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: **COMUNIDAD DE CUIDADO LA FORTUNA**

1.2 Localidad: **NO APLICA**

2. Linea: **CUERPO Y MENTE**

2.1. Fecha de Ejecución:

3	3	**2025**	**31**	**3**	**2025**

2.2. Nombre del encuentro:

1. MI SALUD COMO PRIORIDAD:El cuidado a través de la historia
2. NUTRIENDO LA MENTE, FORTALEZCO MI SER: Conociendo la obesidad.
3. MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones de actividad y ejercicio físico grupales/caminatas asistidas**.**
4. **COMO ME VEO, ME SIENTO:** Autocuidado.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: TATIANA CARDENAS - FISIOTERAPEUTA

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos de vida saludable en alimentación, actividad física y cuidado personal, mediante actividades interdisciplinarias con el fin de mantener las capacidades, independencia y autonomía de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer el autocuidado y la independencia de las personas mayores en actividades básicas de la vida diaria, mediante acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad durante su proceso de envejecimiento.
2. Garantizar espacios de actividad y ejercicio físico para las personas mayores previniendo el desacondicionamiento físico.
3. Brindar buenas practicas de autocuidado mediante habitos de vida saludable que permitan mantener salud activa.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1. MI SALUD COMO PRIORIDAD:**El cuidado a través de la historia **1.1** Actividad programada para el 22 marzo 2025 instruir a las personas mayores sobre la importancia del cuidado de enfermería en el bienestar y salud, haciendo un recorrido a través de una línea de tiempo, desde el inicio del cuidado hasta el día de hoy, sus avances y enfocados en la importancia del cuidado humanizado. La enfermería tiene sus orígenes en la época prehistórica, donde el cuidado era brindado por miembros de la familia o curanderos de la comunidad. Con el tiempo, esta práctica informal se precisó mejor, especialmente con la influencia de las órdenes religiosas durante la Edad Media. Pero no fue hasta el siglo XIX, con figuras como Florence Nightingale, que la enfermería como profesión comenzó a tomar forma. Nightingale introdujo innovaciones en la atención hospitalaria y la educación de las enfermeras, lo que sentó las bases para la carrera moderna. La profesionalización y el desarrollo de programas de formación específicos son componentes clave de los inicios de la historia de la enfermería. La actividad se desarrollo de la siguiente manera: **1.2** Ambientacion del lugar donde se desarrollara la actividad **1.3** Invitacion de las personas mayores a participar de la actividad **1.4** Ubicacion de las personas mayores **1.5** Explicacion de la tematica **2. NUTRIENDO LA MENTE, FORTALEZCO MI SER:** Conociendo la obesidad: Actividad realizada con el objetivo de sensibilizar a las personas mayores acerca de los efectos perjudiciales de la obesidad y brindar educación acerca de la prevención y/o tratamiento nutricional de la obesidad. También, se aprovechó el espacio para promover el envejecimiento activo y sensibilizar a las personas mayores sobre los múltiples beneficios que genera la actividad física y el ejercicio. **2.1.** Actividad programada para el 20 de marzo de 2025. **2.2.** Se ambientó el espacio para el desarrollo de la actividad, se dispuso de sillas, mesa y bafle de sonido. **2.3.** Se convocaron a todas las personas mayores a participar de la actividad. **3. MUÉVETE, ACTÍVATE:** Actividad, ejercicio físico y caminatas asistidas. **3.1.** Todas las sesiones de actividad y ejercicio físico grupal, se llevaron acabo en "el kiosko", en cuanto a las caminatas asistidas, se realizaron dentro de la comunidad de cuidado y alrededores. **3.2.** Se ambientó el espacio: música, teléfono y aplicación móvil: spotify. **3.3.** Se convocaron a todas las personas mayores a participar a la actividad. **3.4.** Se organizaron los implementos a utilizar: bafle, pesas, conos, pelotas, conos, palos de madera, sillas, plastilina, bandas elásticas, aros y colchonetas. **4. COMO ME VEO, ME SIENTO: Autocuidado.** **4.1.** La actividad se llevo a cabo en kiosco. **4.2.** Se convocaron a todas las personas mayores a participar a la actividad. **4.3.** Se organizaron los implementos a utilizar: mesas y sillas.
