1. Servicio Social/Modalidad Comunidad de Cuidado 1Unidad Operativa/Lote/Zon Comunidad de cuidado la Mesa

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

16	9	2024	al	30	9	2024

2.2. Nombre del encuentro: Actividad N°1 Muévete y diviértete. Actividad N°2 Activando mis sentidos Actividad N°3 Vivir plenamente: Ejercicio físico adaptado, Actividad N°4 Vida activa, Baño de sonido, Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Zenaida Rodríguez- Eillen Lozano,

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer actividades de atención integral acorde a las necesidades de las personas mayores de la comunidad de cuidado la Mesa con un enfoque biológico, psicológico, funcional y social promocionando entornos favorables para un envejecimiento activo y saludable fomentando la participación y la articulación interinstitucional e intersectorial.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad N°1

Muévete y diviértete

•Minimizar el riesgo de alteraciones musculoesqueléticas, mediante la ejecución de ejercicio terapéutico preservando rangos de movilidad articular, regulación del tono muscular equilibrio y coordinación y actividades de acondicionamiento físico con el fin de mantener las funciones corporales brindando bienestar integral.
•Preservar la función articular y su rango de movimiento además de mejorar el tono muscular
•Preservar la fuerza muscular y resistencia que permitirá disminuir la fatiga general del cuerpo y ganar independencia.
•Preservar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas y lesiones relacionadas.
•Preservar la movilidad al fortalecer los músculos y mejorar la coordinación en la ejecución activa del patrón de marcha.

Actividad N°2

Activando mis sentidos

- Favorecer una sensación de bienestar a través de la estimulación sensorial, proporcionando a los diversos sentidos una experiencia y estimulación variada en la que forman parte los sonidos, luces, colores, olores y experiencias táctiles.
- Mantener alerta a la persona y conectada con el medio que le rodea y, modular el estado de ánimo
- Preservar la integración de elementos visuales, auditivos, olfativos y táctiles, vestibulares y propioceptivos favoreciendo el bienestar integral

Actividad N°3 Vivir plenamente, Ejercicio físico adaptado:

Mantener o aumentar la capacidad de movimiento en las articulaciones de las personas mayores con el fin de mejorar su calidad de vida mediante actividades que promuevan la movilidad, fuerza muscular y equilibrio.

Actividad N°4 Vida activa, Baño de sonido:

Fomentar la relajación y el bienestar emocional en personas mayores mediante la exposición a sonidos armónicos y vibraciones que promuevan un estado de calma, reduciendo el estrés y mejorando la calidad del sueño.

Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores:

Mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores a través del fortalecimiento del cuidado brindado por los auxiliares de enfermería, mediante la implementación de estrategias de formación y actualización continua, con el fin de asegurar una atención integral, respetuosa y adaptada a las necesidades específicas de esta población vulnerable.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad N°1

Muévete y diviértete:

La actividad se realizará en los diferentes espacios para talleres con una periodicidad de 3 veces por semana durante el tiempo que dure el convenio y se integrará con el área de Enfermería, se aplicarán las diversas modalidades de ejercicios para mantenimiento corporal las cuales se mencionan a continuación:

- Ejercicios pasivos
- Ejercicios activos
- Ejercicios isométricos
- Ejercicios de relajación
- Ejercicios circulatorios
- Ejercicios de coordinación
- Ejercicios de movilidad articular activa y pasiva
- Entrenamiento en marcha

Para la implementación de esta actividad se realizará un paso a paso para lograr la activación muscular y preparar el cuerpo para el ejercicio por lo cual se realizará:

- Calentamiento general
- Ejercicios de respiración y vuelta a la calma.

Para las personas con alteraciones del movimiento severas se implementará ejercicios pasivo gimnasia pasiva, estiramiento personalizado, previniendo alteraciones osteomusculares severas, adicionalmente se integrarán en actividades de relajación, hidratación de piel disminuyendo alteraciones del sistema tegumentario.

.

