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 6

1.	Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Centro Comunidad de Cuidado Libertad	1.1.Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Libertad								
1.2	Localidad: Teusaquillo	2.1. Fecha de Ejecución:								
2.	Linea: Cuerpo y Mente	1	8	2024	al	27	8	2024		

2.2. Nombre del encuentro : 1. "Vivegym"; 2. "Perceptivo, sensitivo y Divertido"; 3. "Me cuido y me protejo"; 4. "Siendo responsable con mi salud"; 5. "Vivifrail"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Mercedes Pachón - Fisioterapeuta, - Lorena Useche- Terapeuta Ocupacional, Heidy León - Jefe de enfermería, Nataly Fandiño-Nutricionista

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar por parte del equipo interdisciplinario actividades de cuidado integral y multidisciplinario mediante la coordinación de acciones entre los diferentes sectores, promoviendo la potenciación de habilidades y capacidades que contribuyan al desarrollo integral, y proyecto de vida de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Libertad, garantizando la promoción, reconocimiento, restablecimiento y plena realización de sus derecho, para asegurar una vejez digna, que promueva la salud física, mental y emocional así como la autonomía e independencia.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mantener y potenciar la condición física de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Libertad, a través de un programa integral de actividades físicas, recreativas y sensoriales, diseñado para mejorar la movilidad articular, la flexibilidad y la fuerza muscular, así mismo las destrezas como el equilibrio, y la coordinación, fortaleciendo sus habilidades y capacidades motoras, sensoriales y cognitivas con el fin de promover una buena funcionalidad, e interacción con el entorno, favorecer su autonomía en las actividades diarias, y reducir el riesgo de caídas y limitaciones físicas.
2. Fortalecer la adquisición de estilos de vida saludable y prácticas seguras en torno al cuidado de la salud en las personas del Centro Comunidad de Cuidado Libertad por medio de socializaciones, actividades psicoeducativas y lúdico recreativas para contribuir a la mitigación de los factores de riesgo asociado a las enfermedades crónicas.
3. Favorecer independencia, autonomía y estilos de vida saludable en las personas mayores del Centro de Comunidad de Cuidado Libertad, mediante el entrenamiento de habilidades y destrezas en el desempeño de las actividades de la vida diaria, instrumentales de la vida diaria y actividad física.

3.3. METODOLOGÍA

ACTIVIDAD 1 (Fisioterapia) "Vivegym" : Durante el mes de agosto de 2024, en la Comunidad de Cuidado Libertad, se ha programado sesiones de actividad física los días 2, 3, 5, 14. Estas jornadas tienen como objetivo principal ofrecer un espacio para la práctica de ejercicios que favorezcan tanto la salud física como mental, ayudando a combatir los efectos del sedentarismo. El enfoque de estas actividades está en prevenir problemas de salud asociados a la inactividad, como el incremento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y desacondicionamiento físico. De esta manera, se promueve un estilo de vida más activo y saludable, contribuyendo al bienestar integral.

ACTIVIDAD 2 (Fisioterapia) "Perceptivo, sensitivo, divertido": Durante el mes de agosto, se ha planificado actividades dirigidas a fortalecer las habilidades sensoriales y motoras de las personas mayores. Estas sesiones se llevarán a cabo los días 9, 12, 13, 14, y 20 de agosto de 2024. El objetivo es mejorar las destrezas motrices y potenciar la coordinación y el equilibrio, facilitando movimientos más estables y un mejor balance corporal. De esta manera, se busca que las personas mayores puedan realizar sus actividades cotidianas con mayor facilidad y seguridad, promoviendo su bienestar integral y fomentando su autonomía.

