

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

1.	Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado	1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Casa Nostra						
1.2	Localidad: Tunjuelito	2.1. Fecha de Ejecución:						
2.	Línea: CUERPO Y MENTE	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>11</td> <td>2024</td> </tr> </table> al <table border="1"> <tr> <td>29</td> <td>11</td> <td>2024</td> </tr> </table>	1	11	2024	29	11	2024
1	11	2024						
29	11	2024						
2.2.	Nombre del encuentro: Actividad 1. Fitness Dorado Actividad 2. Rehabilitando Actividad 3. IEC Actividad 4. Rutinas nutritivas y saludables Actividad 5. Promoción de la salud Actividad 6. Articulando Actividad 7. Despertando mis sentidos							
2.3.	Acompañante social a cargo de la digitación: Actividad 1 - Myriam Yaneth Fuentes Hernanadez Actividad 2 - Myriam Yaneth Fuentes Hernanadez Actividad 3 - William Andres Rodriguez Molina Actividad 4 - William Andres Rodriguez Molina Actividad 5 - Domingo Moya Chiroles Actividad 6 - Domingo Moya Chiroles Actividad 7 - Jose Henry Cifuentes Villabon							

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos y estilos de vida saludables en las personas mayores mediante actividades de mantenimiento cognitivo, físico, sensorial, espiritual, actividades de la vida diaria y básicas instrumentales con la finalidad de favorecer un envejecimiento activo y una vejez positiva.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1. Fitness Dorado : Promover la actividad física para mejorar y mantener cualidades físicas básicas: arcos de movilidad articular, fuerza muscular, flexibilidad y capacidad aeróbica para el mantenimiento neuromuscular y fisiocinetico en las personas mayores

Actividad 2. Rehabilitando: Promover la máxima funcionalidad de las personas mayores con desacondicionamiento físico, alteraciones osteomusculares y neuromusculares a través de intervenciones individuales para fortalecimiento físico, restaurar y mantener la movilidad y manejo del dolor facilitando la realización de las actividades diarias de manera segura y eficiente.

Actividad 3. IEC: Promover estilos de vida saludable orientados a la adopción de una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, a través de estrategias de información, educación y comunicación (iec), dirigidas a los participantes atendidos por la comunidad de cuidado hogar Casa Nostra, para que además estos sean replicados por ellos en su vida diaria.

Actividad 4. Rutinas nutritivas y saludables Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante la sensibilización sobre la importancia del sueño en la salud mental, brindándoles herramientas prácticas y accesibles para mejorar sus hábitos de descanso y fortalecer su calidad de vida.

Actividad 5. Promoción de la salud: Promover el cuidado de la salud por medio de sesiones educativas sobre prevención y mantenimiento de la enfermedades en las personas mayores

Actividad 6: Articulando: Promover el cuidado de la salud por medio sesiones educativas sobre prevención de la enfermedad prevención mantenimiento de la salud en las personas mayores.

Actividad 7. Aprendiendo a sentir: Conseguir efectos positivos sobre el estado de ánimo de las personas mayores, relajación y disminución de estrés por medio de mecanismos sensoriales.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: "Fitness Dorado": Se realiza actividad física grupal promoviendo el acondicionamiento físico a las personas mayores a través de diferentes elementos que faciliten la movilización de miembros superiores en las siguientes fechas: 1,5,8,12,15,18, 22, 25 y 29 noviembre de 2024. Se ubican a las personas mayores en patio, se colocan diferentes ritmos musicales de fondo para armonizar la actividad se da la bienvenida a las personas mayores se explica la dinámica de la actividad.

Actividad 2: Rehabilitando: Se realiza intervenciones individuales en las personas mayores con aumento en el deterioro de cualidades físicas y en desacondicionamiento físico por medio de diferentes técnicas para disminuir el dolor articular, mantener y mejorar su fuerza y resistencia muscular. También se trabaja el equilibrio, propiocepción y coordinación, logrando una mayor independencia, prevención de caídas y promover una mejor calidad de vida, se realizan estas sesiones los días: 5,7,12,14,19 y 21 de noviembre 2024.