Actividad N°2

Activando mis sentidos

Esta actividad se realizara una vez por semana, para las personas mayores donde se proporcionarán estímulos con la utilización de objetos con diferentes texturas (cepillos, pedazos de tela), formas (pelotas, geles, espumas) y temperaturas y que proporcionen diversos tipos de sensaciones (suave, áspero, rugoso, fino, curvas, picos, frío, calor, etc.) estímulos vibratorios por medio de objetos que emitan distintas formas de vibración, estímulos auditivos mediante fuentes de sonido de distintas frecuencias, ritmos y tonalidades musicales, estímulos gustativos brindando la experiencia de distintos sabores, texturas, temperaturas y consistencias, estímulos olfativos con sustancias y materiales que desprenden diferentes olores (esencias), estímulos visuales mediante la correcta fijación ocular, con la utilización de objetos luminosos, objetos que reflejan luz, objetos de colores contrastantes (lámparas, luces led). En este taller se hará uso de los espacios y materiales con los que cuenta la comunidad de cuidado, así mismo se buscará la exploración del entorno y la naturaleza para la activación de los diferentes sentidos, las sesiones de estimulación multisensorial se adaptan al nivel de funcionalidad y se realizaran los respectivos ajustes razonables con el fin de abarbar a toda la población por lo cual las intervenciones se ejecutan de forma grupal en los espacios con los que cuenta la comunidad de cuidado y de forma personalizada en las habitaciones, brindando el apoyo y el acompañamiento, requerido para la ejecución adecuada de dicha actividad.

Actividad N°3 Vivir plenamente, Ejercicio físico adaptado: De acuerdo con los requerimientos vitales de las personas mayores el 19 de septiembre del 2024 se explica la

actividad a realizar donde se ejecutan ejercicios de movilidad y flexibilidad como son los estiramientos suaves, movimientos articulares por medio de bandas elásticas enfocados en los grupos musculares principales.
Actividad N°4 Vida activa, Baño de sonido: El día 24 de septiembre del 2024 se prepara un espacio accesible y libre de obstáculos iluminación suave, asientos cómodos y temperatura adecuada, se realiza la selección de instrumentos como campanas. Liras y tambores, cuyas vibraciones sean suaves y no muy estridentes, para no generar incomodidad en personas con sensibilidad auditiva.
Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores: En el cuidado de personas mayores las áreas de enfermería desempeñan un papel vital y fundamental se brinda una atención integral y de calidad a los adultos mayores, mejorando su bienestar y calidad de vida desempeñando múltiples roles en el cuidado de personas mayores, desde el manejo de las necesidades básicas hasta el apoyo emocional y la promoción del autocuidado con las 50 personas institucionalizadas.