ACTIVIDAD 3 (Terapia ocupacional) "Me cuido y me protejo": Se planea realizar sesiones de me cuido y me protejo los días 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 20, 21, 23, 24, 25 y 27 de agosto de 2024. En cuanto a las actividades de la vida diaria, se llevaran a cabo sesiones de intervención directa a las personas mayores a través de la verificación de condiciones de la habitación y acompañamiento directo en el desempeño de las mismas. Se realizará entrega de kit de aseo el día 6 de agosto de 2024, igualmente, se desarrollarám jornadas de lavado de dientes y acompañamiento en alimentación de manera frecuente, jornada de embellecimiento el día 27 de agosto de 2024, actividad en la cual se llevará a cabo corte de cabello, con el fin de permitirles un espacio de cuidado personal y cuidado propio. Con respecto a llas actividades instrumentales de la vida diaria, se planea realizar sesión de acompañamiento en manejo del dinero, los días 16 y 24 de agosto de 2024, tambien, actividad de acompañamiento en el uso de ambientes seguros en el uso de los semaforos y movilidad en espacio público, los dias 9 y 12 de agosto de 2024. Es importante mencionar, que se realizará jornada de sensibilización respecto al manejo de hábitos y rutinas al interior de la unidad operativa, el día de agosto de 2024.

