| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>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. 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Linea: Cuerpo y Mente 04 02 2025 al 27 02 2025

2.2. Nombre del encuentro: 1. Mesa de trabajo; 2. Gimnasia al parque; 3. Bailemos Juntos; 4. A Moverse; 5. Higiene de oídos; 6. Marchando.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Marian Carolina Alvarado Castillo

3. DESARROLLO

**3.1. OBJETIVO GENERAL**

Proponer el objetivo y las actividades correspondientes a la línea de Cuerpo y Mente, dentro del plan de atención institucional - PAI, en cojunto con las personas mayores, teniendo en cuenta sus gustos, intereses y necesidades sentidas para conservar su bienestar físico y mental

**3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Establecer mesas de trabajo para socializar con las personas mayores las acciones de las áreas de enfermería, nutricón y fisioterapia, dentro del cuidado integral y los estilos de vida saludable

2. Proponer actividades que promuevan hábitos de autocuidado, alimentación saludable y la realización de actividad física

3. Empoderar a las personas mayores respecto a su cuidado personal, su nutrición y su movilidad, favoreciendo el manejo de las patologías de base y enlenteciendo el deterioro físico y mental

**3.3. METODOLOGÍA**

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | **1. Mesa de trabajo 04/02/2025 2:00-3:15 p.m.:** En esta oportunidad, las áreas de nutrición, enfermería y fisioterapia, trasladaron y reunieron a las personas mayores en la Carpa de Sagrada. Una ubicados en bancas, sillas plásticas y/o sillas de ruedas, se les hace un saludo de bienvenida y se les explica el objetivo de la actividad. |
| | **2. Gimnasia al Parque 07/02/2025 2:00-3:15 p.m.:** Se invitaron a las personas mayores para participar en la sesión de gimnasia, reuniéndolos en el parque biosaludable, asistiendo el traslado para quienes lo requirieron y facilitando para los que aún son independientes pero usan aditamentos. Ubicados sentados, se explican los objetivos y se les dirige y asiste ejercicios de preparación física con ejercicios propioceptivos, de movilidad articular y estiramientos activos, sin complicaciones. |
| | **3. Bailemos Juntos 12/02/2025 1:30-3:00 p.m.:** Esta actividad se propuso para motivar a las personas mayores a mantenerse en movimiento mediante la danza. Organizadas en la carapa de Sagrada, se les hizo saludo de bienvenida y se les explicó el objetivo. Iniciando por ejercicios de movilidad articular, estiramientos activos y propioceptivos, como preparación física. |
| | **4. A Moverse 17/02/2025 1:00-2:00 p.m.:** En esta oportunidad, se ubicaron en las unidades, a las personas mayores que desde el área de enfermería se priorizan para cambios de posición, para explicarles el objetivo de ésta y con su consentimiento, se fue posicionando cada uno en supino para la actividad. |
| | **5. Higiene de oidos 18 y 19/02/2025 2:00 - 03:10 pm:** En el mes de Febrero, se realizó la actividad en dos sesiones. En la cual las personas organizadas en las carpas, se alistan los insumos como son aplicadores y aceite mineral. Se saluda a las personas mayores y explica la importancia de la higiene en esta zona corporal. |
| | **6. Marchando 27/02/2025:** Inicialmente, se pidió al área de enfermería ubicar en el pasillo frente al pabellón de Sagrada, a las 8 personas mayores, previamente priorizadas ya que por deficiencias neuromotoras, osteomusculares y neurocognitivas han presentado deterioro físico y desacondicionamiento, permaneciendo en sillas o sillas de plástico constantemente, aunque conservan la marcha. Una vez allí, se les hizo el saludo, se les explicó el objetivo de la actividad y se hicieron ejercicios de preparación con movilidad articular, estiramientos activos y propioceptivos. |
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | **1. Mesa de trabajo 04/02/2025 2:00-3:15 p.m:** Con uso de una cartelera informativa, se socializó con ellos acerca de la construcción del PAI y la importancia de sus opiniones e ideas para la formulación de las actividades que en este nuevo convenio se propondrían: una relacionada con la IEC, liderada por nutrición; una que fomenta la ejecución de las actividades de la vida diaria y el autocuidado, liderada por enfermería; y dos actividades que favorecen la movilidad y sensorialidad, liderada por fisioterapia. De esta manera, se hizo una lluvia de ideas, donde las personas mayores expresaron sus expectativas y gustos relacionados con los aspectos expuestos, plasmando en tiras de papeles de colores las palabras clave que corresponderían a las actividades y/o temas de mayor interés para desarrollar durante la ejecución del nuevo Plan de Atención Institucional. Estas tiras, se fueron ubicando en las celdas de cada área de atención en el orden de mayor a menor votación, sin novedades. |