3.3.1 MOMENTOINICIAL	**Actividad N°1** **Muévete y diviértete** Teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores su proceso normal de envejecimiento el estado de salud que conllevan a cambios funcionales y estructurales a nivel corporal se aplicó 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales, se motiva a generar una activación física y mental de los participantes para iniciar las actividades de forma dinámica, de igual manera en cada una de ellas se cuenta con la utilización de diferentes elementos terapéuticos y para lo cual se aplicar las siguientes temáticas: 1. Ejercicios activos asistidos (16/09/2024) 2. Movilidad articular con aros (19/09/2024) 3. Ejercicios de coordinación viso- motriz (20/09/2024) 4. Ejercicios isométricos con balón (23/09/2024) 5. Fortalecimiento muscular (26/09/2024) 7. entrenamiento en marcha (27/09/2024) **Actividad N°2** **Activando mis sentidos** Se brinda un saludo inicial a los participantes de la actividad y a su vez se brinda una breve socialización de la importancia de los sentidos en la vida cotidiana y como se hará uso de los recursos naturales y artificiales que brinda el entorno para estimular los diferentes sentidos. Los diferentes tipos de estimulación se realizará en los encuentros programados semanalmente, para este mes se ejecutará en las siguientes fechas: 1. Estimulación táctil (19/09/2024) 2. Estimulación visual (24/09/2024 **Actividad N°3 Vivir plenamente, Ejercicio físico adaptado**: Se inicia la actividad el día 19 de septiembre del 2024 donde se inicia una sesión con 5-10 minutos de movimientos suaves para preparar el cuerpo, realizando dinámicos de baja intensidad. **Actividad N°4 Vida activa, Baño de sonido**: El día 24 de septiembre del 2024 se le realiza una breve introducción reproduciendo sonidos de la naturaleza y esparciendo esencia de lavanda. **Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores:** El personal técnico de enfermería en el periodo del 16 al 30 de septiembre del 2024 realiza acciones encaminadas a evaluar, vigilar y proteger las condiciones de salud física, emocional y social de las personas mayores identificando sus necesidades específicas y preferencias proporcionando entrenamiento y apoyo para el manejo de actividades diarias, adaptando el entorno según sea necesario.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad N°1 Muévete y diviértete** **1. Muévete y diviértete- ejercicios activos asistidos (16/09/2024)** Siendo las 9:30 am se inicia actividad de ejercicio terapéutico con ejercicios activos asistidos con la participación de 17 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor para la cual se utilizó bastones de manera para facilitar la movilización de miembros superiores hacia los diferentes movimientos motivando a que las personas mayores utilicen sus propios músculos para realizar movimientos hasta donde sus articulaciones se lo permitan sin sentir dolor. Las personas mayores se tornan colaboradoras frente a la intervención terapéutica. Siendo las 10:30 a. m se finaliza actividad grupal. **2. Muévete y diviértete- movilidad articular con aros (19/09/2024)** Siendo las 10: 45 am se da inicio a actividad de ejercicio terapéutico con aros para facilitar la movilidad articular a través de su rango de movimiento, donde se evidencia limitación para completar el rango de movimiento por retracción en las estructuras cartilaginosas, la fascia y musculo. Se realizan series y repeticiones a tolerancia de las personas mayores facilitando el movimiento activo. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza taller sin presentar dificultades. **3. Muévete y diviértete - Ejercicios de coordinación viso- motriz (20/09/2024)** Siendo las 3:15 p.m. se ejecuta actividad de coordinación viso motriz con la participación de 36 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor donde mediante la utilización de juegos encajables y elementos como vasos y pelotas se refuerza la coordinación viso- manual, pinzas agarres y se proporciona un espacio lúdico recreativo, algunos participan de forma pasiva en calidad de observadores, pero se integran mediante risas y con la premiación de los diferentes juegos. Siendo las 3:45 p.m. se finaliza actividad quedando las personas mayores en buenas condiciones generales. **4. Muévete y diviértete- Ejercicios isométricos con balón (23/09/2024)** Siendo las 9:30 am se ejecuta actividad de ejercicio terapéutico isométrico con la participación de 14 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor y área de enfermería mediante la utilización de balones se realiza entrenamiento isométrico favoreciendo la activación y la construcción muscular y el aumento de la fuerza, puesto que requiere de la tensión muscular ejercida por la persona mayor hacia el balón, se realizan series y repeticiones de acuerdo a la tolerancia de cada persona mayor. Las personas mayores se tornan colaboradoras. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad sin presentar dificultades. **5.Muévete y diviértete – fortalecimiento muscular (26/09/2024)** Siendo las 9.30 a.m. se lleva a cabo actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 35 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor. Inicialmente se realiza ejercicios de movilidad articular y posteriormente fortalecimiento muscular con el uso de theraband de diferentes colores y resistencias dependiendo de la tolerancia de las personas mayores, hacia los movimientos de flexo-extensión de miembros superiores e inferiores las personas mayores se tornan colaboradoras. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **6.Muévete y diviértete – entrenamiento en marcha (27/09/2024)** Siendo las: 9:30 am se realiza caminata de largo trayecto con 8 personas mayores las cuales realizaron el recorrido con el acompañamiento del equipo interdisciplinario y talento humano recorriendo un espacio diferente visualizando los alrededores de centro recreativo, mediante esta actividad se continúa propiciando la actividad física favoreciendo el patrón de marcha con apoyo en las personas mayores, mantener estados activación muscular y articular previniendo el desacondicionamiento físico. Siendo las 10:15 a.m. se finaliza actividad. **Actividad N°2 activando mis sentidos** **1. Activando mis sentidos – estimulación táctil (19/09/2024)** Siendo las 9:30 am se da inicio a la actividad de estimulación táctil en el espacio polifuncional del kiosco donde se organizó previamente a las personas mayores en mesa y se les proporciono una serie de objetos para identificación de texturas por medio del tacto, asi mismo se orientó a reconocimiento de formas colores texturas, evidenciándose que las personas mayores presentan conservación sensitiva de este sentido, y se realizó retroalimentación de la importancia de este sentido para relacionarnos con el entorno. Siendo las 10:30 am se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **2. Activando mis sentidos - estimulación visual (24/09/2024)** Siendo las 9:30 am Se llevo a cabo actividad de estimulación sensorial visual en el salón multisensorial y espacio polifuncional del comedor donde se proporcionó un ambiente oscuro y se realizó la proyección de diferentes imágenes que reflejaban distintos colores y formas facilitando en las personas mayores experiencias sensoriales, generando estados de relajación disminución del estrés, por el simple hecho de percibir estos estímulos, cabe resaltar que los niveles de la estimulación dependen de las características del individuo, evitando alteraciones en sus estados físicos y mentales. Se evidencia en las personas mayores gusto por esta actividad. Siendo las 11:30 am se finaliza actividad. **Actividad N°3 Vivir plenamente, Ejercicio físico adaptado:** Durante las sesiones se realiza énfasis de realiza una buena postura en la técnica de los ejercicios para evitar lesiones y asegurar que se realicen de manera efectiva ajustando el nivel de intensidad según el estado de cada persona. **Actividad N°4 Vida activa, Baño de sonido**: Posterior se inicia con sonidos suaves y lentamente aumenta la intensidad y duración, permitiendo que las vibraciones interactúen con el cuerpo de las personas mayores, se usa diferentes instrumentos para generar una gama variada de frecuencias sonoras que estimulen tanto la relajación física como la mental. **Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,** en la comunidad el área de enfermería de cuidado realiza actividades como la higiene personal (Ayuda en el baño, aseo, cuidado de uñas, cabello y piel.), vestirse (asistencia en la elección de la ropa y el proceso de vestirse.), alimentación (apoyo en la preparación de comidas y asistencia en la ingesta de alimentos), movilidad (ayuda con la

