ACTA N° 26

FECHA: Bogotá, mayo, 31 de 2024.

HORA: 3:00 pm

LUGAR: Comunidad de Cuidado Los Robles.

TEMA: Intervenciones individuales área fisioterapia

ASISTENTES: Lizeth Hilarión Forero (responsable de la actividad) JohannaEscobar González (coordinadora responsable de la unidad operativa).

ORDEN DEL DÍA:

Objetivo de la actividad
Objetivos Específicos
Introducción de la actividad
Metodología
Materiales
Compromisos
Anexos

DESARROLLO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Mejorar y/o mantener la calidad de vida de las personas mayores mediante la promoción de la movilidad, la funcionalidad, la independencia y el bienestar físico y emocional. Esto se logra a través de intervenciones individuales que previenen y tratan los problemas de salud relacionados con el envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aumentar los rangos de movimiento en las articulaciones mediante la implementación de distintas modalidades terapéuticas que apunten a este objetivo.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento para mantener y mejorar la masa muscular.
- Implementar ejercicios de equilibrio y coordinación para reducir el riesgo de caídas.
- Implementar ejercicios respiratorios para mejorar la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria.
- Reducir la rigidez muscular derivada del sedentarismo a través de sesiones de estiramiento.
- Aliviar el dolor y la inflamación empleando terapias sedativas adaptadas a las necesidades individuales.
- Mejorar la estabilidad y coordinación del paciente mediante intervenciones específicas.
- Realizar intervenciones específicas de rehabilitación para recuperar la función después de cirugías o estancias hospitalarias.

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el mes de mayo, desde Fisioterapia implementó intervenciones individuales para las personas mayores, proporcionando estrategias y tratamientos diseñados para mejorar su calidad de vida ya que a medida que se envejece, es común enfrentar una variedad de desafíos físicos y de salud que pueden afectar la movilidad, independencia y bienestar general, la fisioterapia se dedica a abordar estos desafíos mediante la promoción de diferentes estrategias que los abordan.

METODOLOGÍA

Se realizaron (6) intervenciones individuales a personas mayores, en las siguientes fechas del mes de mayo (23,24,27,28,30 y 31), a las siguientes personas mayores: Blanca Myriam Pinzón (1), Carmen Eliza Villamil (3), Blanca Ávila (1), Ligia Manco (1)

Inicialmente, se procedió a identificar a aquellas personas que reportaron algún tipo de dolor, complicación física o respiratoria, de la comunidad de cuidado los robles, las cuales fueron priorizadas para recibir intervención individual desde el área.

Una vez identificadas, se hace trasladó a la persona mayor al lugar correspondiente para realizar la intervención, se hace una preparación adecuada de los equipos y materiales necesarios y se ubica la persona mayor para dar inicio al tratamiento según identificación de complicación.

Durante la ejecución de las diferentes intervenciones se implementaron diferentes estrategias entre ellas:

FNP: La Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP) es una técnica de fisioterapia ampliamente utilizada para mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación neuromuscular.

La fisioterapia pulmonar: utiliza procedimientos para la reeducación respiratoria y de readaptación al esfuerzo con el objetivo de mejorar el funcionamiento de los músculos del aparato respiratorio y aumentar la resistencia.

Técnicas miofasciales: enfocadas a la recuperación de lesiones del aparato locomotor, es una técnica manual que consiste en masajear el tejido conjuntivo del paciente con el fin de aliviar bloqueos y tensiones musculares.

Termoterapia: consiste en colocar una compresa que se encuentra sumergida en agua caliente, envolverlas en una cubierta de paño o en una toalla y aplicarlas sobre la zona a tratar, obteniendo beneficios sedativos.

TENS: consiste en la aplicación de corriente eléctrica a través de electrodos de superficie, pegados sobre la piel, con el objetivo de tratar o eliminar el dolor.

Calentamiento: es fundamental comenzar con movimientos suaves que incluyan movilizaciones articulares activas, activas asistidas o pasivas, adaptándose según lacapacidad de cada individuo.

Estiramientos: se llevan a cabo movimientos lentos y sostenidos para aumentargradualmente la flexibilidad muscular. Se incrementa la intensidad de manera progresiva, sin forzar los músculos.