	1. MI SALUD COMO PRIORIDAD: El cuidado a través de la historia **1.1.** Se da inicio a las 09:20 am en sala de television institucional de la comunidad de cuidado, Para la socialización del tema, se utiliza metodología explicativa y participativa, se utilizan diapositivas con información breve, exacta, puntual y apoyo de videos en donde se sintetiza la información. se inicia actividad con preguntas referentes al cuidado y autocuidado logrando asi la participacion de varias personas mayores posterior a esta actividad se continua con la explicacion de cada etapa del cuidado DOMÉSTICA: es la primera y empieza con las primeras civilizaciones y dura hasta la primera caída del imperio romano. Una de las principales figuras del cuidado era la mujer (principal responsable del cuidado). No había paracetamol ni nada, todo es natural para calmar al paciente. Se utilizan elementos de la vida natural, VOCACIONAL: inició en el cristianismo hasta la Edad Moderna. La salud se entiende como un premio de los dioses. Dios hace que yo esté enfermo porqué me premia. Las normas de cómo voy a cuidar estarán establecidas por el cristianismo. Asociada al nacimiento del cristianismo. Salud: designio de Dios. TÉCNICA: desde el Renacimiento hasta el siglo XIX. La salud y la enfermedad es una lucha entre ellas. Yo lucho para estar sano y no estar enfermo. Hasta ahora se buscaba los síntomas, pero ahora no solo se busca esto, sino que lo que buscan es el origen de la enfermedad, es decir, hay una búsqueda de las casas y su tratamiento. Persona como sujeto de la enfermedad. Aumento de la tecnología. PROFESIONAL: a partir de los años 70 del siglo XX. La salud es un proceso integral y no como estado. El centro es la persona. Es a partir de esta época donde se empiezan las competencias, se empieza la enseñanza en la universidad. Amplía el campo actuación enfermería para cada etapa se realiza la crinologia y se realiza la debida ejemplificacion. **2. NUTRIENDO LA MENTE, FORTALEZCO MI SER:** Conociendo la obesidad. **2.1. 20 de marzo del 2025:** El momento central de la actividad, se dividió en tres fases o momentos importantes: En el primer momento, se brindó educación acerca del concepto de la obesidad, desarrollo de la obesidad, efectos perjudiciales de la obesidad para la salud, prevención y el tratamiento nutricional de la obesidad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	prevencion y el tratamiento nutricional de la obesidad. En la segunda fase de la actividad se brindó un espacio de mitos y verdades acerca de la obesidad y del sobrepeso, con el fin de fortalecer los conocimientos de las personas mayores, quienes participaron activamente con preguntas y respuestas acerca del tema. En la tercera fase de la actividad, se realizó un circuito motor liderado por la fisioterapeuta, donde, se trabajó el mantenimiento de la coordinación, equilibrio dinámico con apoyo unipodal y bipodal en bases estables y los patrones fundamentales de lanzar. El circuito motor consistió en tres estaciones; en la primera estación se colocaron palos de madera sobre conos de plástico, las personas mayores pasaron sobre los palos de madera sin tumbarlos. La segunda estación constó de una línea de conos con una distancia de 70 centímetros, los cuales, fueron superados en forma de zigzag. En la última estación, las personas mayores lanzaron tres aros de plástico con el fin de insertarlos en sillas plásticas a un (1) metro de distancia y mencionaron un riesgo de la obesidad para la salud y una práctica saludable para la prevención de la obesidad. Al finalizar repitieron la secuencia del circuito motor. **3. MUÉVETE, ACTÍVATE- Fisioterapia: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 25, 26, 27 y 31 de marzo de 2025.** **3.1. Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico:** Las sesiones incluyeron 3 fases: Fase de calentamiento: Se realizaron movilizaciones articulares y estiramientos dinámicos activos; fase central: ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros superiores, inferiores y core con mancuernas de 2 y 4 kg, bandas elásticas de mediana resistencia, ejercicios de fortalecimiento con autocarga, en bípedo, sedente y decúbito supino en colchoneta. Se realizó circuito motor con conos, aros, palos de madera, colchonetas para el mantenimiento de patrones fundamentales de lanzar y atajar, coordinación y equilibrio dinámico. Como actividades para el mantenimiento de la motricidad fina se realizó un taller de ejercicios de fortalecimiento muscular, agarres