transferencia. deambulación, uso de ayudas técnicas y movimientos en general), control de esfínteres (ayuda en el uso del baño, cambios de pañales o dispositivos de incontinencia). Proporciona también apoyo y supervisión en proceso de hospitalización, gestión de citas médicas, radicación y recepción de medicamentos, tendido de cama, actividades de cambios posturales mitigando la ocurrencia de ulceras por presión, administración de medicamentos teniendo en cuenta las medidas de seguridad y los correctos para la administración segura, se promueve la participación de la persona mayor en la medida de sus capacidades. En el turno nocturno el personal auxiliar de enfermería realiza la asistencia en la ingesta de refrigerios nocturnos, rondas de seguridad nocturnas vigilando el patrón de sueño, se realiza actividades de desinfección de cánulas y humidificadores, desinfección de cepillos, prótesis dentales, limpieza y desinfección de kit de aseo, además de las tareas físicas, el personal de enfermería brinda apoyo emocional y psicológico a las personas mayores lo que implica escuchar sus preocupaciones, proporcionarles compañía y establecer una relación de confianza

3

Actividad N°1 muévete y diviértete
Toda sesión finaliza con ejercicios de estiramiento muscular, seguido de ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. en la actividad se brindó apoyo personalizado y ajuste razonable de la actividad para las personas mayores de baja funcionalidad o poca comprensión de esta, logrando la integración de todas las personas mayores en la ejecución del ejercicio terapéutico asistido y direccionado, finalizado el taller se procedió a la higienización de manos de las personas mayores.
Actividad N°2 activando mis sentidos
Las sesiones de estimulación multisensorial finalizaran con una breve retroalimentación sobre el tema, se verificará las condiciones de las personas mayores, se realizará preguntas sobre la actividad como se sintieron, si la actividad causo sensaciones positivas o negativas y se brindara refuerzo verbal positivo con el fin de que las personas disfruten de este espacio de experiencias sensoriales con el fin de generar bienestar integral Y reforzar la capacidad de interpretación de los sentidos. posteriormente se organiza el espacio utilizado, y ubicación de las personas en los espacios para continuar otras actividades.
Actividad N°3 PAI Vivir plenamente, Ejercicio físico adaptado: Se finaliza la actividad con sesiones de 5 a 10 minutos de respiración profunda para relajar los músculos y reducir el ritmo cardiaco.
Actividad N°4 Vida activa, Baño de sonido: Se finaliza la actividad con retorno gradual en la intensidad del sonido con sonidos suaves y silencios graduales para evitar transiciones bruscas.
Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores: El personal auxiliar de enfermería juega un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en personas mayores a través de la educación, la detección temprana de problemas de salud y la promoción de hábitos de vida saludables, como contribuye a mantener y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores por medio del conjunto de cuidados que realiza en la unidad operativa dando cumplimiento del 16 al 30 de septiembre del 2024.

