48	100%
No participaron	0	0%
Total	48	100%

Segunda actividad

Primer ejercicio		
Adultos mayores	Cantidad	Porcentaje
Participaron	48	100%
No participaron	0	0%
Total	48	100%

Segundo ejercicio		
Adultos mayores	Cantidad	Porcentaje
Participaron	25	52%
No participaron	23	48%
Total	48	100%

Tercera actividad

Adultos mayores	Cantidad	Porcentaje
Participaron	48	100%
No participaron	0	0%
Total	48	100%

Cuarta actividad

Adultos mayores	Cantidad	Porcentaje
Participaron	48	100%
No participaron	0	0%
Total	48	100%

El promedio del porcentaje de participación y cobertura del total de las actividades corresponde a:

Cobertura	No cobertura
92 %	8%

Con lo anterior se demuestra el cumplimiento de la meta propuesta.

➤ **Impacto de la bolsa ecológica Eco-Vejez en el municipio**

Bolsas decoradas	Bolsas vendidas	Porcentaje
100	100	100%

Esta actividad superó la meta propuesta, puesto que la totalidad de las bolsas fueron vendidas. El costo de cada una de las bolsas fue equivalente a la suma de \$7.000, para un total de \$ 700.000.

➤ **Brechas generacionales**

Para medir este indicador bastó con percibir las reacciones de los adultos mayores cuando hablaban con lo más jóvenes, pues además de conversaciones de cotidianidad, se crearon espacios de socialización de experiencias y anécdotas donde ambos extremos generacionales compartieron. Lo cual, fue ratificado en los momentos de los juegos de mesa, pues fue necesario que los estudiantes explicaron de forma atenta a cada adulto la dinámica del juego y después de entenderla se divirtieron como si fuesen personas de la misma edad.

XIV – RESULTADO DE LA IMPLEMENTACIÓN

Se desarrollaron 4 talleres, lo que dio como resultado, una gran acogida por parte de los adultos mayores del hogar geriátrico y de la comunidad en general, esto, en la medida de que varias personas se hicieron de forma voluntaria partícipes del programa.

La meta formulada en el plan de evaluación es equivalente al 80% del 100%, la cual fue superada obteniendo como resultado una cobertura y participación del 92 %.

Los adultos mayores exteriorizaron a través de abrazos y sonrisas la satisfacción y gratificación que les generó este programa. Muchos de ellos usaron expresiones como las de *“No nos olviden aquí”, “Queremos seguir bailando y jugando”*.

Las campañas ambientales realizadas fueron replicadas por los habitantes del municipio, quienes consideraron que la implementación de este tipo de actividades debe ser con la inclusión no solo de los estudiantes del colegio públicos sino de las demás instituciones educativas privadas.

Las bolsas ecológicas Eco-Vejez, decoradas por los adultos mayores en compañía de los estudiantes, fueron vendidas en su totalidad y las personas que las adquirió, vieron la importancia de las mismas y se comprometieron a usarlas en su día a día.

Con el dinero obtenido de la venta de las bolsas fue invertido en la compra de elementos de aseo personal para los adultos mayores, demostrando de esta manera que este tipo de actividades además de contribuir con el medio ambiente puede generar recursos pecuniarios las necesidades de los adultos mayores.

Los funcionarios del hogar geriátrico manifestaron su interés en la permanencia del programa dentro del hogar, obteniendo como respuesta por parte de los directivos de la IED Miguel Samper Agudelo el compromiso de ejecutar el programa año tras año.

Se acordó con el funcionario encargado del trabajo social de los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo, que una vez finalizado y aprobado el presente programa, se entregara la estructura del mismo para que sirva como guía en su ejecución año tras año.

XV – CONCLUSIONES

- La actividad física, cultural y ambiental se constituyen como herramientas importantes para combatir el sedentarismo, lo que se vio reflejado luego de la implementación del presente programa, en la medida que los adultos mayores tenían una iniciativa casi propia para desarrollar cada actividad, luego de implementar el índice Barthel, instrumento que nos permitió identificar las actividades acordes para cada adulto mayor.
- Los funcionarios del hogar geriátrico, los estudiantes que participaron y la misma comunidad exteriorizaron su interés para que el programa se aplicará de forma permanente y no transitoriamente como una prueba piloto.
- Se logró establecer un compromiso con la IED Miguel Samper Agudelo para que el programa se implemente todos los años y los estudiantes puedan desarrollar sus horas sociales dentro del hogar geriátrico.
- El uso de la bolsa ecológica Eco-Vejez, además de contribuir con el presente programa de manera pecuniaria, tiene una alta injerencia con el medio ambiente pues se cuenta con otra herramienta diferente a las bolsas plásticas para el uso cotidiana que se le dan a estas últimas.
- Los estudiantes de la IED Miguel Samper Agudelo que participaron, manifestaron estar de acuerdo en la forma en cómo se implementó el presente programa. además, señalaron satisfacción al poder cumplir sus horas sociales como deber académico y a la vez poder ayudar a los adultos mayores de su municipio.

