

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 1 de 2

Fecha: 01/04/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Salón Gratitud - Centro Integrarte Atención Externa Grupo 10

1. TEMA: Mantenimiento Osteomuscular (Movilizaciones y estiramientos musculares)	Gratitud 1
2. OBJETIVO GENERAL Mantener la integridad articular y condiciones musculares de los participantes a través del posicionamiento, movilizaciones articulares (pasivas-activas) y estiramientos musculares previniendo alteraciones posturales, deformidades y zonas de presión.	
MARCO CONCEPTUAL Los cambios posturales hacen referencia a las distintas posturas que debe adoptar el cuerpo y a la necesidad de alternarlas continuamente para prevenir complicaciones asociadas a la inactividad física y a la permanencia en la misma postura. Su objetivo es lograr una alineación correcta de todos los segmentos del cuerpo distribuyendo adecuadamente el peso corporal. Al cambiar de posición se mantiene el buen estado de músculos y huesos, disminuyendo la rigidez articular, la flacidez muscular y favorece la función cardiaca y respiratoria. Otro de los beneficios del posicionamiento es que previene las complicaciones genitourinarias, digestivas y aparición de úlceras por presión (escaras). Por otro lado, la higiene postural son recomendaciones que deben seguirse para mantener una correcta alineación del cuerpo en todas las actividades de la vida diaria, tanto en movimiento como en posiciones estáticas (en reposo). La columna vertebral juega un papel fundamental en el mantenimiento de la alineación corporal, por lo que es la estructura más involucrada. Si por el contrario no se adoptan buenas posturas o se corrigen esas alteraciones, la espalda puede sufrir lesiones a corto, medio o largo plazo como desviaciones de la columna, escoliosis, cifosis, lordosis, dolor en la zona lumbar o cervical, hernias discales y contracturas musculares entre otras, y además repercutir en otras estructuras como la cadera o los hombros. La postura está íntimamente relacionada con la salud humana ya que asegura la correcta posición de todos los órganos y su correcto funcionamiento, la mala postura es uno de los problemas de salud más populares debido a la disminución de la función cardiopulmonar, capacidad vital, el dolor degenerativo en los huesos y la espalda baja y el desplazamiento de los órganos internos son solo algunas de las consecuencias. Para mantener una buena postura es necesario enfatizar sobre factores esqueléticos, ligamentosos y sobre todo musculares. Entre tanto, no sólo la capacidad de resistencia y fuerza de la musculatura se hace importante en la postura. Hay otro factor muscular que es fundamental para el sostén de una buena postura: el mantenimiento de su capacidad elástica (flexibilidad), que le permite la disminución de las tensiones, limitaciones del movimiento y dolor. Tanto los ejercicios de movilidad articular como los estiramientos son esenciales para asegurar la completa preparación de los tejidos corporales ante el esfuerzo físico y son además los encargados de optimizar la parte estructural del organismo. Por otro lado, las movilizaciones articulares, las cuales son necesarias e importantes para ir disminuyendo la rigidez articular, aliviar el dolor, activar los músculos y conservar o mejorar las condiciones mio articulares. https://www.efdeportes.com/efd153/la-importancia-de-la-movilidad-articular.htm https://www.ifbscalidad.eus/es/practicas/personas-con-discapacidad	
3. METODOLOGÍA Con apoyo profesional se realizará posicionamiento y adecuada alineación corporal en colchoneta de los participantes de Gratitud 1. Posteriormente se trabajará con cada participante de acuerdo a sus condiciones físicas, en Deiner Paramo, Mary Rodríguez, Jhon Pachón, Julieth Sánchez, Andrés Pineda y Gustavo Camargo se enfatizará en movilidad articular de cadera, rodilla y cuello de pie bilateral, diez repeticiones de cada ejercicio haciendo uso del balón terapéutico, adicionalmente se efectuará estiramiento de cadena	

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO INTERVENCIONES GRUPALES EN SERVICIOS CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y EXTERNA	Código: FOR-PSS-187
		Versión: 3
		Fecha: Memo I2023036244 22/11/2023
		Página: 2 de 2

posterior de miembros inferiores, musculatura toraco lumbar y dorsal, seis repeticiones de cada uno, manteniendo 15 segundos. Se hará necesario los ajustes razonables como el contacto físico constante para corregir postura y evitar compensaciones. Karen Varela, Paula Vanegas y Emily Riaño se trabajarán en silla (sedente) requiriendo contacto físico y comandos verbales constantes, en ellas se trabajará movilidad articular de hombros, codos, tronco y extremidades inferiores, cinco repeticiones de cada ejercicio, estiramiento cadena posterior de miembros inferiores, 5 repeticiones manteniendo 10 segundos.

5. RECURSOS

Como recursos físicos: salón despejado, colchonetas, balón terapéutico y acompañamiento profesional.

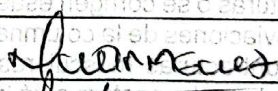
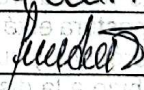
6. COMPROMISOS/TAREAS

Se continuará realizando actividades que busquen preservar la integridad articular y muscular mejorando alineación corporal y evitando mayores alteraciones musculoesqueléticas.

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza la intervención de acuerdo a las necesidades y requerimiento físico de cada participante, ajustes razonables como anticipación de la actividad o movimiento a trabajar, contacto físico constante y comandos verbales motivando a los adultos a seguir la indicación del ejercicio. Se utiliza música instrumental para permitir mayor adaptación al ejercicio y al movimiento. Al finalizar la intervención se evidencia mejor alineación corporal y conciencia postural de los adultos en silla.

Karen Varela, Paula Vanegas y Emily Riaño no permiten contacto al inicio de la intervención, pero con los ajustes razonables se adaptan a la actividad y movimientos.

Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
María del Pilar Murcia Gutiérrez	Fisioterapeuta	52914955	
Luz Amparo Bohórquez Martínez	Auxiliar de enfermería	No Aplica	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales, que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".