Actividad 3. IEC (Informacion, Educacion y Comunicacion):13/11/2024 - Sueño y salud mental: La actividad comenzó con una bienvenida cálida y una introducción breve sobre la relación entre el sueño y la salud mental. Se realizó una dinámica inicial donde los participantes compartieron sus experiencias sobre cómo perciben su calidad de sueño, generando un ambiente de confianza y apertura.

Actividad 4. Rutinas nutritivas y saludables: -19/11/2024- Se cuenta con la participación de la sud red sur bajo el lema: comunidades activas "en movimiento por la salud", se reúnen a las personas mayores en el patio por medio de una capacitación didáctica donde los funcionarios interactúan con las personas mayores se realizan charlas sobre hábitos de vida saludable en cuanto alimentación, actividad física salud mental y contaminación.

Actividad 5. Promoción de la salud: - Lavado de manos - 08/11/2024 La actividad se caracteriza por dinámica de grupos enfocados en las habilidades propias de las personas mayores, estado actual de salud, tratamiento farmacológico instaurado según requerimientos propios en salud y la importancia de realizar lavado de manos, entorno a la prevención de enfermedades no transmisibles, el profesional de enfermería crea estrategias que guían y facilitan la comprensión de la información suministrada, evidenciando así la receptividad de las personas mayores dentro de sus capacidades propias.

Actividad 6. Articulando: La actividad se caracteriza por estrategias del equipo de salud ejecutadas durante el mes enfocados en las necesidades propias de las personas mayores, estado actual de salud, tratamiento farmacológico instaurado según requerimientos propios en salud y la importancia de asistir de manera oportuna a controles de salud entorno a la prevención de enfermedades no transmisibles, el profesional de enfermería crea estrategias que guían y facilitan la comprensión la importancia de seguir las indicaciones médicas.

