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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: N.A.

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución: 02 01 2025 al 27 01 2025

2.2. Nombre del encuentro: 1. Alternativas Mayores; 2. Cerebro Activo; 3. Cocin-art; 4. Mayores en Movimiento; 5. Boca Sana.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Giovanna Ramirez Rios, Marian Carolina Alvarado Castillo, Jorge E. Duque Garcés, Eduin Enrique Ayala Carmona, Yolanda Poveda Tribaldos

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Conservar las capacidades, las habilidades motoras y mentales para enlentencer el deterioro de las personas mayores y mejorar su salud y calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Fomentar la promoción de la alimentación saludable y la práctica del ejercicio, para favorecer el manejo de las patologías de base.

2.Contribuir a la conservación de funciones mentales superiores, la postura y el control motor, en las Personas Mayores, a través de la estimulación neuromotora, neurosensorial y neurocognitiva.

3. Promover el fortalecimiento de cuidados de la piel, con el fin de disminuir la probabilidad de aparición de enfermedades de piel y prevenir el cancér de piel, lesiones por presión y mejorar circulación e hidratación.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1. Alternativas mayores 02, 07, 09, 13, 16, 20, 23 y 27/01/2025:** En el mes, se cerró esta actividad realizando las sesiones sensoriales y motoras de reflexología, Tai-Chi, terapia miofascial, yoga, masaje sedativo, Chi-Kung y stretching. De esta manera, previo a cada sesión, se eligieron las personas mayores por el beneficio que les pueda ofrecer y para garantizar que al finalizar el mes haya la participación de la mayoría de las personas mayores que residen en la comunidad de cuidado. Así, entre los auxiliares de enfermería, el gerontólogo y la fisioterapeuta, trasladaron y ubicaron a las personas mayores en sillas plásticas y/o sillas de ruedas (según necesidad), en espacios como las carpas, los pasillos y las habitaciones. Se les saludó y explicó el objetivo de cada actividad, hicieron saludo de bienvenida al grupo de personas mayores participantes, se les explicó el objetivo de cada sesión y se hicieron ejercicios propioceptivos, de estiramiento pasivo y movilidad articular, como preparación, colocando música de diferentes géneros y acorde con cada actividad.
	2. Cerebro activo Se realizó el día 03/01/2025, se invitó a las personas mayores a trabajar en el tema la orientación, para este ejercicio en primer lugar se les socializó a las personas mayores el concepto de orientación, importancia, tipos de orientación y consecuencias de la desorientación. Para el desarrollo de esta sesión se utilizó el juego o la estrategia "crea recuerdos", que consiste en: realizar actividades dirigidas al conocimiento de la propia identidad y el reconocimiento de los otros, utilizar letras de canciones y lugares para asociarlos con su historia de vida. La dinámica utilizada fue conversatorio y ejercicio confrontativo.
	3. Cocin-arte 10/01/2025: Se brinda orientación frente a los principales conceptos en torno a esta temática: "Bebidas azucaradas eliminadas de mi dieta". En un primer momento la jefe de enfermería da apertura a la actividad con una sesión teorico práctica de lavado de manos: primero realiza junto con su equipo de auxiliares el lavado de manos de las personas mayores que participan de la actividad y luego, una vez ya se tienen reunidos les explica la importancia de realizar dicha práctica diariamente haciendo especial énfasis en los momentos previos y posteriores al consumo de sus alimentos.
	4. Mayores en movimiento 10/01/2025: Previamente priorizadas las personas mayores, fueron trasladadas y ubicadas en el comedor, luego de hacer el lavado de manos y la explicación liderado por el área de enfermería acerca de la importancia de la higiene para su salud. Después, prepararon "bebidas con azúcar añadido y bebidas con azúcar natural" con la dirección de la nutricionista y el apoyo de fisioterapeuta y el área de enfermería. Terminadas, se retiraron las mesas, se ubicaron en círculo sentados en sus sillas y se hizo preparación física con movilidad articular y estiramientos activos mientras se explicó cómo el ejercicio puede mejorar el estado de alerta porque mejora la energía, mejor que los azúcares