ENTO

3.3.1 MOMI INICIAL	ACTIVIDAD 4 (Enfermería): "siendo responsable con mi salud". Se convoca a la comunidad de las personas mayores en el salón principal de audiovisuales, allí se organiza y dispone el espacio para el desarrollo de la actividad, se da inicio con un caluroso saludo y se socializan generalidades a tener en cuenta. Se da apertura indicando que desde el área de enfermería se continúa implementando estrategias que faciliten las buenas practicas de higiene y cuidado personal, con el propósito de mitigar factores de riesgo que alteren las condiciones y salud de las personas mayores. El personal de enfermería de la Comunidad de cuidado debe velar por la seguridad y bienestar, por ello se refuerzan hábitos en la vida diaria que promuevan ambientes sanos. Es de conocimiento general que el lavado de manos es una de las practicas más seguras, ayuda a combatir infecciones y enfermedades a causa de ambientes, superficies y/o agentes contaminados. Se convoca a las personas mayores en la sala de audio visuales, allí se organiza el espacio y se da inicio con un caluroso saludo, en términos generales se explica el tema que se va a socializar. Para la Comunidad de cuidado es necesario que se refuercen hábitos de higiene y cuidado personal en las actividades de la vida diaria con la finalidad de brindar acompañamiento y dar seguimiento en las dificultades que se presenten. Desde el área de la salud, realizar una buena higiene bucal es una de las practicas que requiere mayor asistencia y supervisión; teniendo en cuenta que un gran porcentaje en la Comunidad usa prótesis dental y han perdido el hábito de realizar el cepillado.
	ACTIVIDAD 5.(Nutriciòn): "Vivifrail" Teniendo en cuenta la programación continua de la estrategia de información educación y comunicación: 3 dosis de vitamina, en el mes de agosto se llevó a cabo la profundización en el tema de la importancia de la adecuada higiene de las manos y de la adecuada masticación de los alimentos las personas mayores con el fin de promover el bienestar y la salud. De acuerdo a esto, se realizó una campaña de manera conjunta con las áreas de enfermería, nutrición y fisioterapia con el fin de profundizar en la importancia de implementar estas actividades de la vida diaria de manera consciente para contribuir al cuidado integral en salud. En cuanto a la campaña de Información, Educación y Comunicación, se llevaron a cabo 4 sesiones semanales en las cuales se abordaron los siguientes temas: salud oral, lavado de manos e importancia de la masticaciòn.
	ACTIVIDAD 1 (Fisioterapia) "Vivegym" : Se inicia la sesión con un trabajo de calentamiento integral, en la primera sesión: se llevó a cabo una actividad física dirigida al grupo "Rueda de Ejercicios A," que incluye personas mayores con limitaciones moderadas que requieren mayor apoyo. Durante esta sesión, se enfocó en ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de las extremidades superiores e inferiores. Cada ejercicio se ejecutó en 3 series de 12 repeticiones, con un enfoque en la mejora de la flexibilidad, el fortalecimiento muscular, y la movilidad articular, respetando los límites individuales y asegurando una correcta ejecución para evitar lesiones. En la segunda sesión: Se realizó una rutina de ejercicio aeróbico "Rumba" al ritmo de música, esta actividad se diseñó para mejorar la capacidad cardiovascular, la coordinación, y promover el bienestar mental a través de la interacción social y la expresión corporal. Se utilizó una variedad de movimientos dinámicos que permiten mantener la intensidad a un nivel moderado, adecuado para la población. En la tercera sesión: Se implementó una sesión de Tai Chi, enfocada en la ejecución de movimientos suaves, lentos y controlados. Buscando con esta práctica tradicional, mejorar el equilibrio, la coordinación, y la conciencia corporal, al mismo tiempo que fomentar la relajación y la concentración. La sesión fue guiada con atención a la respiración y a la alineación postural, adaptando cada movimiento a las capacidades individuales, para garantizar una experiencia segura y beneficiosa. En al cuarta sesión se realizó ejercicio al aire libre en el parque en la plazoleta del Almirante Padilla, se utilizó bastones como elemento facilitador del movimiento y se trabajaron ejercicios funcionales promoviendo también la movilidad, flexibilidad y fuerza.
	ACTIVIDAD 2 (Fisioterapia) "Perceptivo, sensitivo, divertido": se realizan actividades fuera de la unidad operativa en el Park Way, en las cuales se estimula el sentido vestibular y propioceptivo, la motricidad fina y las funciones sensoriales y cognitivas. Las personas mayores deben realizar los ejercicios guiados, en los cuales se trabaja destrezas manipulativas de lanzamiento, coordinación y propiocepción. También destrezas con miembros inferiores, coordinación oculopédica, estabilidad y fuerza. Se trabaja paso de obstáculos de diferente nivel de dificultad, con desplazamientos en diferentes direcciones. Sesión 1: Se realiza calentamiento muscular, haciendo movilidad articular, y desplazamientos multidireccionales en el área, posteriormente se hace actividad en la que se forman 4 grupos en fila, cada persona debe mover un aro que se encuentran en el piso hacia el frente con un bastón, para poder avanzar hasta llegar a un punto donde se encuentra un cono en el cual debe ensartar el aro. Gana el grupo que termine primero. Luego se realiza actividad en los mismos grupos, en la cual las personas mayores deben desplazarse de un punto a otro halando un aro con una cuerda, dentro del aro hay 4 pelotas las cuales deben transportar sin que se salgan, gana el grupo que primero termine. Sesión 2: Se realiza actividad en el parque del Almirante Padilla, utilizando música rítmica y pelotas pequeñas, haciendo actividades de destrezas motoras, psicomotricidad, manipulaciones, lanzamientos, lateralidad, coordinación oculomanual,, oculopédica, equilibrio estático , equilibrio dinámico, estimulación vestibular y propioceptiva. Sesión 3: Se realiza actividad con juego de lotería, en la que se reparten los cartones a las personas mayores, y se da inicio al juego, se van sacando fichas y mostrando, cada persona debe estar atenta,, para poder completar su tablero, gana el que primero termina de completar los cartones. Sesión 4: Se realiza trabajo con bastones, trabajano coordinación, equilibrio, balance corporal, propiocepción, velocidad de movimiento. Sesión 5: se realiza actividad de relajación en articulación con el equipo interdisciplinario, en la cual se trabaja también la estimulación sensorial en colchoneta, se coloca música suave para propiciar la relajación, se guía el proceso de relajación de las personas mayores, se realiza ejercicios de respiración, se hace masaje en espalda con elementos de maderoterapia.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD 3 (Terapia ocupacional): "Me cuido y me protejo": Las sesiones de ejecución de actividades de la vida diaria, se realizan mediante el acompañamiento a rutina diaria, verificación de condiciones habitacionales, y supervisión en actividades a las personas mayores, acompañamiento en proceso de alimentación, mantenimiento de ropa y adecuación de hábitos funcionales de control de micción y deposición para mantener ropa interior en buenas condiciones. En cuanto a las actividades instrumentales de la vida diaria, se realizan mediante el refuerzo en el desempeño de las actividades de manejo del dinero por acompañamiento en tienda y acompañamiento en manejo del ahorro; actividad de movilidad por acompañamiento en los lugares cercanos a la unidad operativa, donde se realiza manejo del semaforo, aprendizaje en el traslado y paso de peatones, señales de tránsito. Se realiza sesión de sensibilización frente al manejo adecuado de hábitos y rutinas, adecuación de horarios y organización de elementos en la habitación, manejo de la ropa y evitar comportamientos de intercambio de ropa entre personas mayores y/o venta de las mismas.

ACTIVIDAD 4 (Enfermería). "Siendo responsable con mi salud" En primer lugar se describe a grandes rasgos como se realiza un buen lavado de manos en las actividades de la vida diaria y se da continuidad explicando cada paso a paso.