<p>Actividad 7. "Despertando mis sentidos " : 14/11/2024 Se ubican a las personas mayores en el patio , se da la bienvenida y se da una explicación de la actividad sensorial y la importancia en las personas mayores ya que por medio de esta actividad los estímulos sensoriales permiten mejorar sus habilidades motrices, táctiles y auditivas. Se realiza ambientación del lugar y se aromatiza el ambiente por medio de esencias de lavanda y romero y música relajante.</p>
<p>Actividad 1. Fitness Dorado Esta actividad se realiza dos veces por semana</p> <p>Sesión 1 (1/11/2024): Actividad con pelotas : Se realiza la actividad en el patio iniciando con calentamiento articular, ejercicios de respiración para mejorar capacidad pulmonar, se reparten balones y se realizan ejercicios en diagonales y diferentes planos de movimiento en hombros codos y muñeca se hace énfasis en movilidad articular y fortalecimiento muscular de tren inferior.</p> <p>Sesión 2 (5/11/2024): Actividad movilidad articular: Se reúnen a las personas mayores en el patio donde se inicia la actividad con ejercicios activos y por imitación céfalo caudal, se continúa con movilidad articular pasiva haciendo énfasis en miembros superiores.</p> <p>Sesión 3 (8/11/2024): Actividad con aros : Se realiza la actividad en patio iniciando con calentamiento articular, ejercicios de respiración para mejorar capacidad pulmonar, se trabajan ejercicios en diagonales y de coordinación de tren superior, se hace énfasis en movilidad articular y fortalecimiento muscular de tren inferior.</p> <p>Sesión 4 (12/11/2024): Actividad con bastones: Se realiza la actividad en el patio iniciando con calentamiento articular, ejercicios de respiración para mejorar capacidad pulmonar, se trabajan ejercicios en diagonales y de coordinación de tren superior, se hace énfasis en movilidad articular en miembros superiores</p> <p>Sesión 5 (15/11/2024): Actividad con bandas elásticas: Se realiza la actividad en el patio iniciando con calentamiento articular, ejercicios de respiración para mejorar capacidad pulmonar, se trabajan ejercicios con bandas elásticas amarilla y roja en tren superior e inferior se hace énfasis en fortalecimiento muscular de tren superior.</p> <p>Sesión 6 (18/11/2024): Actividad con pelotas : Se realiza la actividad en el patio iniciando con calentamiento articular, ejercicios de respiración para mejorar capacidad pulmonar, se reparten balones y se realizan ejercicios en diagonales y diferentes planos de movimiento en hombros codos y muñeca se hace énfasis en movilidad articular.</p> <p>Sesión 7 (22/10/2024): Actividad con aros : Se inicia la actividad en patio con calentamiento articular, ejercicios de respiración para mejorar capacidad pulmonar, se trabajan ejercicios en diagonales y en diferentes planos de movimiento.</p> <p>Sesión 8 (25/11/2024): Actividad movilidad articular: Se reúnen a las personas mayores en el patio donde se inicia la actividad con ejercicios activos y por imitación céfalo caudal, se continúa con movilidad articular pasiva haciendo énfasis en miembros superiores.</p> <p>Sesión 9 (29/11/2024): Actividad con bandas elásticas: Se realiza la actividad iniciando con calentamiento articular, ejercicios de respiración para mejorar capacidad pulmonar, se trabajan ejercicios con bandas elásticas amarilla y roja en tren superior e inferior se hace énfasis en fortalecimiento muscular de tren superior.</p>
<p>Actividad 2: Rehabilitando:</p> <p>Sesión 1: (5/11/2024): Se reúnen las personas mayores en el taller de fisioterapia quienes presenta limitación de los movimientos por presentar dolor en diferentes regiones del cuerpo, donde se aplican técnicas de masajes sedativos y movilizaciones asistidas con el objetivo de relajar los músculos y mejora la circulación de la sangre, que es útil para movilizar las articulaciones rígidas de la osteoartritis u otras afecciones en las que ha estado inmovilizado.</p> <p>Sesión 2: (7/11/2024): Se realizan intervención individual a las personas mayores que se encuentran en cambios de posición realizando movilizaciones pasivas, estiramientos analíticos, tracciones y aproximaciones, se realiza hidratación de la piel</p> <p>Sesión 3: (12/11/2024): Se desplazan las personas mayores en el taller de fisioterapia quienes presenta limitación de los movimientos por presentar dolor en diferentes regiones del cuerpo, donde se aplican técnicas de masajes sedativos y movilizaciones asistidas con el objetivo de relajar los músculos y mejora la circulación de la sangre, que es útil para movilizar las articulaciones rígidas de la osteoartritis u otras afecciones en las que ha estado inmovilizado.</p> <p>Sesión 4: (14/11/2024): Se realiza intervención individual a las personas mayores que se encuentran en cambios de posición realizando movilizaciones pasivas, estiramientos analíticos, tracciones y aproximaciones, se realiza hidratación de la piel</p> <p>Sesión 5: (19/11/2024): Se desplazan a las personas mayores al taller de fisioterapia donde se realiza entrenamiento de marcha por medio de barras paralelas y fortalecimiento muscular en miembros inferiores</p> <p>Sesión 6: (21/11/2024): Se desplazan las personas mayores en el taller de fisioterapia donde se realizan ejercicios por medio de la mecanoterapia utilizando elementos como la mini bicicleta estática, plastilina terapéutica y mancuernas de 1 y 2 kgr</p>
<p>Actividad 3. IEC (Información, Educación y Comunicación): Sueño y salud mental: En esta etapa se presentó información clara y relevante sobre cómo el sueño impacta la salud mental, destacando sus beneficios en la memoria, el estado de ánimo y la prevención de enfermedades. Se realizaron ejercicios prácticos, como técnicas de respiración profunda y relajación muscular, para que los participantes aprendieran a calmar su mente antes de dormir. Además, se ofrecieron consejos para establecer una rutina de sueño saludable, como evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse y crear un ambiente propicio para el descanso. Los participantes compartieron sus propias experiencias y estrategias, fomentando un intercambio enriquecedor. Para mantener la atención, se incluyeron ejemplos cotidianos y una breve dinámica grupal.</p>
<p>Actividad 4. Rutinas nutritivas y saludables :Se realiza articulación con la sud red sur bajo el lema: comunidades activas "en movimiento por la salud "por medio de una capacitación didáctica donde los funcionarios interactúan con las personas mayores buscando exponer los principales factores de riesgo comportamentales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, una alimentación poco saludable, la inactividad física, y la contaminación del aire. Con la intención de fomentar los buenos hábitos y la esperanza de vida saludable, se insiste en aumentar el consumo de frutas y verduras a, por lo menos, cinco raciones diarias , también es importante reducir el consumo de azúcares y grasas, especialmente grasas saturadas y trans, como las presentes en alimentos horneados y fritos, snacks y alimentos preenvasados, como pizzas congeladas, tartas y galletas. La actividad física regular es otra de las claves para prevenir y controlar las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de depresión y ansiedad, el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y la salud cerebral.</p>
<p>Actividad 5. Promoción de la salud - Lavado de manos</p> <p>Se reúnen a las personas mayores en el comedor donde se inicia la actividad con actividad rompe hielo la cual consiste en realizar preguntas a las personas mayores, según patologías de base y requerimientos propios en salud, sobre la importancia de realizar el lavado de manos entorno a la prevención de patologías de base no transmisibles, se da explicación de la importancia realizarlo o permitir realizarlo por parte del personal asistencial, haciendo énfasis en la importancia de seguir las indicaciones del personal salud , se evidencia receptividad por parte de las personas mayores.</p>
<p>Actividad 6. Articulando: Se realiza agendamiento de citas y seguimientos médicos de las personas mayores según patologías de base y requerimientos propios en salud, sobre la importancia de realizar la asistencia oportuna a controles médicos entorno a la prevención de patologías de base no transmisibles, se da explicación de la importancia realizarlo o permitir realizarlo por parte del personal asistencial, haciendo énfasis en la importancia de seguir las indicaciones del personal salud , se evidencia receptividad por parte de las personas mayores.</p>
<p>Actividad 7. Despertando mis sentidos: Se estimula los diferentes canales olfativos por medio de esencias naturales como el limón y el eucalipto, se inicia con ejercicios dirigidos de respiración y ojos cerrados, acompañados de sonidos relajantes , se continúa con masaje manual sedativo con aceite de uva y chocolate, se realizan movilizaciones pasivas en articulaciones de miembros superiores e inferiores.</p>
<p>Actividad 1.Fitness Dorado: Finaliza la actividad con ejercicios de vuelta a la calma ejercicios de respiración y estiramientos analíticos en grupos musculares de cuello, miembros superiores e inferiores, 10 segundos cada estiramiento, a las personas mayores con hipomovilidad y que se encuentran en cambios de posición se realizan estiramientos de forma pasiva y a tolerancia.</p> <p>Actividad 2. Rehabilitando: finaliza la actividad con reconocimiento y felicitaciones por la participación así mismo se hace invitación para próximas actividades resaltando la importancia de realizar intervención individual de forma continua para obtener mayores beneficios a nivel físico y mental.</p>