	5. Boca Sana: 14/01/2025: Esta sesión se realizó con las personas mayores y el personal de enfermeria, el tema a tratar fue Habitos higiencios de las protesis dentales,se ubican las personas mayores en dos area diferentes, por medio de una cartelera ilustrativa se explica el adecuado higiene de las protesis dentales y el uso correcto de los utiles de aseo que son necesarios para ejecutarlos.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**1. Alternativas mayores 02, 07, 09, 13, 16, 20, 23 y 27/01/2025:** Las sesiones realizadas fueron así: 02/01/2025 2:00-3:15 p.m. Reflexología: Se trasladaron y ubicaron a las personas mayores en la carpa de Sagrada, en bancas de madera, sillas plásticas y/o de ruedas, se les explicó que en esta oportunidad se les descalzó y se les enseñó estimular diferentes órganos pisando contra el suelo y presionando las áreas del pie que les corresponde. 07/01/2025 2:00-3:00 p.m. Tai-Chi: Previamente ubicadas personas mayores en la carpa de San Enrique, se desarrolló la sesión iniciando con movilidad articular cefalo-caudal para luego indicar la técnica moviendo energía desde dentro hacia afuera y arriba-abajo, con manos y mi8embros superiores, haciendo énfasis en la respiración profunda, la autoconciencia y la relajación. 09/01/2025 2:00-3:15 p.m. Terapia miofascial: Se ubicaron en la carpa de San Enrique a las personas mayores, donde hicieron ejercicios de movilidad articular y estiramientos activos usando cicloergómetros tanto en manos como en pies, explicando que estirar las fascias con ejercicios ayuda para mantener la salud física, para poder realizar actividades de la vida diaria 13/01/2025 10:00-11:00 a.m. Yoga: Se organizaron a personas mayores en el pasillo del pabellón de Sagrada sentados en sillas plásticas, bancas o sillas de ruedas, según correspondía. Se les entregó balones de Bobath y se les indicaron ejercicios que fomentaron la movilidad de espalda baja, pelvis y miembros inferiores, con respiración profunda, movimientos lentos y controlados. 16/01/2025 1:15-2:00 p.m. Masaje sedativo: La actividad se realiza con las personas mayores que se encuentran ubicadas en sus unidades, donde se aprovecha el momento de cambios posicionales para realizar masaje clásico de miembros superiores con énfasis en la aponeurosis del antebrazo, para mejorar movilidad de la mano liberando la fascia. 20/01/2025 2:00-3:15 p.m. Chi-Kung: Se trasladaron las personas mayores y se ubicaron en la carpa de Sagrada, en donde con aros se hicieron ejercicios con miembros superiores, continuando los ejercicios aprendidos, con énfasis en la respiración, concentración, autoconciencia y sanación. 23/01/2025 2:00-3:15 p.m. Stretching: Sesión que se realizó en la sala de televisión ubicando a las personas mayores previamente identificadas por presentar menor movilidad, a los que se les entregó bandas elásticas y se les dirigeron estiramientos activos-resistidos en tren superior en los diferentes planos. 27/01/2025 2:00-3:15 p.m. Reiki: Ubicadas las personas mayores en la carpa de Sagrada, sentadas con la mejor postura posible, se les indicó friccionarse las manos (palma con palma), para luego palparse diferentes partes del cuerpo: cara, orejas, brazos, rodillas. Después, hacer lo mismo a su par del lado, palpando su hombro.
	2. Cerebro Activo 03/01/2025: En primer lugar, se realizó ejercicio con todas las personas mayores de orientación autopsíquica y alopsíquica, se explicó las consecuencias a las que deben enfrentarse las personas cuando presentan alteración de la orientación. Inmediatamente se dio la directriz que debían cantar un párrafo pequeño de una canción que se le viniera a la mente, posteriormente debían asociarla con un lugar, persona y justificar el porqué de esa canción; también se solicitó que dijeran 5 nombres y apellidos de compañeros/as de la comunidad, y sus características físicas o cualidades que los resalten. Se buscó con este ejercicio en primer lugar estimular esta función ejecutiva y en segundo lugar hacer un diagnóstico con los participantes de cómo se encuentran a nivel de dicha función ejecutiva.
	3. Cocin-arte 10/01/2025: Esta actividad es realizada en el marco de la IEC de promoción de hábitos saludables, que para este mes era alusiva al azúcar. Se lleva a cabo una actividad de preparación de bebidas con azúcar añadido y bebidas con azúcar natural, inicialmente se procede a explicar las consecuencias de una diabetes y la relación que tiene esta enfermedad con el consumo excesivo de azúcar o de alimentos con un alto contenido de azucares añadidos.

