ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: **COMUNIDAD DE CUIDADO** 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: **COMUNIDAD DE CUIDADO LA FORTUNA**

1.2 Localidad: **NO APLICA**

2. Linea: **CUERPO Y MENTE**

2.1. Fecha de Ejecución:

1	**6**	**2024**	**30**	**6**	**2024**

2.2. Nombre del encuentro:

1. CUIDANDO MI SALUD: Habitos saludables durante la vejez
2. ALIMENTÁNDOME BIEN CUIDO MI VEJEZ (ESTRATEGIA IEC): Alimentándome bien, cuido mi vejez.
3. CADA MOVIMIENTO CUENTA: Sesiones de actividad y ejercicio físico grupales/caminatas asistidas
4. ACTIVANDO MIS SENTIDOS: Sala sensorial

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: TATIANA CARDENAS - FISIOTERAPEUTA

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al cuidado integral de las personas mayores mediante acciones interdisciplinarias, en pro de mantener sus capacidades, potencialidades, independencia y autonomía.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer el autocuidado y la independencia de las personas mayores en actividades básicas de la vida diaria, mediante acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad durante su proceso de envejecimiento.
2. Promover hábitos y estilos de vida saludable en las personas mayores con el fin de mantener y/o mejorar su estado de salud, bienestar general y estimular el envejecimiento activo. 3.
Promover espacios de estimulación sensorial y relajación que fomenten la conservación de capacidades y potencialidades individuales.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	En todas las actividades desarrolladas en el mes de junio, por los profesionales de enfermería, auxiliares de enfermería, fisioterapia, nutrición y terapia ocupacional se tuvieron en cuenta para el momento inicial los siguientes momentos: 1. Todos los espacios utilizados para las actividades fueron áreas de la comunidad de cuidado La Fortuna: Salon de actividades, Patio de actividad fisica y encuentros grupales, comedor, taller de terapia ocupacional y consultorio de fisioterapia. 2. Se tuvieron en cuenta los lineamientos para la prevención de infecciones respiratorias y covid-19, así como las medidas de bioseguridad. 3. De manera individualizada se les invitó a participar en las diferentes actividades propuestas por parte del equipo profesional. 4. Se hizo el debido traslado de las personas mayores a las áreas correspondientes para realizar la actividad. 5. Se alistaron los elementos utilizados dependiendo de la sesión realizada.

1.CUIDANDO MI SALUD: HABITOS SALUDABLES DURANTE LA VEJEZ:

1.1 21 Junio 2024: Se da inicio a las 9 am en el salon de actividades mediante diapositivas dando a conocer los habitos saludables durante la vejez a las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna, se da inicio a la actividad enfatizando que el envejecimiento es un proceso natural que forma parte del ciclo vital.
Normalmente, lo asociamos con enfermedades y discapacidades, aunque se ha comprobado que pueden posponerse y reducirse adoptando un estilo de vida saludable, se dio a conocer los 10 habitos principales para evitar enfermedades o complicaciones secundarias de patologias ya existentes como:Importancia del ejercicio fisico, alimentacion adecuada, actividades sociales y recreativas, entrenamiento de la mente, prevencion de abuso de tabaco, alcohol y medicamentos no prescritos, cuidado de la higiene personal, controles medicos periodicamente, descando adecuado, darle buen sentido a la vida y prevencion de accidentes, esto con el fin de mantener personas mayores activas y con un proceso de envejecimiento saludable durante este ciclo de vida. Al finalizar la actividad se entrega sopa de letras referente donde deben ubicar cada habito saludable explicado en la socializacion y porteriormente enregarlo a la enfemera con el fin de verificar claridad del tema y buen recepcion.

2. ALIMENTÁNDOME BIEN CUIDO MI VEJEZ - Nutrición - Fisioterapia: 19 de junio de 2024.

2.1. Junio 19 de 2024: Se inició la actividad con una pausa activa a cargo de la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado, posteriormente, se ubicaron a las personas mayores en mesa redonda y el nutricionista brindó la capacitación del tema "Plato saludable de la familia colombiana" socializando todos los grupos de alimentos que lo conforman; "cereales,raíces y tubérculos", "frutas y verduras", "leches y productos lácteos", "carnes, huevos y leguminosas secas", "grasas" y "azúcares", adicionalmente el plato promueve el consumo de "agua" y la práctica de "actividad física" diaria. También se mencionaron los beneficios del consumo de cada grupo de alimentos, destacando los nutrientes y funciones que cumplen en el organismo. Finalmente, en articulación con la fisioterapeuta se realizó una actividad para mantener la coordinación oculo manual, el equilibrio y los patrones fundamentales del movimiento en miembros superiores, por medio, de un circuito motor dispuesto con conos, realizando desplazamientos anteriores y laterales con balon de basquet, y al final del circuito se ubicó el plato saludable con fichas didácticas de los alimentos que conforman el plato, con el fin de que las personas mayores mencionaran un beneficio del alimento y ubicaran la ficha dentro del plato saludable de la familia colombiana.