Fortalecimiento muscular, se emplean técnicas activas, activas asistidas, según la funcionalidad de la persona mayor. Se utilizan una variedad de métodos y materiales para fortalecer los músculos de manera segura y efectiva.

Durante las intervenciones, se han observado los siguientes resultados:

- Mejora de la Fuerza Muscular, se ha evidenciado un aumento leve y mantenimiento en la fuerza muscular.
- Incremento de la Flexibilidad, se ha evidenciado una mayor flexibilidad articular y muscular, permitiendo a las personas mayores alcanzar un mayor rango de movimiento.
- Mejora del Control Motor y la Coordinación: se ha evidenciado una mejora en la coordinación neuromuscular y control motor.
- Se ha registrado una disminución significativa del dolor e inflamación.
- se evidencia cambios significativos en la capacidad y resistencia pulmonar a la hora de ejecutar las actividades
- Rehabilitación Post-Cirugía: la persona mayor ha mostrado recuperación en su movilidad articular y fuerza muscular en los miembros comprometidos, lo que ha llevado a un retorno más temprano a algunas de sus actividades diarias.

MATERIALES

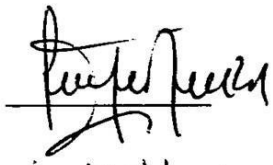
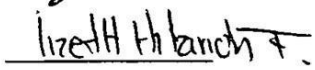
- Máquinas de gimnasio
- Calor húmedo
- Electroterapia
- aceite
- Vibrador
- Guantes

6. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No aplica	No aplica	No aplica

CONVOCATORIA. No aplica

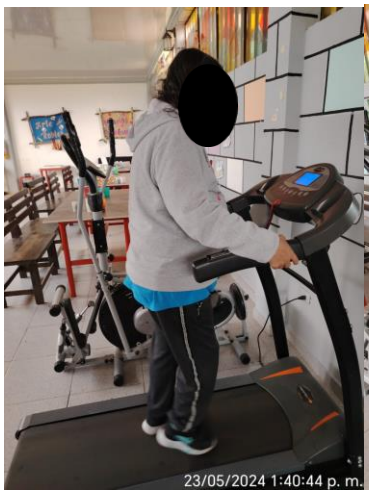
En constancia de lo anterior firman:

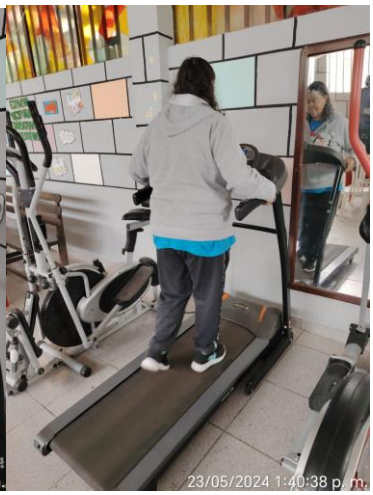
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Johanna Escobar	Coordinadora	Comunidad de Cuidado los Robles	
Lizeth Hilarión forero	Fisioterapeuta	Comunidad de Cuidado los Robles	

Anexos: Registro fotográfico

Elaboró: Lizeth Hilarión – Fisioterapeuta

REGISTRO FOTOGRAFICO
23/05/2024
Blanca pinzon





24/05/2024
Carmen villamil



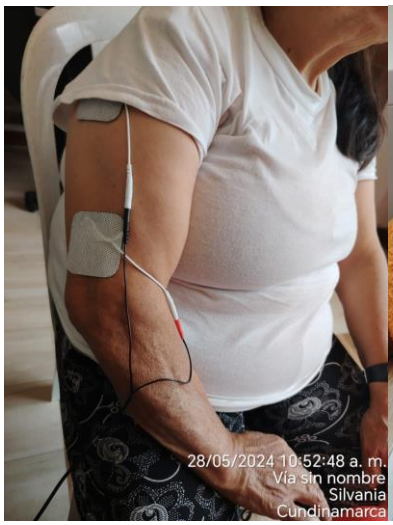


27/05/2024
Ligia Manco





28/05/2024
Blanca Avila





30/05/2024
Carmen Villamil





31/05/2024
Carmen Villamil