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con agua.
10. Séquese las manos con una toalla de un solo uso.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

Con lo anterior se debe resaltar la gran gestión pedagógica por las entidades como Unicef, Organización Mundial de la Salud, Ministerio de salud y Protección social, quienes han implementado programas y estrategias que han sensibilizado a la sociedad, con ello generar conciencia por el cuidado de la salud.

Durante el desarrollo de la socialización de la higiene bucal se consideran otros factores que para las personas mayores es de suma importancia conocer; cuando hablamos de salud integral abarca no solo nuestra salud física y mental o cuidar solo de las patologías que se consideren de base o por condiciones especificas del cuerpo, cuidar de la salud también hace referencia a la salud oral y desde la prevención para combatir enfermedades bucodentales que afecten las condiciones de salud, Si bien es cierto que para las personas mayores es un aspecto que requiere un manejo especifico si se tiene en cuenta: perdida de piezas dentales, mayor sensibilidad, la necesidad de utilizar prótesis entre otros. Para el área de enfermería es un compromiso cuidar, educar, acompañar y vigilar que la Comunidad realice un adecuado cepillado de dientes. Por ello con apoyo de material audiovisual se repasa paso a paso la actividad del correcto cepillado y el uso de la seda dental y enjuague bucal, elementos que también favorecen al cuidado de la salud oral. Las personas mayores durante la jornada realizan en 3 momentos principales de la jornada la actividad de higiene bucal (desayuno, almuerzo y cena) en compañía de la auxiliar de enfermería quien orienta a cada persona mayor a realizar el ejercicio.