	4. Mayores en movimiento 10/01/2025: Una vez hicieron la preparación física, se les pasó a cada uno un aro, con los cuales hicieron ejercicios de gimnasia cerebral y de movimientos rítmicos de tren superior en diferentes planos, buscando alinear la pelvis con coactivación de la musculatura del tronco y la cintura escapular, aumentando la intensidad del ejercicio, generando la exigencia en la atención, concentración y coordinación oculomotora.
	5. Boca Sana: 14/01/2025 10:00 am: Es una actividad en la cual participan 58 personas mayores, por medio de una cartelera ilustrativa se proyecta los diferentes elementos que se requiere para la higiene de las prótesis dentales; Cepillo, crema dental, pasta limpiadora y cremas adhesivas. A continuación, el personal de enfermería por medio de una demostración explica como debe ser el cepillado correcto. Posteriormente el uso de las pastas limpiadoras asegurando una higiene adecuada.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**1. Alternativas mayores 02, 07, 09, 13, 16, 20, 23 y 27/01/2025:** Una vez finalizada cada sesión, se reorganizaron a las personas mayores ubicándolas en sus sillas de ruedas o en sillas de plástico, donde se les promovió la respiración profunda y se hizo reflexión acerca de las técnicas realizadas, con las que se busca promover el bienestar físico y mental identificando sus emociones para autorregularse y así, mejorando su relación con pares y cuidadores. Se les agradeció por su participación, se les entregó el refrigerio que les correspondió (tarde) y se les asistió a quienes lo requirieron, sin complicaciones.
	2. Cerebro activo 03/01/2025: Con este ejercicio se evidencia que un buen número de personas mayores presentan alteración de orientación alopsíquica, generando una desorientación temporo-espacial, un deterioro de la atención y de la memoria; lo que podría estar asociado a ciertos trastornos mentales y cognitivos que presentan algunas de ellas/os. Los que no lograron realizar el ejercicio presentaron dificultad para concentrarse, atender adecuadamente la directriz y asociar la letra de una canción con lugares o personas significativas. Participaron 27 personas mayores.
	3. Cocin-arte 10/01/2025: Al finalizar la sesión, por parte de nutrición, se recogen los temas principales trabajados desde todas las áreas en relación a la presente actividad: 1. Es importante practicar el lavado de manos con cada cambio de actividad, 2. No se debe consumir azúcar en exceso ni tomar alimentos que contienen azucares añadidos, 3. Pácticar hábitos de vida saludable diariamente ayuda a contribuir a una adecuada calidad de vida.
	4. Mayores en movimiento 10/01/2025: Finalizado la sesión, se les dirigieron ejercicios de recuperación con respiración profunda y estiramientos, para luego entregarles el refrigerio y comérselo tranquilamente, sin complicaciones.
	5. Boca Sana. 14/01/2025: Esta actividad finaliza por medio de lluvia de ideas donde se aclara las dudas y se refuerza el conocimiento adquirido durante la sesión. Se promueve la importancia de la higiene bucal principalmente de las prótesis dentales garantizado cuidado y así evitar enfermedades infectocontagiosas.