gruesos, finos y pinzas con plastilina. Se realizaron rutinas de zumba para fortalecer el sistema cardiovascular pulmonar. * odas las sesiones estuvieron acompañadas de música del gusto e interes de las personas mayores, se tuvo en cuenta el ritmo y la velocidad para crear las rutinas. **3.2. Caminatas asistidas:** Se realizaron caminatas asistidas con las personas mayores dentro de la comunidad de cuidado para el mantenimiento de su patrón de marcha. **3.3 Terapia física invidual:** Se realizaron sesiones de terapia física individual con 10 personas mayores de La Comunidad de Cuidado La Fortuna por referir dolor musculoesquelético, 3 de las 10 personas mayores realizaron mantenimiento de su capacidad aeróbica por medio de la utilización de elíptica de 10 a 15 minutos bajo supervisión 2 veces por semana. Se realizó valoración fisioterapéutica, acorde al diagnóstico fisioterapéutico se realizaron intervenciones individualizadas utilizando diferentes estrategias terapéuticas como: uso de agentes físicos (termoterapia y crioterapia), electroterapia (corriente tipo TENS), técnicas de terapia manual (masaje terapéutico, masaje sedativo, masaje relajante, masaje descontracturante, inducción miofascial, manipulación de tejido blando, cyriax, Mulligan, tracción, compresión articular entre otros) y ejercicio terapéutico. Las intervenciones individuales realizadas quedan registradas en historias sociales de las personas mayores con mayor especificidad de la intervención fisioterapéutica realizada. **4. COMO ME VEO, ME SIENTO: Autocuidado. -Fisioterapia, Terapia Ocupacional. 6 y 11 de marzo de 2025.** **4.1. Primera sesión/Peluqueria:** Se hizo articulación con la Academia Vivian's. Las personas mayores participaron en jornada de peluqueria para dama y caballero, cada persona mayor escogió el corte de cabello de su gusto e interés. **4.2 Segunda sesión/Manicure:** Se continúo con el apoyo de la academia Vivian's. En esta sesión se realizó manicure a las mujeres de la comunidad de cuidado, a los hombres se les realizó, corte, limado y brillo de uñas de las manos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**1. MI SALUD COMO PRIORIDAD:**El cuidado a través de la historia **1.1** se finaliza la actividad con 2 videos que sintetizan la informacion brindada, y se solicita que realicen conclusiones del avance que a tenido el cuidado a traves de las diferentes epocas, personas mayores que realizan sus reflexiones en donde manifiestan que el cuidado a demas de requerir conocimiento tambien es necesaria la vocacion, que el cuidado debe ser humanizado en las diferentes etapas de la vida y procesos patologicos, y agradecen al equipo de enfermeria por la calidad humana, servicio y cuidado que tienen con ellos todos los dias, desde cuando apoyan las actividades de la vida diaria, hasta cuando les llevan el ultimo medicamento del dia a la habitacion. **2. NUTRIENDO LA MENTE, FORTALEZCO MI SER:** Conociendo la obesidad. **2.1.** En el momento final de la actividad se realizó una sesión de ejercicio físico liderado por la fisioterapeuta y apoyado por el nutricionista, la sesion de ejercicio estuvo orientada a la flexibilidad, se finalizó la sesión de ejercicio físico con una fase de enfriamiento donde se realizaron estiramientos estáticos activos para cadena muscular anterior y posterior. **2.2.** Se organizó el espacio utilizado: el kiosko. **2.3.** Se guardaron los elementos utilizados durante la sesión. **3. MUÉVETE, ACTÍVATE: Actividad, ejercicio físico y caminatas asistidas.** **3.1.** Se finalizaron las sesiones de actividad y ejercicio físico con la fase de enfriamiento o vuelta a la calma: Se realizaron estiramientos estáticos activos para cuello, miembros superiores e inferiores en posición bípeda y en posición sedente. Se acompaño con ejercicios de respiración con elevación de miembros superiores unilateral y bilateral. **3.2.** En cuanto a las caminatas se les brindó hidratación a las personas mayores que así lo desearon. **3.3.** Se organizó el espacio utilizado: el kiosko, salón de terapia física. **3.4.** Se guardaron los elementos utilizados durante la sesión. **4. COMO ME VEO, ME SIENTO: Autocuidado.** **4.1.** Todas las personas mayores participantes tuvieron la oportunidad de realizarse corte de cabello y manicure. **4.2.** Al finalizar cada una de las actividades las personas mayores se desplazaron a las áreas comunes de la comunidad de cuidado de su interés.

