1. Servicio Social/Modalidad Comunidad de Cuidado

1Unidad Operativa/Lote/Zon Comunidad de cuidados Brisas

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	01	2025	al	31	01	2025

2.2. Nombre del encuentro: Actividad N°1 ejercicio Terapéutico, Actividad N° 2 recorridos saludables Actividad N°3 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Zulibeth González-Jenny Torres-Giovany Tovar- Rocio Morales Galindo.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer actividades de atención integral acorde a las necesidades de las personas mayores de la comunidad de cuidado las Brisas con un enfoque biológico, psicológico, funcional y social promocionando entornos favorables para un envejecimiento activo y saludable fomentando la participación y el bienestar integral

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad N°1 EJERCICIO TERAPEUTICO

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

Propiciar espacios de estimulación cognitiva que permitan la conservación de funciones mentales superiores

Actividad N°2 RECORRIDOS SALULDABLES

Preservar la movilidad al fortalecer los músculos y mejorar la coordinación en la ejecución activa del patrón de marcha.

•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.

Actividad N° 3 ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA EN LAS PERSONAS MAYORES

Garantizar bienestar atención oportuna y de calidad a cada una de las personas mayores que se encuentran en la comunidad cuidado las brisas

3.3. METODOLOGIA

Actividad N°1

EJERCICIO TERAPEUTICO

La actividad se realizará en los diferentes espacios para talleres con los que cuenta la comunidad de cuidado y se aplicarán las diversas modalidades de ejercicios para mantenimiento corporal las cuales se mencionan a continuación:

- Ejercicios pasivos
- Ejercicios isométricos
- Ejercicios de movilidad articular activa y pasiva
- Y se aplicaran en los días 1,9, y 16,18,19 de enero de 2025

Actividad N°2

RECORRIDOS SALUDABLES

- 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
- Los recorridos saludables se realizarán en los días 9,19 y 23 de enero de 2025.

Actividad N° 3. ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA EN LAS PERSONAS MAYORES

desde el área de cuidado a la salud durante el mes de enero se planificaron las actividades para ejecución diaria con el fin de promover bienestar, comodidad y mantenimiento de la salud al adulto mayor teniendo en cuenta el cronograma de diario vivir y adaptabilidad a un nuevo lugar de habitabilidad, de esta manera se asiste se acompaña y supervisa durante el mes en: baño, vestido, cepillado de dientes, acicalamiento, corte de uñas, peinado, rasurado facial, traslados con ayudas técnicas, desplazamientos que requieran apoyo por inestabilidad en marcha, acompañamiento y supervisión en dietas, control de esfínteres, cambios de pañal a necesidad, cuidados de la piel, admisntracion de medicamentos, acompañamiento y participación en las actividades dirigidas por los profesionales, acompañamiento a citas médicas, verificación de condiciones físicas y aviso a cualquier eventualidad.

.