Actividad 3. IEC (Información, Educación y Comunicación): Sueño y salud mental: Momento final: La sesión concluyó con un resumen de los temas abordados y una breve actividad de relajación que los participantes podían replicar en casa. Se resolvieron dudas, se agradeció la participación y se entregó material informativo con recomendaciones prácticas.
Actividad 4. Rutinas nutritivas y saludables: Para finalizar la actividad se realiza retroalimentación de la información suministrada, con ejemplificación, recalando la importancia de seguir las indicaciones del personal de salud reconociendo la salud como autónoma, en pro del autocuidado para evitar posibles complicaciones a corto plazo, según condiciones propias de salud.
Actividad 5. Promoción de la salud- Lavado de manos Para el cierre de la actividad se realiza retroalimentación de la información suministrada, con ejemplificación, recalando la importancia de seguir las indicaciones del personal de salud reconociendo la salud como autónoma, en pro del autocuidado para evitar posibles complicaciones a corto plazo, según condiciones propias de salud.
Actividad 6. Articulando: Para el cierre de la actividad se realiza retroalimentación de las citas o seguimientos médicos asistidos donde se explica con lenguaje comprensible las indicaciones dadas, con ejemplificación, recalando la importancia de seguir las indicaciones del personal de salud reconociendo la salud como autónoma, en pro del autocuidado para evitar posibles complicaciones a corto plazo, según condiciones propias de salud.
Actividad 7. "Despertando mis sentidos" : La actividad finaliza con agradecimientos por la participación y la disposición de las personas mayores en el momento de la interacción con el equipo interdisciplinario, se evidencia en las personas mayores sensación de bienestar y relajación se cuenta con la participación de 87 personas mayores

