

**UNIDAD PROVINCIAL DE PRESTACIONES DEL SEGURO DE SALUD DE
BOLÍVAR**
“PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE BOLÍVAR”

INFORME DE ACTIVIDADES MES DE DICIEMBRE

Fecha	16/12/2024
Talleres del PEA Bolívar	Baile, Gerontogimnasia, Yoga, Psicoterpia, Promoción de Autocuidado, Música, Gimnasia Pasiva, Manualidades, Educación sobre Prevención de Riesgos Dentro y Fuera del Hogar, Educación a Grupos de Riesgo Metabólico

DESARROLLO DE ACTIVIDADES PEA BOLÍVAR

Con el fin de cumplir con el Programa Nacional de Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable del Seguro General de Salud Individual y Familiar, que busca fortalecer la atención integral a los adultos mayores, durante los años pasados e incluso en tiempos de pandemia se ha venido organizando actividades que propendan la salud integral de los adultos mayores beneficiarios IESS en la provincia de Bolívar, cumpliendo con los objetivos planteados en el Instructivo del Programa de Promoción del Envejecimiento Activo, Lineamientos de Gestión para la ejecución del “Programa de Envejecimiento Activo para el Adulto Mayor durante la Pandemia por COVID-19” y el Informe de Identificación de Recursos Metodológicos periodo Marzo 2021 IT-IESS-DSGSIF-SNASS-CNPPSS-00010, que es contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, jubilados, activos, pensionistas y beneficiarios del IESS, a través de la promoción, prevención y mantenimiento del envejecimiento activo.

Durante el mes de diciembre, se desarrollaron actividades de promoción de salud y las actividades diarias en cada uno de los talleres PEA Bolívar

TALLER	BENEFICIOS	CAAM
Gimnasia Pasiva	-Tiene efectos antiinflamatorios: Combate la rigidez de los ligamentos y la falta de flexibilidad en los músculos. -Atenuación del síndrome de piernas inquietas. -Alivio y mejora de dolores articulares, sobre todo en personas diabéticas. -Mejora la oxigenación muscular de todo el organismo.	San Miguel de Bolívar
Gerontogimnasia	Incrementar y mejorar el tono muscular integral, mejora la motricidad básica y fina, estimula las capacidades cognitivas y sensoriales (visión, audición y sentido cinesiológico, así como memoria, atención...la	Hospital/Madrigal/Acción y Vida

	<p>actividad física está directamente relacionada con el cerebro, sistema nervioso y sus funciones) incrementa la capacidad funcional, el equilibrio, la agilidad, la destreza y la coordinación, regula el apetito y los ciclos circadianos que regulan el sueño.</p>	
Baile	<p>Los principales beneficios que el baile aporta a las personas mayores son: Mejora la condición física: no sólo obliga a que la persona mayor se mueva siguiendo ciertos ejercicios sino que también mejora sus articulaciones y ciertos músculos, además de reducir calorías y mantener una forma física.</p>	Chillanes
Música	<p>Fomenta la participación, la interacción y la comunicación social en el grupo. Mejora el estado de ánimo y la autoestima. Permite hacer aflorar las emociones. Mejora la expresión verbal y no verbal.</p>	San José de Chimbo
Promoción de Autocuidado	<p>Proporcionar un enfoque de atención integral a los adultos mayores y su entorno familiar para mantener una óptima calidad de vida e independencia.</p>	Madrigal
Psicoterapia (Recreación Cerebral)	<p>Una buena percepción espacial nos permite comprender la disposición de nuestro entorno y nuestra relación con él. La percepción espacial también consiste en comprender la relación de los objetos cuando existe un cambio de posición en el espacio.</p>	Edad de Oro

Manualidades	Mejora la capacidad cognitiva, alivia el dolor, reduce el estrés, fortalece el sistema inmunológico, disminuye el riesgo de deterioro cognitivo, mejora las habilidades motoras.	Hospital/San José de Chimbo/Echeandía/Las Naves/Acción y Vida.
Educación sobre Prevención de Riesgos Dentro y Fuera del Hogar	Siendo uno de los beneficios principales que podemos obtener de esta práctica, el desarrollo de habilidades psicomotrices que mejoran las actividades productivas y comunicativas, reforzando a su vez la autoestima, realización y mejora en la calidad de vida a la que aspira un adulto mayor.	San Miguel de Bolívar
Educación a Grupos de Riesgo Metabólico	Si se te diagnosticaron síndrome metabólico o cualquiera de sus componentes, hacer cambios saludables en el estilo de vida puede ayudar a prevenir o retrasar problemas de salud graves, como un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular	Bello Atardecer
Yoga	Hacer yoga por la mañana ayuda a despertar la mente y el cuerpo de forma gradual; hacerlo por la tardes, sirve para relajarnos y librarnos de las tensiones de la jornada. Mejora la concentración. Fomenta la fuerza, la resistencia y el control emocional. Reduce el estrés y la ansiedad	Edad de Oro

ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES EN EL SALÓN MULTIPLE DEL PEA BOLÍVAR

N°	HORARIO	FECHA	NÚMERO DE ASITENTES
1	08:00 – 11:00 am	02/12/2024	33
2	08:00 – 11:00 am	03/12/2024	26
3	08:00 – 11:00 am	04/12/2024	22

4	08:00 – 11:00 am	05/12/2024	34
5	08:00 – 11:00 am	06/12/2024	38
6	08:00 – 11:00 am	09/12/2024	14
7	08:00 – 11:00 am	10/12/2024	14
8	08:00 – 11:00 am	11/12/2024	12
9	08:00 – 11:00 am	12/12/2024	08
10	08:00 – 11:00 am	13/12/2024	09
11	08:00 – 11:00 am	16/12/2024	15
12	08:00 – 11:00 am	17/12/2024	13
13	08:00 – 11:00 am	18/12/2024	11
14	08:00 – 11:00 am	19/12/2024	14

Promedio de asistencia del mes de Diciembre: 18 Beneficiarios

PROMEDIO DE ASISTENTES EN CAAMS DEL PEA BOLÍVAR

CENTRO DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR	PROMEDIO DE ASISTENTES
EDAD DE ORO	18
MADRIGAL	16
SAN JOSÉ DE CHIMBO	17
SAN MIGUEL DE BOLÍVAR	22
CHILLANES	14
LAS NAVES	22
HOSPITAL VIDA NUEVA	22
CALUMA	22
ECHEANDIA	11

CONCLUSIONES

Podemos concluir que en el mes de Diciembre, se han cumplido con las actividades programadas dentro de la Planificación del PEA Bolívar.

Lcdo. Byron Toledo Abarca
Responsable del PEA Bolívar

Dr. Xavier Antonio García García
Responsable de la UPPSSB

ARCHIVO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDADES MES DE DICIEMBRE 2024