3.3.1 MOMENTOINICIAL	**Actividad N°1 EJERCICIO TERAPEUTICO** 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 sesiones de ejercicios 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: Actividad **N°1** actividad juegos de mesa**(01/01/2025)** Actividad **N°2** ejercicio de fortalecimiento con resistencia **(09/01/2025)** Actividad **N°3** ejercicio de movilidad articular con balones, **(16/01/2025)** Actividad **N°4** actividad concéntrese **(16/01/2025)** 5. Ejercicios de coordinación viso- manual **(18/01/2025) 5.** Actividad recreativa -cine **(19/01/2025)** **Actividad N°2 RECORRIDOS SALUDABLES** Teniendo en cuentas las capacidades funcionales de las personas mayores se ejecutará actividad de recorridos saludables por el municipio de la Mesa Cundinamarca y sectores aledaños a la comunidad de cuidado las Brisas, para lo cual se informará con anticipación para que las personas mayores utilicen el calzado adecuado, uso de bloqueador solar e hidratacióNl.las actividades se realizaran en las siguientes fechas: 1. recorridos saludables, **(9/01/2025)** 2. recorrido saludable **(19/01/2025)** 3**.** recorrido saludable (**23/01/2025)** **Actividad N°3 ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA EN LAS PERSONAS MAYORES:** **01 al 31 de enero 2025** Al inicio de actividades de la vida diaria se garantiza a todas las personas mayores que se encuentran en el centro e inician a las 6:00 am, auxiliar de enfermería apoya, supervisa y asiste a las personas mayores en higiene mayor baño en ducha a la totalidad de las personas en casa, estimulan a las personas a realizar un adecuado secado, cuidados de la piel uso de crema corporal, admisntracion de tratamientos tópico, vestido, acicalamiento, en todo momento se realiza verificación de condiciones ficas, posterior ubicación en comedor para inicio de supervisión y apoyo a dietas, toma de signos vitales, por asignación de grupos.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad N°1 EJERCICIO TERAPEUTICO** **1.ACTIVIDAD JUEGOS DE MESA** Siendo las 9:00 am se ejecutó una actividad de juegos de Mesa y de estimulación cognitiva con las cuales se fortalecieron procesos de atención y concentración, y habilidades motoras finas, disminuyendo niveles de estrés y ansiedad durante su proceso de adaptación en la comunidad de cuidado las Brisas, las personas mayores disfrutan de este espacio y logran interactuar positivamente con sus pares y cuidadores. **2.EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO CON RESISTENCIA** Siendo las 9: 30 am se llevó a cabo actividad de ejercicio terapéutico, de fortalecimiento con resistencia con la utilización de theraband, los ejercicios se ejecutaron de forma dirigida y las personas mayores siguen adecuadamente instrucciones verbales y visuales, para las personas de baja funcionalidad se brindó el apoyo requerido por parte de la profesional de fisioterapia. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad **3.EJERCICIO DE MOVILIDAD ARTICULAR CON BALONES** Siendo las 10:00 Am se llevó a cabo ejercicio terapéutico de movilidad articular con balones con los cuales se trabajó rangos de movimiento para miembros superiores e inferiores y ejercicios de fortalecimiento contra resistencia, así mismo se trabajó propiocepción y lateralidad, las personas mayores logran seguimiento instruccional de forma adecuada. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad. **4. ACTIVIDAD CONCENTRESE** Siendo las 11:00 a.m. se ejecutó actividad de estimulación cognitiva con el juego de concéntrese donde se dispuso laminas con diferentes figuras con elementos de la vida cotidiana (reloj, guitarra, animales entre otros) para el reconocimiento de las personas mayores, y el objetivo era encontrar la figura par, las personas mayores logran la visualización y relación de las figuras con la vida cotidiana y el reconocimiento de estas. **5. EJERCICIOS DE COORDINACION VISO- MANUAL** Siendo las 9:00 am se ejecuta actividad de movilidad articular con balones con 50 personas mayores en el espacio del kiosco, con la actividad se refuerzan arcos de movilidad articular y conservación de elongación muscular, adicionalmente se genera un espacio lúdico-recreativo. **6. ACTIVIDAD RECREATIVA -CINE** Siendo las 1:00 p.m. se realiza actividad recreativa cine, en el espacio polifuncional de kiosco, donde las personas mayores según sus gustos e intereses escogen la película **DOS VIEJOS GRUÑONES**, durante la actividad se reforzaron procesos cognitivos superiores, como la concentración, memoria así mismo se propició un espacio lúdico-recreativo y cultural. Se finaliza actividad siendo las 4:00 p.m. **Actividad N°2 RECORRIDOS SALUDABLES** **1-Recorrido saludable** Siendo las 3:00 p.m. se ejecutó salida al Municipio de la Mesa, con la participación de 8 personas mayores las cuales conocieron lugares significativos del municipio como la alcaldía Municipal el parque principal, parque principal y la Iglesia de Santa Barbara, así mismo las personas mayores pudieron realizar algunas compras de elementos que requerían, y alimentos de su agrado propios de la región. Siendo las 4:00 p.m. se finaliza actividad **2.Recorrido saludable** Siendo las 9:30 p.m. se ejecutó salida al Municipio de la Mesa, con la participación de 8 personas mayores las cuales participan en el recorrido por el municipio de la Mesa y la participación en la Eucaristía en la Iglesia de Santa Barbara, así mismo se fortalecen su sistema locomotor. Siendo las 11:30 p.m. se finaliza actividad **3.Recorrido saludable** Siendo las 9:00 am se ejecuto actividad de caminata de largo trayecto con la participación de 14 personas mayores con las cuales se realizó ejercicios de respiración posteriormente se inicia caminata por los sectores aledaños a la comunidad de cuidado, donde se motiva a las personas mayores a la visualización de la naturaleza que los rodea, en un punto se realizan ejercicios de movilidad articular

favoreciendo el movimiento activo. Siendo las 10:00 am se finaliza actividad.