	ACTIVIDAD 5.(Nutriciòn). " En relación con el lavado de manos se realizó inicialmente un ejercicio práctico, el cual fue reforzado con mensajes cortos de la actividad de comunicación, en donde unos minutos antes del almuerzo se solicitó a las personas mayores participar en la lectura de 2 o 3 mensajes cortos relacionados con el tema. Es importante decir que todos estos se formularon entorno a los siguientes aspectos: • Recomendaciones para realizar un adecuado lavado de manos, enfatizando en todos los pasos para hacerlo de manera correcta, exaltando la importancia del uso del jabón. • Recomendaciones de los momentos claves para realizar el lavado de manos: antes de comer, después de ir al baño. • Importancia del lavado de manos para la prevención de enfermedades infectocontagiosas. Adicionalmente, se brindaron recomendaciones sobre la importancia del adecuado proceso de masticación de los alimentos y de recibirlos en una adecuada consistencia con el fin de aprovechar al máximo el aporte de energía y nutrientes provenientes de los alimentos. En concordancia con lo anterior, se realizó la invitación a realizar el consumo de los alimentos en una adecuada disposición, dando importancia a conectar con el momento de la ingesta de una manera integral, haciendo un ejercicio previo de relajación emocional con el fin de evitar interferencias en el proceso por otros aspectos que pueden interferir en el disfrute de los alimentos. Luego de esto, se orientó sobre la importancia de realizar una fase inicial de masticación de los alimentos, explicando que el proceso de la masticación es uno de los más importantes en el adecuado proceso de alimentación y nutrición, debido a que es esencial para el cuerpo pueda obtener la energía y los nutrientes provenientes de los alimentos. En contraste, se explicó que las alteraciones en este proceso pueden ocurrir y se socializaron los signos de alerta, y por tanto deben ser notificados al equipo de nutrición y enfermería, debido a que se debe realizar una consulta médica y especializada con fonoaudióloga con el fin de brindar las estrategias oportunas acorde a las necesidad individuales. En efecto se mencionaron los siguientes aspectos como señales de alarma: • Dolor durante la masticación y la deglución • Salivación excesiva y sensación de atoramiento • Dificultad en la respiración • Tos constante en el consumo y al pasar los alimentos. • Expectoración crónica. • Reducción en la velocidad y el consumo de los alimentos. • Alteraciones motoras para llevar a cabo el patròn mano boca y reducción de la coordinación en el consumo. Adicionalmente, se brindaron las recomendaciones de la higiene oral y el adecuado proceso de masticación en relación al número de veces recomendado por cada bocado, con el fin de promover la conservación de las piezas dentales, como un aspecto relevante en la salud y nutrición, enfatizando en que la importancia de la masticación como un aspecto clave para la higiene intestinal, y la reducción de complicaciones como el estreñimiento y el riesgo de deficiencia secundaria de micronutrientes por un inadecuado proceso de alimentación, lo cual se recordó de manera continua por parte del equipo interdisciplinario que realiza el acompañamiento al consumo de los alimentos de manera permanente.
3.3.3. MOMENTO FINAL	ACTIVIDAD 1 (Fisioterapia) "Vivegym": Para concluir las sesiones, se llevó a cabo un enfriamiento integral, diseñado para facilitar la transición del ejercicio a un estado de reposo. Este enfriamiento incluyó estiramientos suaves, enfocados en las principales cadenas musculares trabajadas durante la actividad, con el objetivo de reducir la tensión muscular y mejorar la flexibilidad. Además, se realizaron ejercicios de respiración profunda y controlada para ayudar a disminuir progresivamente la frecuencia cardíaca y promover un estado de relajación.
	ACTIVIDAD 2 (Fisioterapia) "Perceptivo, sensitivo, divertido": se realizan ejercicios de estiramiento, luego se hace una retroalimentación sensibilizando sobre la importancia de tener constancia en la realización del ejercicio y actividades de destrezas motoras con el fin de ver avances en las habilidades y capacidades motoras, que se vean reflejados en su autonomía e independencia en la realización de actividades cotidianas.
	ACTIVIDAD 3 (Terapia ocupacional) "Me cuido y me protejo": Se realiza retroalimentación respecto a la disposición y apertura de las personas mayores respecto al acompañamiento y a la orientación realizada para el ejercicio de las sesiones. Se hace la invitación para que mejore su desempeño en el desarrollo de las actividades observadas y se motiva a continuar participando de manera activa en las mismas. Al finalizar, las sesiones de actividades se deja el espacio de trabajo organizado y con los ajustes solicitados durante el acompañamiento.
	ACTIVIDAD 4 (Enfermería) "Siendo responsable con mi salud". Al finalizar la socialización se repasa cada paso del adecuado lavado de manos, con apoyo de material audiovisual las personas mayores se orientan con mayor facilidad, así mismo desde al área de la salud se sensibiliza a la comunidad en la importancia de prevenir enfermedades infectocontagiosas, alterando los factores de riesgo y afectando las condiciones de salud. Durante el cierre, también se considera importante ser incisivos en dar buen uso de los recursos ejemplo: el agua, como fuente de vida y mayor riqueza de la humanidad. Al finalizar la actividad, se sensibiliza a las personas mayores en la importancia se continuar realizando un adecuado cepillado de dientes con la finalidad de mantener una buena salud oral y mitigar los factores de riesgo que puedan alterar otras condiciones de la salud.
	ACTIVIDAD 5. (Nutriciòn). En el marco de la actividad se reforzaron los mensajes brindados por medio de preguntas orientadoras con el fin de evaluar la atenciòn y el alcance de los mensajes brindados en cada una de las sesiones.
3.4 RECURSOS	