- Hubo un acercamiento en el desarrollo de cada actividad entre los adultos mayores y los jóvenes que demostró que este tipo de programas de salud logran contribuir con la mitigación de brechas generacionales.

XVI – RECOMENDACIONES

- Implementar de forma permanente el programa en el Hogar Geriátrico Santa Librada, de esta manera La mitigación del sedentarismo, la reducción de brechas generacionales y la realización de actividades ambientales cumplirían con su verdadero fin.
- Vincular a las instituciones educativas privadas del municipio para que sus estudiantes puedan desarrollar las horas sociales con el programa FIAMCU en el Hogar Geriátrico Santa Librada.
- Implementar programas piloto similares en otros municipios para poder medir el real impacto en otras poblaciones de similares características, y poder construir instrumentos más sólidos de abordajes comunitarios participativos que mitiguen de mejor manera el sedentarismo y otros factores que afectan la salud general de los adultos mayores viviendo en hogares geriátricos.

XVII – ANEXOS

Anexo 1

ÍNDICE DE BARTHEL ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Comer	- Totalmente independiente	10
	- Necesita ayuda para cortar carne, pan, etc	5
	- Dependiente	0
Lavarse	- Independiente. Entra y sale solo del baño	5
	- Dependiente	0
Vestirse	- Independiente. Capaz de ponerse y quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos	10
	- Necesita ayuda	5
	- Dependiente	0
Arreglarse	- Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc	5
	- Dependiente	0
Deposiciones	- Continente	10
	- Ocasionalmente algun episodio de incontinencia o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5
	- Incontinente	0
Micción	- Continente o es capaz de cuidarse la sonda	10
	- Ocasionalmente, máx un episodio de incontinencia en 24h,necesita ayuda para cuidar la sonda	5
	- Incontinente	0
Usar el retrete	- Independiente para ir al WC, quitarse y ponerse la ropa	10
	- Necesita ayuda para ir al WC, pero se limpia solo	5
	- Dependiente	0
Trasladarse	- Independiente para ir del sillón a la cama	15
	- Mínima ayuda física o supervisión	10
	- Gran ayuda pero es capaz de mantenerse sentado sin ayuda	5
	- Dependiente	0
Deambular	- Independiente, camina solo 50 metros	15
	- Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50m	10
	- Independiente en silla de ruedas, sin ayuda	5
	- Dependiente	0
Escalones	- Independiente para subir y bajar escaleras	10
	- Necesita ayuda física o supervisión	5
	- Dependiente	0
TOTAL		

Valoración de la incapacidad funcional:

100	Total independencia (siendo 90 la máxima puntuación si el paciente usa silla de ruedas)
60	Dependencia leve
35-55	Dependencia moderada
20-35	Dependencia severa
20	Dependencia total

NOMBRE:

FECHA:

XVIII - REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y ciclo de vida: Datos interesantes sobre el envejecimiento Mundial. [Internet] [Citado noviembre 22, 2019] Disponible en: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
2. Ministerio de Salud y Protección Social. Sala situacional de la Población Adulta Mayor. Ministerio de Salud y Protección Social, Oficina de Promoción Social. 31 de mayo, 2019. Datos con corte al 31 de diciembre de 2018. [Internet] [Citado Noviembre 22, 2019] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/sala-situacional-poblacion-adulta-mayor.pdf>
3. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Carta Internacional para la Declaración de los derechos del Hombre, 1948. Naciones Unidas, Asamblea General Revolución 217, 10 December 1948. Paris, France.
4. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Plan de Acción Internacional de Viena sobre el envejecimiento, 1982. Primera Asamblea Mundial sobre el envejecimiento, 26 de julio a 6 de agosto de 1982, Viena, Australia.
5. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad, 1991. Resolución 46 de 1991 para la promoción de la Independencia, Participación, Cuidados, Autorrealización, Dignidad.
6. Organización Mundial de la Salud. Día Internacional de las Personas Mayores, 1999. Declaración de las Naciones Unidas para el establecimiento del 1ro. de octubre como Día Internacional de las Personas Mayores y el Lanzamiento de la Campaña “EL Abrazo Mundial” de la OMS por un envejecimiento activo.
7. Organización Mundial de la Salud. Plan de Acción de Madrid, 2002. Informe de la Segunda Asamblea Mundial de Envejecimiento y el Foro de Madrid: Protocolo Universal de 22 puntos. Organización Mundial de la Salud, Madrid abril 12-22, 2002.
8. Comisión Económica para Latinoamérica y el Caribe de las Naciones Unidas (CEPAL). Declaración de Brasilia, 2007. Segunda Conferencia regional intergubernamental de las Naciones Unidas sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe: hacia una sociedad para todas las edades y de protección social basada en derechos. CEPAL, Brasilia, 4 al 6 de diciembre de 2007.
9. Congreso de la Republica de Colombia. Constitución política de Colombia, 1991. Gaceta Constitucional No. 116 de 20 de julio de 1991.
10. Congreso de la Republica de Colombia. Código Penal Colombiano Ley 599 de 2000, Artículo 229 sobre Violencia Intrafamiliar. Diario Oficial No. 44.097 de 24 de julio del 2000. Bogotá, Colombia.

11. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1251 del 2008 para la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores. Diario Oficial No. 47.186 de 27 de noviembre de 2008. Bogotá, Colombia.
12. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1315 del 2009 para las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección y atención. Diario Oficial No. 47.409 de 13 de julio de 2009.
13. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1850 de 19 de julio de 2017, por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia. Diario Oficial No. 50.299 del 19 de julio de 2017. Bogotá, Colombia.
14. Veteran Affairs (VA), (2015). Well-being for Elderly Adults, 2015. Department of Veteran Affairs - The United States of America. Agosto, 2015. [Citado noviembre 22, 2019] Disponible en: https://www.va.gov/GERIATRICALS/docs/Well_being_for_Older_Adults.pdf
15. Ministerio de Salud y Protección Social. Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2014-2024. Ministerio de Protección Social, Colombia 2014.
16. Ministerio de Salud y Protección Social. Anexo técnico de estándares de calidad y verificación para Hogares geriátricos, 2017. Resolución 0024 del 2017. Ministerio de Salud y Protección Social, 2017.
17. Alcaldía del Municipio de Guaduas, Cundinamarca. Informe de Gestión Alcaldía de Guaduas, Cundinamarca 2018. Jesús Edison Ramírez Martínez, alcalde 2016-2019. Villa de Guaduas, Cundinamarca 2018.
18. Tarnawiecki G. ANTROPOLOGÍA DE LAS EDADES*. :23.
19. Organización de Naciones Unidas ONU Medio Ambiente. Plásticos de un solo uso: Una hoja de ruta para la sostenibilidad. Organización de Naciones Unidas, 2018. [Internet]. [Citado Noviembre 22, 2019] Disponible en: https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/25496/singleUsePlastic_SP.pdf?sequence=3&isAllowed=y
20. Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas DANE. Censo Nacional de Población y Vivienda 2018 [Internet]. [Citado Mayo 9, 2019]. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>
21. Organización de Naciones Unidas ONU. La ONU lucha por mantener los océanos limpios de plásticos [Internet]. Noticias ONU. 2017 [Internet]. [Citado Mayo 9, 2019]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2017/05/1378771>
22. Sarmiento Ramos ML. ENVEJECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA (AFD). Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Pscol. 28 de octubre de 2016;1(2):135.
23. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud 2015: Envejecimiento saludable. [Internet]. [Citado Mayo 9, 2019]. Disponible en:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf;jsessionid=4F67FA887A2148294B29055B0B14834C?sequence=1

24. Corrales-Mejías I., Wong-Méndez L. El programa de Clubes de AGECO: por la calidad de vida de las personas mayores. Universidad de Costa Rica, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela de Trabajo Social. Tesis de Grado 2003. [Internet]. [Citado Mayo 9, 2019]. Disponible en: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-2003-03.pdf>
25. Portillo Yábar L.J.. La educación deportiva en las personas de mayor edad EfDeportes Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio de 2002. [Internet]. [Citado Mayo 9, 2019]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd50/adultos.htm>
26. Sistema de Información IRMAC – Guaduas [Internet]. [citado 9 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://pdpmagdalenacentro.org/pagina2017/sistema-de-informacion-irmac-guaduas/>
27. Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas DANE. Perfil Demográfico Municipio de Guaduas, Cundinamarca. Censo General 2005. [Internet]. [Citado Noviembre 22, 2019]. Disponible en: https://www.dane.gov.co/files/censo2005/PERFIL_PDF_CG2005/25320T7T000.PDF
28. Programa Colombia Mayor [Internet]. [citado 5 de mayo de 2019]. Disponible en: https://colombiamayor.co/programa_colombia_mayor.html
29. Balcazar, F.E. Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. Fundamentos en Humanidades, vol. IV, núm. 7-8, 2003, pp. 59-77 Universidad Nacional de San Luis San Luis, Argentina.