3. CADA MOVIMIENTO CUENTA - Fisioterapia: Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27 y 28 de junio 2024. Se programaron caminatas asistidas para las personas mayores que mantienen su

3.3.2. MOMENTO	**patrón de marcha los días: 7, 26 y 27 de junio de 2024.** **3.1. Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico:** Las sesiones incluyeron 3 fases: Fase de calentamiento: Se realizaron movilizaciones articulares activas, ejercicios de respiración costo-diafragmáticas acompañados con miembros superiores utilizando diagonales de FNP y estiramientos dinámicos activos; fase central: ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros superiores e inferiores con bandas elásticas rojas y azules de moderada resistencia, mancuernas de 2, 3 y 4 kg, ejercicios de fortalecimiento con autocarga, actividades para el mantenimiento de la coordinación oculo-manual, se hicieron estrategías para mejorar el equilibrio en posición bípeda en terreno regular haciendo cambios en el ancho de base de sustentación, adoptando posición de tandem y realizando apoyo unipodal con miembros inferiores. -Todas las sesiones estuvieron acompañadas de música del gusto e interes de las personas mayores, se tuvo en cuenta el ritmo y la velocidad para crear las rutinas. **3.2. Caminatas asistidas:** Se realizaron caminatas asistidas con las personas mayores dentro y fuera de la comunidad de cuidado para el mantenimiento de su patrón de marcha, se contó con el apoyo y acompañamiento del equipo interdisciplinario para la caminata realizada en el área externa de la comunidad de cuidado. **4. ACTIVANDO MIS SENTIDOS - Fisioterapia, Terapia Ocupacional.** **4.1.** Se ambienta el lugar con música instrumental. **4.2**. Se invita a las personas mayores de manera individualizada a participar de la sesión de sala sensorial. **4.3.** Se colocó aromaterapia con humidificador con esencia de naranja. **4.4. SESIÓN DEL 17 DE JUNIO DE 2024: Se realizó estimulación táctil, olfativo y gustativo.** Se les ofreció a las personas mayores trozos de alimentos ácidos (limón), dulce (sandía) y amargo (cáscara de limón), para estimular el sentido olfativo se les pidió oler los alimentos y otros elementos con los ojos cerrados los cuáles fueron: café, plantas aromáticas (limoncillo y cidrón), aceites (aceite de naranja, aceite de almendras).
3.3.3. MOMENTO FINAL	Como momento final, para todas las actividades realizadas se realizó: 1. Limpieza con alcohol al 75% de concentración a los diferentes elementos utilizados para todas las actividades. 2. Se realizó una retroalimentación de la actividad realizada, preguntando de manera global si la actividad habia sido de su agrado o no. 3. Se obtuvieron sugerencias, opiniones, felicitaciones, por parte de algunos participantes en las diferentes actividades, las cuáles son importantes para la planeación y desarrollo de los futuros talleres . 4. Se traslado a las personas mayores a otras áreas dependiendo de la franja horaria en la que se desarrollo la actividad.

3.4.RECURSOS

1. CUIDANDO MI SALUD: HABITOS SALUDABLES EN LA VEJEZ-Enfermeria	
Enfermera jefe	1
Televisor	1
Sillas	30
Hojas	10
Colores	10
Computador	1
2. ALIMENTÁNDOME BIEN CUIDO MI VEJEZ - Nutrición - Fisioterapia	
Personas mayores	35
Cartón cartulina	1
Marcadores	1
Hojas de papel	10
Balón de basquet	1
Conos	6
Sillas	35
Nutricionista	1
Fisioterapeuta	1
Material didáctico	1
3. CADA MOVIMIENTO CUENTA: Fisioterapia	
Bandas elásticas	23
Bafle	1
Mancuernas	23
Celular	1
Música	1
Sillas	40
Fisioterapeuta	1

