

INFORME ACTIVIDADES CUMPLIMIENTO DE
FUNCIONES HONORARIOS
DIRECCIÓN DE PERSONAS MAYORES
Mes de: abril de 2026

- I.- **Funcionario** : CARLOS BAHJAMONDES AVILA
Departamento : Programa para las Personas Mayores
Decreto (contrato) : N° 2228 del 13 de febrero 2026
Centro de costo o ítem : 14.12.05
Nombre Programa : Programa Fuerza mayor
- II.- **Boleta Número** : 272
Fecha Boleta : 30-04-2026
Valor Bruto Boleta : \$ 1.000.000.-
Valor Cuota según Contrato : \$ 1.000.000.-

III.- **Funciones Contratadas:**

1. Elaborar y actualizar modelos de ejercicios para al menos 80 personas mayores mensuales, con enfoque funcional adaptado a diferentes grados de sarcopenia y fragilidad.
2. Desarrollar al menos 3 charlas anuales relacionadas con la prevención de la Sarcopenia
3. Elaborar informe Bimensual de:
 - Análisis de estructura temporal del entrenamiento.
 - Análisis del esfuerzo sostenido en los ejercicios de fuerza y la energía vital de los entrenamientos.
 - Análisis de las evaluaciones.
4. Elaborar informe semestral de:
 - Análisis de los resultados de las evaluaciones por centro comunitario.
 - Realizar al menos una capacitación y workshop anual sobre Sarcopenia.
 - Elaborar y presentar en colaboración dos proyectos (anual) a fondos externos.

IV.- **Detalle Labores Realizadas en el mes:**

Plan de trabajo:

1. Diagnóstico del estado de sarcopenia y fragilidad de las personas mayores (PM) inscritas
2. Elaborar y desarrollar planes de entrenamiento basado en modelos de ejercicios coherentes con el estado funcional de las PM
3. Reevaluar las modificaciones del estado de sarcopenia y fragilidad de PM participantes, las que conllevan:
 - a. Dar el alta y derivar al departamento de deportes de la municipalidad para la continuidad y mantenimiento del estado funcional en programas de ejercicios propios de ese organismo
 - b. Mantener un segundo periodo en el programa mantengan un alto grado de sarcopenia o fragilidad, y que su calidad de vida e independencia funcional se mantenga en riesgo

Por el estado de avance del programa Fuerza Mayor (2° mes - Abril), en este informe se abordan las etapas de diagnóstico del estado de sarcopenia y fragilidad de las PM, y a la ejecución de planes de entrenamiento.

Diagnóstico.

- Inicialmente partieron 112 PM, pero luego, por distintas razones hubo personas que dejaron de asistir, ante lo cual se invitó a nuevos participantes (11) para mantener la máxima capacidad de cada grupo, así todos participan de las sesiones de entrenamiento programadas en cada CC
- El estado de sarcopenia y fragilidad en las PM de los CC Amanecer, Curiñanco y Huérfanos (123 evaluaciones) en su gran mayoría es categorizado como funcional normal; no obstante, se detectan los siguientes hallazgos:
 - Baja fuerza de brazos (presión manual): 9 PM
 - Bajo rendimiento físico: 4 PM
 - Baja fuerza de piernas (tiempo para pararse y sentarse de una silla): 11 PM
 - Baja velocidad de marcha: 12 PM
 - Bajo tiempo de equilibrio en un pie: 45 PM
 - Bajo tiempo de equilibrio dinámico para caminar de ida y vuelta: 23 PM
- Cada una de estas PM tiene consideraciones especiales que se aplican durante los entrenamientos y son guiadas por los kinesiólogos a cargo

Modelo de ejercicios

- Las intervenciones se realizaron 2 veces por semana con una duración de 1 hora cada sesión y una estructura de clases de tres fases: calentamiento, ciclo central y vuelta a la calma
- El objetivo en esta etapa es continuar con las primeras adaptaciones musculares, metabólicas y neurales. Para ello se definen actividades para el cumplimiento del tipo de objetivo siguiendo las siguientes recomendaciones.

FECHA	02-abr	06-abr	09-abr	13-abr	16-abr	20-abr	23-abr	27-abr	30-abr
Fuerza-adaptaciones	X	X	X	X	X	X			
Fuerza maxima							X	X	X
Circuitos metabólicos					X	X	X	X	X
Equilibrio	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Coordinación	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Marcha	X	X	X	X	X	X	X	X	X

- Se mantienen los lineamientos generales y específicos, incorporando:
 - Ejercicios funcionales: en todos los ejercicios es necesario alcanzar un rango lo más amplio posible (idealmente completo), se realizan a velocidad moderada, 12-15 repeticiones por serie, 2-3 series por ejercicio; las PM con mayor deterioro funcional pueden ejecutar hasta 10 repeticiones y 3 series, con la misma pausa entre ejercicios y series que sus compañeros más funcionales.
 - Se incorporan ejercicios de equilibrio dinámico con marchas y obstáculos de baja dificultad con o sin asistencia, según el estado de equilibrio de cada PM
 - Los ejercicios de fuerza con máquinas para extremidad inferior ya se aprendieron y deben tener un aumento progresivo de la carga física. Se incorpora la polea para extremidad superior. Se realizaron 2-3 series de 10-12 repeticiones con carga progresiva (2-5 placas/20-25 kgs) y en rango de movimiento completo, según la percepción del esfuerzo (RPE), la tolerancia individual y el criterio clínico dado por la ejecución técnica observada por el kinesiólogo(a). Las PM con mayor deterioro solo ejecutaron los ejercicios con menos carga a un rango de movimiento parcial (no completo); las demás variables de entrenamiento fueron las mismas para todos

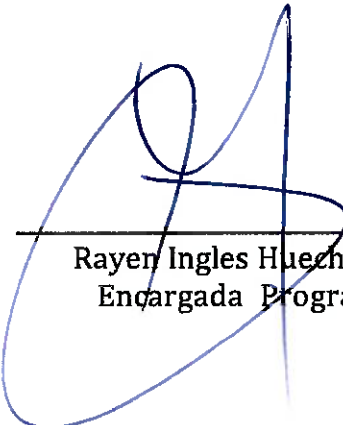
- En todas las sesiones se controla la intensidad con la escala RPE-OMNI para seguridad de las PM, se distribuye el tiempo en forma coherente a los objetivos del período y se valora el estado de vitalidad de las PM en las sesiones de entrenamiento.
- Las PM con algún grado de deterioro ejecutan ejercicios específicos durante los entrenamientos y en su casa, dada las consideraciones especiales individualizadas ya mencionadas

Análisis final

- El programa cuenta con alta participación de las PM, en todos los CC se tienen listas de espera. El porcentaje de asistencia promedio es de 84,3% (rango de 77,3 - 90%). Ante la baja de algunas PM, se citaron a nuevas personas para incorporarlas al programa
- Los planes de ejercicios van siguiendo las recomendaciones y el desarrollo esperado para una etapa inicial avanzada, abordando las adaptaciones fisiológicas iniciales y el control de diversos parámetros del entrenamiento
- Un grupo de PM con algún grado de deterioro funcional ejecutan ejercicios específicos con consideraciones especiales individualizadas



Doctor Carlos Bahamondes Avila.
Kinesiólogo



Rayen Ingles Hueche
Encargada Programa



Javier Delgado Zúñiga
Director Dirección de Personas Mayores