ACTA N° 021

FECHA: Junio 21 de 2024

HORA: 13:30-14:15

LUGAR: Comunidad de cuidado La Fortuna, Chinauta

TEMA: Respiro al cuidador, sesión de relajación/hidroterapia.

ASISTENTES: Profesionales Comunidad de cuidado La Fortuna: Tatiana Cárdenas, Fisioterapeuta; Yeferson Fabian Garzón Ramirez, psicólogo; Lady Johanna Escobar Gonzalez, Coordinadora.

ORDEN DEL DÍA:

1. Inicio de sesión con fase de calentamiento y estiramiento.
2. Actividad central: “Sesión de relajación con técnica Watsu, hidroterapia”.
3. Juego de integración grupal: “quemados”.

OBJETIVO: Promover actividades para el mantenimiento de estados de bienestar integral en los cuidadores de La Comunidad de Cuidado La Fortuna por medio de una sesión de relajación con técnicas en hidroterapia: “método Watsu”.

INTRODUCCIÓN: El método Watsu, es una técnica que combina el masaje, la movilización articular y el estiramiento en medio acuático. Es utilizado como una práctica terapéutica que busca mejorar la salud integral; física y emocional. El método Watsu fundamenta su que hacer en los principios del Shiatsu o masaje japonés, haciendo uso de inmersión en agua tibia, mientras el terapeuta realiza movimientos pausados y fluidos generando puntos de presión en diferentes meridianos del cuerpo, apoyándose de los principios del agua como lo son: la flotabilidad y la inmersión. Entre sus beneficios se encuentra: la recuperación física, la disminución del estrés, mejorar la calidad e higiene del sueño, disminuye los niveles de ansiedad y depresión, favorece la movilidad articular, disminuye la rigidez articular, favorece la flexibilidad corporal, disminuye las tensiones musculoesqueléticas entre otros.

1. Se da inicio de la actividad con la fase de calentamiento: Se realizaron movilizaciones articulares activas de todas las articulaciones corporales, 15 repeticiones por articulación de manera suave y controlada. Se continuó con estiramientos estáticos activos para cuádriceps, isquiotibiales y gastrocnemios, 3 repeticiones de 15 segundos por cada grupo muscular.
2. Se continúo con el ingreso a la piscina, donde se da una explicación de las técnicas a utilizar del método Watsu: Estiramientos y flexiones. Todos los participantes se agruparon en parejas, asumiendo el rol de terapeuta y usuario. La fisioterapeuta dio indicaciones y acompañamiento durante toda la sesión. Cada participante sostuvo a su compañero, quien se encontró en posición decúbito supino, ubicando el miembro superior izquierdo por debajo de la vértebra cervical C7, el miembro superior derecho se ubicó en fosa poplítea de los miembros inferiores, se realizaron movimientos de “acunar”, luego se continúo realizando movimientos tipo “acordeón”, generando una flexión de tronco y de cadera suaves y luego una extensión completa, de forma lenta y controlada.
3. Se finalizó con juego en piscina: “quemados”, todos los participantes se ubicaron de forma circular en la piscina, haciendo uso de un balón. Los participantes fueron lanzándolo a sus compañeros de manera aleatoria, quienes dejaron caer el balón, se ubicaron en el centro del círculo, intentando recuperarlo para poder salir y reincorporarse al juego.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Continuar con las actividad de respiro al cuidador que promueven la actividad, el ejercicio físico, el aprovechamiento del tiempo libre, el ocio y la relajación.	Fisioterapeuta Terapeuta Ocupacional Psicólogo	Julio 2024

CONVOCATORIA: Se realizará sesión de actividad y ejercicio físico con los cuidadores de la comunidad de cuidado La Fortuna en el mes de julio de 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Lady Johanna Escobar Gonzalez	Coordinadora	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
Yeferson Fabian Garzón Ramírez	Psicólogo	Comunidad de Cuidado La Fortuna	
Tatiana Carolina Cárdenas Sánchez	Fisioterapeuta	Comunidad de Cuidado La Fortuna	

ANEXOS: Registro fotográfico, planillas de asistencia.

ELABORÓ: Tatiana Cárdenas Sánchez, Fisioterapeuta.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Reguro al cuidador - Sesión Relajación 2. Lugar: Comunidad de Cuidado La Fortuna 3. Fecha y hora: 21/06/2024 1:40 P.m

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Johana Parra Bello	39726301	CC La Fortuna	T. social	contratista	parrabellojohana@gmail	3112609532	
2	Carolina Martinez	1069730163	CC La Fortuna	Enfermera	Contratista	comunidadcuidado 8132@gmail.com	3149355976	
3	Angel Higuera	1094785145	C.C. La Fortuna	Nutrición	Contratista	angelhiguera.nutricion esta2022@gmail.com	3209173640	
4	Fabian Gaitan R	1072189255	CC La Fortuna	Psicologo	contratista	Comunidad de ciudado la fortuna 8132@hotmail.com	3102816947	
5	Darlyn Dayana Sanchez	1069744326	C.C La Fortuna	Tecn. Alimento	Contratista	dayana.1902@gmail.com	3106464003	
6	Luna Robinson Muñoz	1059944532	CC La Fortuna	Aux cocina	Contratista	Robinsoncarca@gmail.com	3013057700	
7	Anyela Garcia	20.392000	CC La Fortuna	Auxiliar enfermeria	contratista	anyelalaya@gmail.com	3158609311	
8	KAREN LIZETH PAVA	1069757039	CC. LA FORTUNA	AUX COCINA	CONTRATISTA	Pavagilkarenlizeth@gmail.com	3222666650	KAREN PAVA
9	Diana Marcela Carvajal	46378073	C. Cuidado LA FORTUNA	Geronticloga	contratista	diana.carvajalpi@amigo.edu.co	3228466950	Diana M. Carvajal
10	Jainher Rodriguez	1024577581	CC La Fortuna	Tallerista Artes	Contratista	macias.jainer@gmail	3133045981	Jainher R.
11	Sandra Milena Murcia Beltrago	6685611	CC La Fortuna	Cuidadora	contratista	mulebultrago@hotmail.com	3112700067	
12	Wilmen Vasquez	1033716704	CC La Fortuna	Aux Enfermeria	Contratista	— " — " —	3124464328	
13	Karen Rojas	1069116560	C. La Fortuna	Aux enfermeria	Contratista	— " — " —	3223442204	
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.


21 jun 2024 1:36:31 p. m.
Vía sin nombre
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Respiro al cuidador
Comunidad de cuidado
La Fortuna


21 jun 2024 1:35:10 p. m.
Vía sin nombre
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Respiro al cuidador
Comunidad de cuidado
La Fortuna


21 jun 2024 1:44:42 p. m.
Vía sin nombre
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Respiro al cuidador
Comunidad de cuidado
La Fortuna