| | **2. Gimnasia al Parque 07/02/2025 2:00-3:15 p.m.:** De manera asistida, se fueron ubicando a las personas mayores en las máquinas de ejercicio que sería ideal para cada uno, acorde con su deficiencia y teniendo en cuenta la seguridad. Una vez allí, se les dio indicaciones de la manera adecuada de uso trabajando los componentes del movimiento tales como fuerza, coordinación, propiocepción, flexibilidad, resistencia aeróbica, entre otros, según condición física, explicando que aunque tienen limitaciones por edad y cambios biomecánicos causados por sus enfermedades de base, sí pueden ejercitarse usando este tipo de espacios que la comunidad de cuidado dispone para ellos, siempre y cuando estén supervisados y asistidos. |
| | **3. Bailemos Juntos 12/02/2025 1:30-3:00 p.m.:** Se entregó balones de caucho a cada uno para sostenerlos en las manos y hacer movimientos en los tres planos, con diferentes ritmos de música bailable. Luego, con miembros inferiores, sosteniendo el balón entre las rodillas y los tobillos. Luego, se intensificó el ejercicio pidiéndoles bailar carrangueros y rock and roll, de acuerdo a su movilidad. Algunas personas mayores buscaron pareja para bailar, otras se quedaron su puesto, o tras se desplazaron en la silla y otros, se pusieron de pie, mostrándose divertidos con la actividad. |
| | **4. A moverse 17/02/2025 1:00-2:00 p.m.:** Con el consentimiento previo, se hizo movilidad articular, estiramientos y masaje gerneralizado, con mayor énfasis en abdómen y miembros inferiores de cada una de las personas mayores que se encontraban recostadas en sus unidades, a fin de relajarlos, favoreciendo la movilidad articular, el peristaltismo y el retorno venoso. Para las dos personas mayores con fractura de cadera, se les hizo mayor énfasis en pelvis, rodillas y pies, a tolerancia, como manejo conservador ya que tienen exacerbación del dolor, sin complicaciones. |
| | **5. Higiene de oidos 18 y 19/02/2025 2:00 - 03:10 pm:** Con uso de aplicadores, torundas de algodón y aceite mineral, los auxiliares de enfermería, proceden de forma organizada, con los aplicadores ligeramente humedecidos con aceite mineral a hacer limpieza de los pabellones auriculares, y la entrada del oido externo. Teniendo sumo cuidado en no avanzar hacia la parte interna, para evitar empujar cerumén hacia el oido medio, que llegue a ocasionar taponamiento del canal auditivo. Además de esto, se realiza inspección en la región retroauricular para realizar higiene de acuerdo a necesidad. |
| | **6. Marchando 27/02/2025 9:00-10:00 a.m:** Se acercan a cada una de las personas mayores que participaron, a la baranda que queda en el pasillo, para que de manera asistida se pusieran en bípedo y luego, se promovió la marcha lateral, anterior y posterior, con apoyo en la baranda y de la fisioterapeuta. Se logró el desplazamiento de cada uno elevando la rodilla flexionada, así como hacer pausas cada 3m para hacer sentadillas y cambiar de dirección. Luego, se hizo en grupos de a 4 personas, promoviendo marcha independiente, sin complicaciones. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | **1.Mesa de trabajo 04/02/2025 2:00-3:15 p.m.:** Se da por finalizada la sesión agradeciendo a las personas mayores su participación activa, aportando sus valiosas ideas para construir en conjunto, las actividades que se llevarán a cabo desde la línea de Cuerpo y Mente, el sentido de pertenencia y el interés por mantenerse activos y saludables. Se les entregó el refrigerio de la tarde, sin complicaciones y se les comentó que esta cartelera será publicada para retroalimentar el trabajo realizado. |
| | **2. Gimnasia al Parque 07/02/2025 2:00-3:15 p.m.:** Las personas mayores participantes, pudieron rotar por dos o tres elementos, ejercitando tanto extremidades superiores como inferiores y tronco. Se dio por finalizada esta sesión con estiramientos pasivos-assitidos y respiración profunda, se les trasladó hacia la carpa de Sagrada y allí, se les entregó el refrigerio agradeciendo su buena disposición, su adecuada atención y se les invitó a que continuaran con las demás actividades que en la comunidad de cuidado se tienen programadas. |
| | **3. Bailemos Juntos 12/02/2025 1:30-3:00 p.m.:** Se hace cambio de ritmo invitando a las personas mayores que están bailando de pie, que se reincorporen en su silla respectiva, para realizar ejercicios de recuperación con movilidad articular, estiramientos y respiración profunda, llevándolos progresivamente a la calma, sin complicaciones. Se les agradece la participación activa, la buena disposición y se les pide que ya llega el momento del refrigerio, para que se les pide esperar tranquilamente. |
| | **4. A moverse 17/02/2025 1:00-2:00 p.m.:** Se finaliza la sesión agradeciendo su disposición y el permitir tal actividad, dejando a cada persona mayor en su unidad de descanso, acompañado por el auxiliar de enfermería, quien ayudó a vestirlos nuevamente y hacer cambio de posición a decúbito lateral para que terminen su siesta, sin contratiempos. |