ACTIVIDAD 1: Bafle de música, musica variada. ACTIVIDAD 2: pelotas, discos, bastones, conos, cuerdas, colchonetas ACTIVIDAD 3: mesas, sillas, habitaciones, elementos kit de aseo, dotación ropa ACTIVIDAD 4: agua, jabon, toalla, apoyo de mediio audiovisual. cepillo, enjuague bucal, maniqui de higiene bucal, seda dental, vaso, crema dental, sillas. ACTIVIDAD 5: Computador, jabòn, toalla, agua,	Personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Libertad. Terapeuta Ocupacional, Fisioterapeuta, Enfermera Jefe y Nutricionista.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 (Fisioterapia) "Vivegym" : Se logró motivación y un buen nivel de participación de las personas mayores en las sesiones de actividad física, Se logró realizar la adaptación de los ejercicios a las capacidades individuales, y los habilidades de los participantes. A través de los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento realizados, se observó una mejora en la flexibilidad articular y la movilidad de las extremidades. Se observó una mayor facilidad para realizar actividades cotidianas, lo que sugiere un impacto positivo en su independencia funcional. El ejercicio aeróbico, realizado al ritmo de música de rumba, promovió un ambiente alegre y social, que contribuyó a mantener la resistencia cardiovascular y la coordinación motora, mostrando buena capacidad para mantener el ritmo y la intensidad del ejercicio, lo cual es indicativo de un fortalecimiento del sistema cardiovascular y un mejor control motor. La práctica de Tai Chi fue beneficiosa para el sistema sensorial, el equilibrio y la conciencia corporal. Los movimientos lentos y controlados, combinados con técnicas de respiración, ayudaron a mejorar su estabilidad y a reducir los niveles de estrés, el enfoque en la relajación y la respiración fomentó un estado de bienestar general, motivando a las personas mayores a continuar con un estilo de vida activo. El enfriamiento integral contribuyó a la prevención de lesiones, asegurando una recuperación adecuada después de la actividad física. Durante los ejercicios se brindó apoyo a las personas mayores: Belmira Bustos, Teresa Torres, Lucy Vargas, Amparo Rozzo, Inés Romero, Luis Romero, Ester Anzola, Pascual Cerón, adaptando los ejercicios a sus capacidades, utilizando tiempos de reposo, cambios de posición, apoyo para dar estabilidad, y asistencia para completar rangos articulares. Se logra trabajar las ruedas de ejercicio Funcionales, brindando asistencia según la necesidad requerida. La persona mayor Francisco Ospina no participa en actividad física grupal, pero acepta realizar caminatas fuera de la unidad operativa. Participaron 49 personas mayores.

ACTIVIDAD 2 (Fisioterapia) "Perceptivo, sensitivo y divertido"; Mediante las actividades se logró fomentar las funciones sensoriales, motricidad gruesa y fina así como la coordinación y equilibrio. Se logró fortalecer funcionalidad de miembros superiores e inferiores trabajando la propiocepción, velocidad y agilidad en el desempeño de tareas motoras. Se logró trabajar el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular, y el bienestar mental. Se logró practicar la respiración profunda y meditación en el movimiento, reducir el estrés, promoviendo una mejor calidad de vida y un envejecimiento saludable. Se logró fortalecer la capacidad funcional de las personas mayores para un mejor desempeño en actividades cotidianas. Se logró fortalecer el sistema sensorial de las personas mayores, favoreciendo una mejor conexión con el entorno. Se brindó apoyo a las personas mayores Pascual Cerón, Inés Romero, Belmira Bustos, Teresa Torres, Ester Anzola, Amparo Rozzo. Participaron 47 personas mayores.

ACTIVIDAD 3 (Terapia ocupacional) "Me cuido y me protejo". La revisión y acompañamiento constante en el desarrollo de las actividades de la vida diaria permitió abordar de manera directa a las personas mayores dado que se logró identificar aquellas actividades en las que presentan fallas y mejorar el desempeño de las actividades. Dentro de las intervenciones está el acompañamiento en revisar condiciones de ropa, cantidad y organización. Dentro del desarrollo de dichas actividades participó un total de 49 personas mayores. En las actividades instrumentales de la vida diaria, se desarrollaron actividades de utilización del espacio público, venta de elementos productivos elaborados, independencia para la compra de elementos y manejo del dinero, participaron un total de 40 personas mayores, a quienes se les orientó en el manejo del uso del semáforo, la cebra y las señales de tránsito durante las salidas, igualmente, en el manejo del dinero para la venta y compras de objetos. Se evidencia mayor uso del enjuague bucal, respeto por los horarios destinados para las actividades de la vida diaria, apropiación en el manejo funcional de su dotación y autonomia en el manejo de los elementos de aseo. Las personas mayores se muestran en apertura para reconocer sus falencias y adaptarse a los ajustes solicitados. Se evidenció dentro de las actividades de acompañamiento que la persona mayor Gloria Herrera realiza depuración de so ropa, sin embargo, dentro de los elementos que solicita depurar y sacar, se encuentran elementos nuevos y en buenas condiciones, con el fin de venderlos, igualmente ropa que se encuentra en mal estado, pese a esto, ella indica su negativa a depurar dicha ropa y molestia por identificar la salida de elementos nuevos para la venta, requiriendo del abordaje interdisciplinario.