Actividad N°3 ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA EN LAS PERSONAS MAYORES:

Durante el día las personas mayores asisten a talleres dirigidos por personal profesional o tallerista, actividades siempre acompañadas por el área de enfermería, acompañamiento en traslado a personas con ayudas técnicas, control de esfínteres, apoyo y supervisión en refrigerios, y cena.

3

Actividad N°1 EJERCICIO TERAPEUTICO

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 RECORRIDOS SALUDABLES

Toda actividad se inicio y se finalizó con ejercicios de respiración, estiramiento muscular, caminata dirigida, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma, al llegar a la comunidad de cuidado desde el área de nutrición se brindará hidratación.

Actividad N°3 ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA EN LAS PERSONAS MAYORES:

se realiza acompañamiento en comedor, en sala de televisión, se trasladan las personas mayores a los diferentes dormitorios, previo control de esfínteres, cepillado de dientes, se realiza arreglo y disposición para dormir, , durante el mes se cuenta con actividades que permiten dar continuidad al cuidado y brindar mayor comodidad en el lugar de convivencia tales como, corte y arreglo de uñas, limpieza y desinfección de utensilios personales, desinfección de cepillos, rasurado facial, equipos de oxigenoterapia, desinfección terminal de unidades, se toman y registran signos vitales, se administran tratamientos indicados y demás necesidades propias del servicio o demanda del adulto mayor.

3.4 RECURSOS

Recursos Humanos: personas Mayores - profesionales fisicos: elementos - instalaciones	Recursos físicos: Actividad N°1Aros, balón, sillas, aros, plastilina, balones terapéuticos, theraband, mancuernas, celular para registro fotográfico Actividad N°2 Botiquín, gorras, hidratación. actividad N°3 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores sillas pato, kit de aseo, registros de enfermería.

1. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1

Durante el mes de enero de 2025 se ejecutaron actividades de ejercicio terapéutico en los días 1,9,y 16,18,19 de enero de 2025, 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 tomaron 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 RAFAEL RUBIO BERNAL
CC: 17086826

Actividad N° 2

Durante el mes de enero de 2025 en las fechas 9, 19 y 23 de enero de 2025 se ejecutaron dos recorridos saludables donde se evidencio gusto e interés por este tipo de actividad por parte de las personas mayores.

P.M. LUIS ANIBAL BEDOYA HERNANDEZ
CC: 14965183

Actividad N°3 ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA EN LAS PERSONAS MAYORES:

Durante el mes se da seguimiento y cumplimiento a las actividades programadas, no se presentan novedades, ni eventos adversos.

P.M. ALIRIO CABEZAS MARINEZ
CC: 2551220

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALUA: PAULA ANDREA TREJO / FISIOTERAPEUTA -ZULIBETH GONZÁLEZ-JENNY TORRES-GIOVANY TOVAR- ROCIO MORALES GALINDO/ ENFERMERA

Fecha de evaluación del encuentro: 1-31 de enero de 2025

ALEJÁNDRA CARO VENEGAS
COORDINADORA COMUNIDAD DE CUIDADO DE LAS BRISAS

Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *Ejercicio Terapéutico*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 1 al 19 de diciembre de 2024

1.



2.



4.


16 ene 2025 10:46:30 a. m.
comunidad de cuidado las brisas

5.


16 ene 2025 11:38:14 a. m.
comunidad de cuidado las brisas
16 ene 2025 11:38:11 a. m.
comunidad de cuidado las brisas
16 ene 2025 11:32:00 a. m.
comunidad de cuidado las brisas

6.


18 ene. 2025 9:13:18 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
18 ene. 2025 9:13:24 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
18 ene. 2025 9:13:25 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca



Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *Recorridos saludables*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 9 al 23 de diciembre de 2024

1.



2.



3.


23 ene 2025 9:15:08 a. m.
comunidad de cuidado las brisas
23 ene 2025 9:14:31 a. m.
comunidad de cuidado las brisas
23 ene. 2025 9:11:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2025 9:11:40 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2025 9:11:42 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°6: Actividades de la vida cotidiana
FECHA: 01 al 31 de Enero