| |
|---|
| **5. Higiene de oidos 18 y 19/02/2025 2:00 - 03:10 pm:** Para finalizar la actividad de autocuidado de las personas mayores, se retira con torunda de algodón seca el residuo de aceite; además de explicarles nuevamente la relevancia de la higiene de los oidos; que es un procedimiento no doloroso ni molesto, para que continúen colaborando en las futuras sesiones. |
| **6. Marchando 27/02/2025 9:00-10:30 a.m.:** Una vez todas las personas mayores que participaron hicieron la rutina de ejercicios y caminata, se les reincorporó en sus sillas para hacer la recuperación con ejercicios propioceptivos, estiramientos y movilidad articular, quedando alerta, adecuadamente sentados y en buenas condiciones. |

**3.4.RECURSOS**

| | |
|---|---|
| Sillas plásticas, sillas de ruedas | Fisioterapeuta |
| Bafle, Micrófono | Nutricionista |
| Cartelera informativa, marcadores | Enfermero |
| Pelotas de caucho y aros | Auxiliares de enfermería |
| Copitos, Guantes, Glicerina, Tapabocas | |

**4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO**

| |
|---|
| **1.Mesa de trabajo 04/02/2025 2:00 p.m. - 3:15 p.m.:** Con las 42 personas mayores, fue posible notar el interés de las personas mayores por la actividad propuesta, quienes activamente particparon aportando ideas y expresaron sus necesidades frente a lo que se les explicó, serían los objetivos. Esto además, facilitó el correcto diligenciamiento de todos los formatos que exige la construcción de la estrategia IEC y la planeación de las actividases para el nuevo PAI . |
| **2. Gimnasia al Parque 07/02/2025 2:00 p.m. - 3:15 p.m.:** En esta ocasión, participaron 17 personas mayores, quienes mostraron agrado por este tipo de actividades, interesados por aprender el uso de estos elementos y experimentar que aún les es posible usarlos de manera segura, por la supervisión y facilitación que se les prestó, sin presentar complicaciones. |
| **3. Bailemos Juntos 12/02/2025 1:30 p.m. - 3:00 p.m:** Con esta actividad, las 38 personas mayores que participaron, se mostraron divertidos bailando y siguiendo las indicaciones relacionadas con movimientos de coordinación y pausas de recuperación, logrando a tolerar un periodo largo de tiempo manteniendose activos, sin complicaciones. |
| **4. A moverse 17/02/2025 1:00 p.m. - 1:40 p.m.:** Las 12 personas mayores que se beneficiaron con esta sesión, no solo tuvieron el cambio de posición regular sino que pudieron relajarse mientras se les hizo la movilidad articular y el masaje sedativo, evdenciado por la tranquilidad en la que se mantuvieron y que al retornar a la silla, no manifestaron dolor o incomodidad. |
| **5. Higiene de oidos 18 y 19/02/2025 2:00 p.m. - 03:10 pm:** Actividad que requirió de la realización en dos sesiones para lograr alcanzar un gran porcentaje de la población de personas mayores. Para su desarrollo hubo receptividad por parte de la población, quien colaboró durante la misma. Se cuenta con los insumos necesarios. |
| **6. Marchando 27/02/2025 9:00 a.m. - 10:30 a.m.:** Para esta actividad, las 17 personas mayores que participaron, quienes en su mayoría conservan su capacidad para expresarse, manifestaron agrado por la actividad ya que perciben además, descanso de cambiar de posición, aunque ésto les genere esfuerzo. Pudieron realizar marcha con apoyo en la baranda tanto asistida como independiente, de una manera segura y sin complicaciones. |