3.4. RECURSOS

- * Recursos locativos
- * Lápices
- * Torre de sonido
- * Papel silueta de colores
- * Micrófono
- * Sillas rimax
- * Audios de música, reflexiones.
- * Videos.
- * Plumones de colores
- * Música
- * Balones
- * Aros
- * Bastones
- * Bandas elásticas
- * Mini Bicicletas estáticas

Recurso Humanos :
Personas Mayores de la comunidad de cuidado
Profesionales: Fisioterapeuta, Nutricionista, Jefe de enfermería y Psicología

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Fitness Dorado: Se evidencia que las personas mayores que participan en la actividades físicas grupales adaptadas a las condiciones físicas de la población se encuentran estables en cuanto a arcos de movilidad articular, fuerza muscular y flexibilidad, además de mejorar la postura y el tronco para mantener una postura erguida mientras están sentados, mejorar la circulación en miembros inferiores y reducen el riesgo de lesiones, las personas mayores refieren sentirse a gusto con la actividad mejorar el estado de ánimo y permite interactuar con sus pares.
Actividad 2. Rehabilitando: Se logra recuperar progresivamente a nivel cardiopulmonar y musculoesquelético a las personas mayores que han estado hospitalizadas por periodos prolongados y aquellas personas mayores que han presentado exacerbación de su patología de base, aumentando la fuerza muscular, movilidad articular, resistencia cardiopulmonar reincorporándolos a las actividades habituales sin presencia de dolor y fatiga excesiva.
Actividad 3. IEC (Información, Educación y Comunicación): La actividad fue bien recibida por los participantes, quienes se mostraron receptivos y comprometidos a lo largo de la sesión. Las dinámicas prácticas y el intercambio de experiencias permitieron crear un ambiente participativo y de confianza, lo que facilitó la comprensión de los temas abordados. Los ejercicios de relajación y las recomendaciones prácticas generaron interés, y varios asistentes expresaron su intención de implementar lo aprendido en su rutina diaria.
Actividad 4. Rutinas nutritivas y saludables: se cumple con el objetivo ya el 80% de la población recibió información de los estilos de vida/hábitos de vida saludables generando una gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no solo en la depresión. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes: Consumir una dieta equilibrada.
Actividad 5. Promoción de la salud: Toma de medicamentos Se vincula un grupo de 100 personas mayores, quienes participan de manera adecuada en la actividad y tiempos propuestos para el desarrollo de la misma. Garantizando el lavado de manos al 100% de la población institucionalizada.
Actividad 6. Articulando: Se vincula un grupo de 100 personas mayores, quienes participan de manera adecuada en la actividad y tiempos propuestos para el desarrollo de la misma. Garantizando la asistencia a controles médicos al 100% de la población institucionalizada.
Actividad 7. "Despertando mis sentidos" Las personas mayores experimentaron un espacio diferente, tranquilo en los diferentes espacio de la comunidad donde gracias al masaje manual se logra disminuir dolor y contractura muscular. Incrementan la relajación física y mental. Aportan paz, armonía y serenidad.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
 Angelica Gonzalez C.C. No 31199211 Angelica G
Persona 2:
 Fernando Arias Polifroni CC : 17013253 Fernando
Persona 3:
 Elsa Lia Bohorquez C.C : 41737821 Elsa Bohorquez
Persona 4:
 Mario Trujillo Rubio C.C. 17084758 No firma
Persona 5:
 Miguel Garcia C.C : 356224 Miguel
Coordinadora:
 Adriana del Pilar Amortegui C.C.. No 52506519 Adriana

Fecha de evaluación del encuentro: 29/11/2024

Nombre del profesional que evalúa:

Jose Henry Cifuentes Villabon C.C. 1069728315

William Andres Rodriguez Molina C.C 1032490671

Domingo Moya Chiroles C.E. 450224

Myriam Yaneth Fuentes Hernandez C.C 53012598

REGISTRO FOTOGRAFICO CUERPO Y MENTE

Actividad 1 FITNESS DORADO



Actividad 2 REHABILITANDO



Actividad 3 IEC



Actividad 3 RUTINAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES



Actividad 5. Promoción de la Salud



Actividad 6. Articulando



Actividad 5 "Despertando mis sentidos"