ACTIVIDAD 4 (Enfermería). "siendo responsable con mi salud". Para evaluar el adecuado lavado de manos en las personas mayores se realiza un ejercicio práctico, se brinda el acompañamiento a tres personas que de manera voluntaria desean participar y realizar los 11 pasos del adecuado lavado de manos, en la socialización participan 40 personas mayores, se logra evidenciar disposición del grupo e interés por la temática, las personas mayores Hernando Muñoz, Francisco Ospina y Carlos Julio Rojas se dispersan en el espacio y no participan en la actividad.

Se logra evidenciar que las personas mayores han adquirido hábitos de higiene y cuidado personal que facilitan el desarrollo de estas actividades, en su gran mayoría diariamente realizan el cepillado de dientes de forma voluntaria y acogiendo las indicaciones que brinda la auxiliar de enfermería que brinda el acompañamiento. Durante la socialización las personas mayores Carlos Julio Rojas, Francisco Ospina y Hernando muñoz de manera voluntaria no participan en la actividad.

ACTIVIDAD 5.(Nutriciòn).
En cuanto a la estrategia, las sesiones se llevaron a cabo en las fechas 1, 8, 13 y 27 de agosto 2024. En relación a la evaluación se realizó una evaluación inicial en la primera sesión, en donde se llevaron a cabo de dos preguntas, las cuales se hicieron en la primera y la última fecha:

- ¿Cuál es la importancia del lavado de manos en el cuidado de la salud?
- ¿Cuál es la importancia de una adecuada masticación de los alimentos?

En relación a las respuestas se encontró que, en el primer grupo del comedor, las personas mayores tenían una idea global (10%) de la importancia del lavado de manos para no enfermarse. Sin embargo, no presentaban claridad del cómo se debía hacer y el por qué. En cuanto a la segunda pregunta, respondieron que la masticación era importante para no atorarse y nutrirse bien.

En el segundo grupo del comedor, se evidencio una menor participación (5%) en relación al número de opiniones dadas por las personas mayores, pero una mayor profundidad en la respuesta de las personas que participaron, dado el nivel educativo de algunos de ellos, pues respondieron que el lavado de manos es una de las estrategias más importantes para la reducción de enfermedades contagiosas como la gripe y virus como el COVID-19. Adicionalmente, reconocieron la importancia de la masticación como el primer paso para la adecuada alimentación y nutrición.

Al finalizar la campaña de educación del mes, en el primer grupo se evidencio que el número de participación activa en relación a las preguntas formulada incremento a cerca del 55% de las personas mayores, quienes opinaron sobre el paso a paso del lavado de manos, los momentos en los que se debe hacer y su importancia el cuidado de salud. Así mismo, se evidencio que reconocieron la masticación como un aspecto fundamental para el cuidado nutricional.

En el segundo grupo del comedor, de igual forma se evidencio un incremento significativo de la participación activa por parte de las personas mayores (45%) en la opinión, en donde se evidenciaron avances en el reconocimiento de la importancia del lavado de manos y la adecuada masticación de los alimentos en todos los tiempos de comida.

Sin embargo, en general se evidenciaron falencias en el proceso práctico del lavado de manos antes de tomar el almuerzo, dado que por los diagnósticos médicos de las personas mayores asociados a discapacidad cognitiva y mental requieren de una supervisión continua de esta actividad, en algunas personas mayores, aunque en las personas sin estos diagnósticos médicos se evidencio un incremento y adecuada apropiación de los conocimientos reforzados en la campaña.

Fecha de evaluación del encuentro: 27 /8/2024

Nombre del profesional que evalúa: Mercedes Pachón - Lorena Useche - Heidy León - Nataly Fandiño

En constancia de lo anterior firman:

Actividad 1: Clara Giraldo C.C.51623584 Clara Giraldo.

Actividad 2: Olga Ulloa C.C.1031134796 Olga Ulloa

Actividad 3: Waldina Cruz CC. 37340367 Waldina Cruz.