**En constancia de lo anterior firman:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Diana Marcela Carvajal Pinto | 46378073 | Coordinadora | Diana M. Carvajal |
| María Julia González | 20543379 | Persona Mayor | |
| Isaías Espitia | 17162657 | Persona Mayor | Isaías Espitia |
| Enrique Escobar Talero | 19366953 | Persona Mayor | |
| Jairo Toro Gutierrez | 12097906 | Persona Mayor | |
| Georgina Suárez Jimenez | 24233810 | Persona Mayor | |
| Luis Antonio Gómez | 1141457 | Persona Mayor | |

Fecha de evaluación del encuentro: 27/02/2025

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado Castillo

**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS**
**LÍNEA CUERPO Y MENTE**

**No. 01 MESA DE TRABAJO LÍNEA CUERPO Y MENTE**






**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS**
**LÍNEA CUERPO Y MENTE**

**No. 02 GIMNASIA AL PARQUE**






**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS**
**LÍNEA CUERPO Y MENTE**

**No. 03 BAILEMOS JUNTOS**






**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS**
**LÍNEA CUERPO Y MENTE**

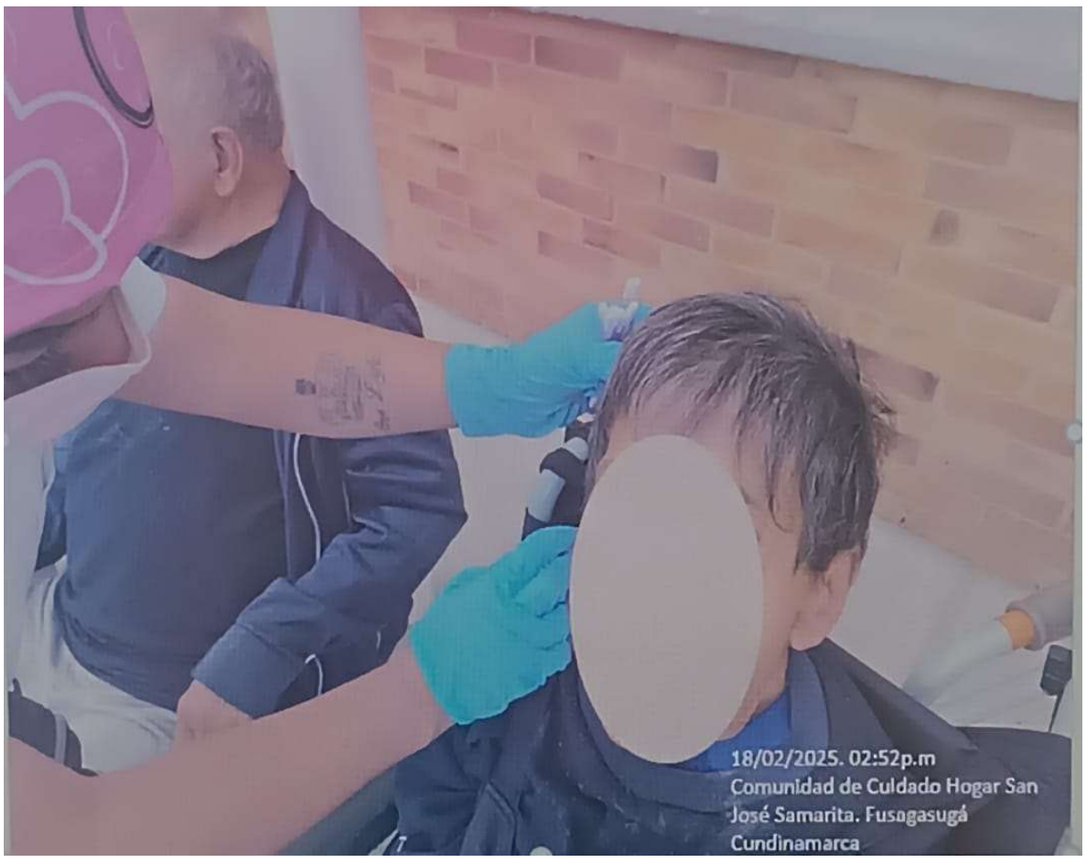
**No. 04 A MOVERSE**






**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS**
**LÍNEA CUERPO Y MENTE**

**No. 05 HIGIENE DE OIDOS**






**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS**
**LÍNEA CUERPO Y MENTE**

**No. 06 MARCHANDO**