3.4.RECURSOS

1. MI SALUD COMO PRIORIDAD: El cuidado a través de la historia	
Enfermera jefe	1
Televisor	1
Computador	1
Sillas	20
Personas mayores	20
Instrumento de evaluacion	20

2. NUTRIENDO LA MENTE, FORTALEZCO MI SER: Conociendo la obesidad	
Personas mayores	33
Aros	12
Pelota	2
Bafle	1
Mesas	1
Sillas	33
Nutricionista	1
Fisioterapeuta	1

3. MUÉVETE, ACTÍVATE: Actividad, ejercicio físico y caminatas asistidas: Fisioterapia	
Conos	10
Bafle	1

Bandas elásticas	20
Mancuernas	23
Celular	1
Música	1
Sillas	42
pepas	50
Cajas	20
Colchonetas	6
Palos de madera	6
aros	15
Fisioterapeuta	1
Botellas de plástico	20
Terapeuta ocupacional	1
Fisioterapeuta	1
Auxiliar de Terapia Ocupacional	1
4. COMO ME VEO, ME SIENTO: Fisioterapia, Terapia Ocupacional	
Equipo profesional	8
mesas	5
sillas	30
Estudiantes academia Vivian's	20

EVALUACIÓN

1. MI SALUD COMO PRIORIDAD:Buenos habitos mas salud:
Se evidencio participacion de 20 personas mayores mostrando interes y gusto por la actividad ejecutada, con el desarrollo de la actividad las personas mayores identifican la importancia del cuidado y autocuidado y hacen un reconocimiento al grupo de enfermeria de la comunidad de cuidado por la labor que desempeñan diariamente con ellos, con calidad humana y tarato humanizado. Se calificó la actividad por medio de paletas de colores, las 20 personas mayores manifestaron agrado hacia la actividad mostrando el color verde.

2. NUTRIENDO LA MENTE, FORTALEZCO MI SER: Conociendo la obesidad:
Participaron 33 personas mayores en la actividad; se aplicó pre-test y post-test de manera verbal al inicio y final de la actividad, respectivamente. En el post-test se identificó una mayor solidez en las respuestas de las personas mayores acerca de los efectos perjudiciales de la obesidad, su prevención y tratamiento nutricional. Posteriormente, se evaluó la actividad por medio de paletas de color rojo (indica “No”) y verde (indica “Si”), se preguntó el gusto por la actividad (evidenciando 33 paletas de color verde, lo cual indica una respuesta positiva y gusto por la actividad). En general, la actividad se ejecutó con una dinámica activa y participativa, donde, se evidenció gusto y agrado de las personas mayores por la actividad de la estrategia IEC.

3. MUÉVETE, ACTÍVATE: Actividad, ejercicio físico y caminatas asistidas:
Participaron 45 personas mayores. Se mantuvo la participación de las personas mayores a las sesiones de actividad física, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física. A la observación se evidencia que las personas mayores han mantenido habilidades motoras gruesas y finas, permitiéndoles conservar su independencia funcional. Se realizó evaluación de las sesiones mensuales realizadas el día 25 de marzo de 2025, donde todos los participantes manifestaron por medio de la paleta verde la importancia que tiene realizar actividad física y mantenerse activos diariamente.

4. COMO ME VEO ME SIENTO:
Participaron 46 personas mayores. Se logró que todos los participantes se realizarán corte de cabello y manicure. Todas las personas mayores manifestaron gusto de la actividad, siendo importante para el mantenimiento del autocuidado y la higiene personal. Por medio de las paletas, todas las personas mayores manifestaron gusto por la actividad.

1. FIRMA PERSONA MAYOR:
CÉDULA DE CIUDADANIA: 41.498.932
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: MARIA TERESA RODRIGUEZ VALERO

2. FIRMA PERSONA MAYOR:
CÉDULA DE CIUDADANIA: 8.175.128
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: JORGE ENRIQUE MOJICA

3. FIRMA PERSONA MAYOR:
CÉDULA DE CIUDADANIA: 8.280.077
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: CARLOS JULIO ACOSTA

4. FIRMA PERSONA MAYOR:
CÉDULA DE CIUDADANIA: 41.326.055
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: MARIA LUISA TORRES

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de marzo de 2025

CS Escaneado con CamScanner

Coordinadora:Johanna Escobar Gonzalez

EVIDENCIA FOTOGRAFICA EL CUIDADO A TRAVES DE LA HISTORIA









REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LA ACTIVIDAD
ACTIVIDAD PAI: NUTRIENDO LA MENTE, FORTALEZCO MI SER
SESION: CONOCIENDO LA OBESIDAD
20 DE MARZO DEL 2025






20/03/25, 9:50 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


20/03/25, 9:50 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


20/03/25, 9:54 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


20/03/25, 10:01 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna

MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.





MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.



MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.





MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.





MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.



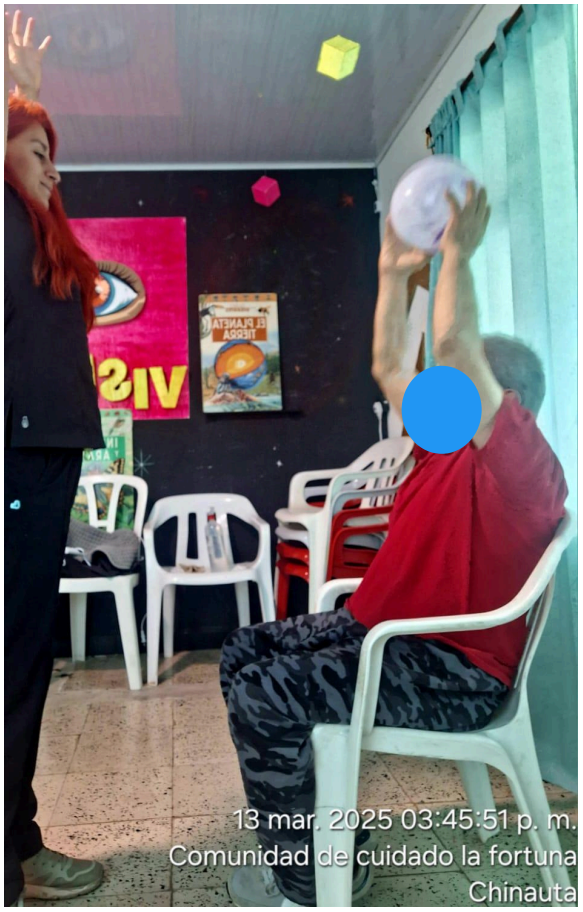


MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.





MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.







MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.





MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.





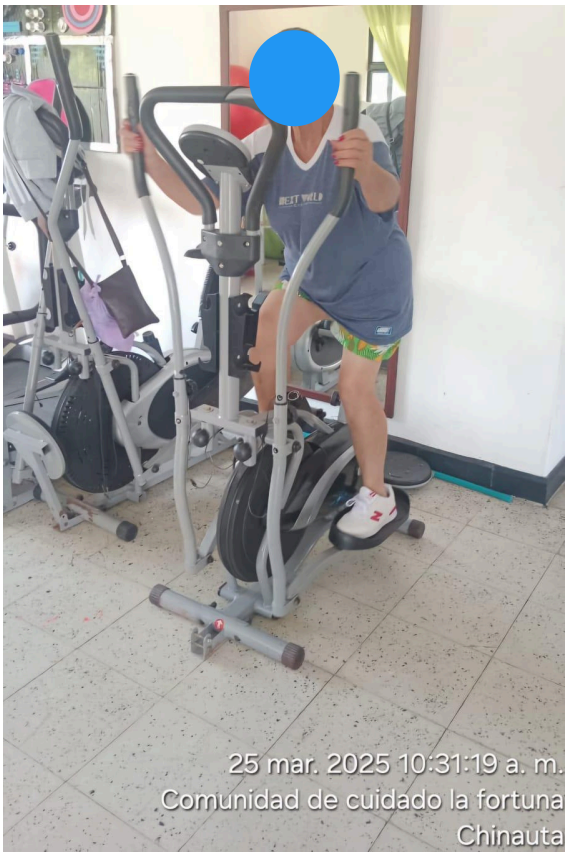
MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.







MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.





MUÉVETE, ACTÍVATE: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico, caminatas asistidas y terapia física: 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28 y 31 de marzo de 2025.



COMO ME VEO ME SIENTO: 6 y 10 DE MARZO DE 2025





COMO ME VEO ME SIENTO: 6 y 10 DE MARZO DE 2025