Actividad 4: Briceida Lopez CC. 41739958 Briceida Lopez

Actividad 5: Luis Ramirez CC. 19382226

Nombre del profesional que evalua: Mercedes Pachon / Fisioterapeuta

Lorena Useche / Terapeuta ocupacional

Heidy León / Enfermera Jefe Heidy León León

Nataly Fandiño / Nutricionista

Coordinador: Laura Xiomara Reina Lara

REGISTRO FOTOGRÁFICO VIVEGYM 2/8/2024

VIVEGYM – 2/8/2024 GRUPO RUEDA DE EJERCICIOS A







VIVEGYM 3/8/2024



VIVEGYM 5/8/2024





VIVEGYM 14/8/2024



PERCEPTIVO, SENSITIVO, DIVERTIDO 9/8/2024







PERCEPTIVO, SENSITIVO, DIVERTIDO 12/8/2024





PERCEPTIVO, SENSITIVO, DIVERTIDO 13/8(2024





PERCEPTIVO, SENSITIVO, DIVERTIDO 14/8/2024



PERCEPTIVO, SENSITIVO, DIVERTIDO - ESTIMULACIÓN SENSORIAL 20/08/2024



ANEXOS REGISTRO FOTOGRÁFICO
CUERPO Y MENTE

ACTIVIDAD - “ME CUIDO Y ME PROTEJO”






6 ago. 2024 3:23:59 p. m.
39-53 Carrera 24
Teusaquillo
Bogotá
Comunidad de Cuidado Libertad


Comunidad de Cuidado Libertad
#Teusaquillo Calle 39 21 30
7/8/2024 2:39 p.m.


8 ago. 2024 8:22:03 a. m.
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
Comunidad de Cuidado Libertad


Comunidad de Cuidado Libertad
#Teusaquillo Calle 39 21 30
9/8/2024 9:19 a. m.


12 ago. 2024 10:08:02 a. m.
Teusaquillo
Bogotá
Comunidad de Cuidado Libertad


13 ago. 2024 8:31:26 a. m.
37-89 Carrera 24
Teusaquillo
Bogotá


15 ago. 2024 8:44:28 a. m.
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
Comunidad de Cuidado Libertad


16 ago. 2024 2:36:57 p. m.
2114 Calle 37
Teusaquillo
Bogotá


20 ago. 2024 9:59:58 a. m.
3754 Carrera 24
Teusaquillo
Bogotá
Comunidad de Cuidado Libertad


21 ago. 2024 8:36:37 a. m.
21-42 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
Comunidad de Cuidado Libertad


23 ago. 2024 9:01:50 a. m.
2160 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
Comunidad de Cuidado Libertad


24 ago 2024 10:51:34 a. m.
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
#Comunidad de Cuidado Libertad


26 ago. 2024 8:48:49 a. m.
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
Comunidad de Cuidado Libertad


27 ago 2024 9:31:06 a. m.
39-29 Carrera 24
Teusaquillo
Bogotá
#Comunidad de Cuidado Libertad

ANEXOS REGISTRO FOTOGRAFICO CUERPO Y MENTE 8 Y 9 DE AGOSTO “SIENDO RESPONSABLE CON MI SALUD”









Registro fotográfico: 3 dosis de vitaminas-Importancia lavado de manos, masticación e higiene oral

Sesión 1

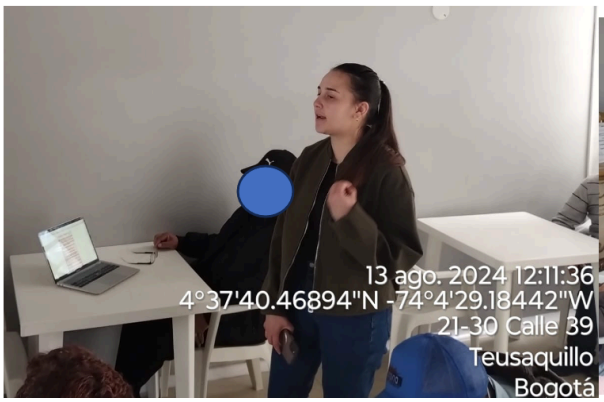


Sesión 2





Sesión 3.


13 ago. 2024 12:11:36
4°37'40.46894"N -74°4'29.18442"W
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá


13 ago. 2024 12:11:12
4°37'40.42376"N -74°4'29.13395"W
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá

Sesión 4.


27/08/2024, 12:03:29
Comunidad de cuidado Libertad
Calle 39#21-30


27/08/2024, 12:31:13
Comunidad de cuidado Libertad
Calle 39#21-30


27/08/2024, 12:31:06
Comunidad de cuidado Libertad
Calle 39#21-30