3.4 RECURSOS

Recursos Humanos: personas Mayores - profesionalesfísicos: elementos - instalaciones	Recursos físicos: Actividad N°1 • Aros, balón, sillas, aros, plastilina, balones terapéuticos, theraband, mancuernas, aceites esenciales, crema corporal, celular para registro fotográfico Actividad N°2 espejo, pelotas de diferentes tamaños, figuras luminosas, salón multisensorial, silla de ruedas. Sillas, tambor. Luces, espacios físicos. Sillas, vasos, productos sal, azúcar, arroz, y pelotas. libro de texturas, cabina de sonido, gel moldeable, humificadores con diferentes esencias, juego con pinzas (abeja en la colmena) fichas de colores. Luces LED de colores Guantes de títeres

1. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1
Durante el mes de septiembre de 2024 en las fechas del 16 al 30 se ejecutaron 6 actividades de movilidad articular en los días 16,19,20,23, 26 y 27 de septiembre de 2024, donde durante la ejecución de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio de movilidad articular se favoreció la disminución del dolor, el fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas, así mismo se propiciaron espacios de alegría, espíritu competitivo y las personas mayores se tornaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrés y la ansiedad y mejoría en el estado físico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando así mismo la interacción física entre fisioterapeuta y persona mayor.

P.M Juan Amado
CC: 17112011

Actividad N° 2
Durante el mes de septiembre de 2024 en las fechas 19 y 24, se ejecutaron dos actividades de estimulación de los sentidos estimulación táctil y estimulación visual enfocadas en las personas mayores con limitaciones en el movimiento severas, para las cuales se proporcionaron estímulos que permitieron activar conexiones sinápticas que mejoran la capacidad de respuesta motora en relación con su entorno. Haciendo énfasis en la estimulación táctil, y estimulación visual, donde se evidencio gusto e interés por este tipo de actividad por parte de las personas mayores.

P.M. James Diaz Alzana
CC. 3282015

Actividad N°3 Vivir plenamente, Ejercicio físico adaptado: La actividad realizada el día 19 de septiembre del 2024 se puede evidenciar niveles de motivación y disfrute durante los ejercicios, realizando las actividades propuestas y se realiza una serie de preguntas sobre cómo se sienten los participantes con respecto a la actividad donde muestran gusto y agrado por la actividad.

P.M. Ana virginia Gómez
CC. 52235416

Actividad N°4 Vida activa, Baño de sonido: Se puede evidenciar en la actividad realizada el día 24 de septiembre del 2024 que en las personas mayores y según sus cambios en la expresión facial, gusto y agrado en la ejecución de la actividad ya que se muestran sonrientes y su mirada más calmada durante y después de la actividad

P.M Ana Josefa castro
CC.: 23774881

Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores: El grupo de enfermería en el quehacer diario garantiza una atención integral y de calidad en el mes de agosto del 01 al 30 de septiembre en las actividades de la vida diaria en las personas mayores con baja funcionalidad teniendo como finalidad principal prevenir complicaciones, promover la salud y el bienestar, proporcionar apoyo emocional y coordinar los cuidados. Se evidencia en las personas mayores institucionalizadas agradecimiento y gusto ya que las actividades se realizan con humanidad en pro de mejorar la calidad de vida de las personas mayores y permitirles vivir de forma plena y digna en su entorno habitual

P.M. Carlos Fernando Vivas
c.c 19287017

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALUA: PAULA ANDREA TREJO / FISIOTERAPEUTA - ZENAIDA RODRIGUEZ / ENFERMERA-EILLEN LOZANO /ENFERMERA_

Fecha de evaluación del encuentro: días 16,19,20,23, 26 ,27, 30 de septiembre de 2024

MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS
COORDINADORA COMUNIDAD DE CUIDADO DE LA MESA

Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *Muévete y Diviértete*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 16 –27 de septiembre de 2024
1.



2.



3



4.



5.


26 sep. 2024 9:41:16 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 sep. 2024 9:41:20 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 sep. 2024 9:41:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 sep. 2024 9:41:24 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 sep. 2024 9:41:45 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 sep. 2024 9:41:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

6.



ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°3: PAI Vivir plenamente: Ejercicio físico adaptado
FECHA: 19/09/2024













ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°4: PAI, Vida activa, baños de sonido
FECHA: 24/09/2024









ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°5: Actividades de la Vida Cotidiana en las Personas Mayores
FECHA: 16 de septiembre al 30 de septiembre del 2024










viernes, 20 de septiembre de
2024 08:44:55
La Mesa Cundinamarca
4,61°N 74,47°W


viernes, 20 de septiembre de
2024 08:40:22
La Mesa Cundinamarca
4,61°N 74,47°W


79° E
La Mesa
Cundinamarca
20 sept 2024 11:11:49 a. m.


28/09/2024 09:00:45 a.m.
La mesa - Cundinamarca
Cundinamarca


30/09/2024 10:20:18 a.m.
La mesa - Cundinamarca
La Mesa


La mesa - Cundinamarca
La Mesa