3.4.RECURSOS

Mesas, lapiceros	Nutricionista
Sillas plásticas, sillas de ruedas	Fisioterapeuta
Kit de aseo, pastillas de corega	Enfermeros profesionales
Aceite de almendras, crema corporal	Auxiliares de Enfermería
Papelógrafo	Gerontólogo
Bastones de madera	Psicólogo
Balones, aros	
Bafle	
Micrófono	
Mezcla en polvo con azúcar, frutas, cucharas, vasos	
Cartelera	
Guantes de nitrilo, tapabocas, cofias	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1.Alternativas mayores 02, 07, 09, 13, 16, 20, 23 y 27/01/2025: Durante el mes, fue posible abordar a **96** personas mayores ya que se priorizaron para cada sesión a quienes no lo habían hecho y de acuerdo a las condiciones de salud. Las 4 faltantes no participaron porque dos fallecieron en el medio hospitalario, uno está hospitalizado y uno, por el deterioro físico y neurocognitivo que no le permite responder a órdenes y hacer seguimiento de instrucciones. Además, fue posible percibir la aceptación y agrado por cada una de las actividades, mostrando mayor interés por participar y realizar cada movimiento impartido, permaneciendo atentos a las indicaciones, incluso indagando los sobre beneficios y solicitando mayor frecuencia en la ejecución de los mismos, para lo que se les explicó que es necesario mantenerse activos para que progresivamente se aumente la periodicidad de las sesiones, según sean los progresos observados, basados en el nivel de autonomía y capacidad de movilidad articular en relación al desarrollo de conductas relacionadas con el envejecimiento activo y saludable logrando con esto mantener y mejorar tanto las capacidades como las habilidades motoras y mentales disminuyendo el impacto del deterioro en las personas mayores mejorando su estado salud y nivel de calidad de vida.

2. Cerebro activo 03/01/2025: En esta actividad se observó a las personas mayores con buena actitud, respeto y responsabilidad para realizar lo estipulado, algunos/as se les dificulta realizar los ejercicios solicitados probablemente por las alteraciones mentales, físicas y cognitivas que presentan. En algunas personas mayores se evidencia dificultad para orientarse alopsiquicamente, para dar nombres de sus compañeros/as y resaltar alguna cualidad en ellos; evidenciando alteración de la orientación y memoria.
Se hace necesario continuar invitando a todas las personas mayores para que vean la importancia de estimular sus funciones ejecutivas preservadas. La sesión inició a las 9:00 am y finalizó a las 10:00 am. Se cumplió con el objetivo propuesto.

3. Cocin-arte 10/01/2025: Se logra realizar la estrategia IEC de una forma entretenida y agradable para las personas mayores. Participó un total de 16 personas mayores. La metodología utilizada permitió que las personas mayores se divirtieran mientras aprendían. Se resuelven dudas de los asistentes, se evalúa la actividad de nutrición y alimentación saludable, observando que tanto el tema como la metodología fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas, les gusto preparar bebidas y comprender la diferencia entre las naturales y las artificiales.

4. Mayores en movimiento 10/01/2025: En esta oportunidad fue posible realizar la sesión con un grupo más numeroso de personas mayores que por diferentes motivos, no habían participado. Además, se desarrolló una actividad que involucraba dos técnicas: gimnasia cerebral y movimientos rítmicos. Ambas, estimulando la memoria, la concentración, la atención, lo que fomenta planeación motora, coordinación y mayor intencionalidad de movimiento, teniendo en cuenta las deficiencias y las habilidades conservadas para potenciar los beneficios que el ejercicio físico genera en las personas mayores logrando con ello contribuir a la conservación de funciones mentales superiores como la postura y el control motor, a través de la estimulación neuromotora, neurosensorial y neurocognitiva permitiendo con esto un incremento en el grado de adaptación al entorno a partir del aumento en la cantidad y calidad de información captada a través de los órganos de los sentidos.

5. Boca Sana: 14/01/2025 En esta sesion se sensibilizó a las personas mayores sobre sobre cómo la higiene bucal hace parte del autocuidado e igualmente se evidencia que las persona mayores son receptivos en el momento de recibir ela informacion por parte del área de enfermería.

En constancia de lo anterior firman:

Diana Marcela Carvajal Pinto	46378073	Coordinadora	Diana M. Carvajal
Isaias Espitia	17162657	Persona Mayor	Isaías Espitia
Enrique Escobar Talero	19366953	Persona Mayor	
Maria Amparo Amaya	37796983	Persona Mayor	
Iznardo Alberto Núñez Acevedo	19228309	Persona Mayor	
Gilma Sogamoso	20332704	Persona Mayor	No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 27/01/2025

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina ALvarado Castillo

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No 1. ALTERNATIVAS MAYORES



No 2. CEREBRO ACTIVO



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No. 3. COCIN-ARTE



No. 4. MAYORES EN MOVIMIENTO



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No. 5. BOCA SANA