4. ACTIVANDO MIS SENTIDOS: Fisioterapia, Terapia Ocupacional	
Humidificador	1
Celular	1
Aceite de naranja	1
Aceite de almandras	1
Limón	1
Sandía	1
Limoncillo	1
Cidrón	1
personas mayores	35
Caja de texturas	1
Camino de texturas	1
Bolas de gel	1
Arena kinética	1
Fisioterapeuta	1
Terapeuta ocupacional	1
Auxiliar de terapia ocupacional	1

EVALUACIÓN

1. CUIDANDO MI SALUD: HABITOS SALUDABLES EN LA VEJEZ
Se evidencio participacion de 30 personas mayores mostrando interes y gusto por la actividad ejecutada, se obtuvo espacio de retroalimentacion donde ellos dieron su punto de vista y tambien realizaba preguntas referente al tema, las cuales fueron aclaradas pr el profesional. Se logro dara aconocer habitos mas importante durante la vejez para mantener un estado de salud ptimo y vejez activa.

2. ALIMENTÁNDOME BIEN CUIDO MI VEJEZ/ESTRATEGIA IEC
Participaron 35 personas mayores, quienes al finalizar la actividad expresaron agrado y satisfacción por la misma. Durante el mes de junio se evaluó verbalmente en los tiempos de alimentación sobre los grupos de alimentos que componen el plato saludable, donde, las personas mayores mencionaban grupos y beneficios de los alimentos.

3. CADA MOVIMIENTO CUENTA
Participaron 43 personas mayores. Se evidenció buena acogida, receptividad y apropiación a la rutina de ejercicio diaria. La mayoría de personas mayores lograron adherencia a las actividades y sesiones de ejercicio físico grupal, siguiendo adecuadamente las rutinas propuestas para el mantenimiento de sus habilidades motoras, de igual manera expresan satisfacción y gusto por participar, así como mencionan sentirse más activos y de mejor salud. En cuanto a las caminatas asistidas, fue del agrado de la mayoría de participantes, especialmente de la sesión en la que se realizó en áreas externas de la comunidad de cuidado siendo además un momento para el esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.

4. ACTIVANDO MIS SENTIDOS
Partiparon 35 personas mayores. Todas las personas mayores participaron de forma activa durante las sesiones, se logró obtener respuestas sensoriales de gusto, agrado y desagrado frente a los diferentes estimulos. Se preguntó a cada participante cual era su experiencia al interactuar con los diferentes elementos, obteniendo respuestas variadas que asociaron con experiencias y situciones particulares. De igual manera se identificó hipersensibilidad frente a estímulos táctiles como: rugoso, aspero en 3 participantes.

COORDINADORA/LADY JOHANNA ESCOBAR:

PROFESIONAL(ES)/TATIANA CARDENAS, FISIOTERAPEUTA:

1. FIRMA PERSONA MAYOR:
CÉDULA DE CIUDADANIA: 190.59366
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: Luis Eduardo Alvarez

2. FIRMA PERSONA MAYOR:
CÉDULA DE CIUDADANIA: 19608665
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: Carlos Eduardo Arroyo.

3. FIRMA PERSONA MAYOR:
CÉDULA DE CIUDADANIA: 1915[illegible]4824
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: Harold Hunti

4. FIRMA PERSONA MAYOR:
CÉDULA DE CIUDADANIA: 19291788
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: Mario Otalora

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de junio de 2024

Profesional que evaluó el encuentro: Tatiana Cárdenas Sánchez, fisioterapeuta

REGISTRO FOTOGRAFICO
CUERPO Y MENTE: HABITOS DURANTE LA VEJEZ
21 JUNIO 2024









ESTRATEGIA IEC: Nutrición, Fisioterapia: 19 de junio de 2024.





ESTRATEGIA IEC: Nutrición, Fisioterapia: 19 de junio de 2024.





CADA MOVIMIENTO CUENTA - Fisioterapia:
Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27 y 28 de junio de 2024.
Caminatas asistidas: 7, 26 y 27 de junio de 2024.







CADA MOVIMIENTO CUENTA - Fisioterapia:
Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27 y 28 de junio de 2024.
Caminatas asistidas: 7, 26 y 27 de junio de 2024.





6. ACTIVANDO MIS SENTIDOS/SALA SENSORIAL: Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Auxiliar de Terapia Ocupacional. 17 de junio de 2024

