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 Jose Sasaima

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución: 1 | 4 | 2025 al 30 | 4 | 2025

2.2. Nombre del encuentro: 1. Movimiento vital 2. Cuidando tu sueño 3. Cuidandonos como comunidad.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeferson Alirio Chaves Arteaga, Catherine Fierro

3. DESARROLLO

Promover el bienestar integral de las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José en Sasaima, mediante la implementación de una línea de atención interdisciplinaria que integre las áreas de enfermería, nutrición, y fisioterapia, desarrollando actividades orientadas al autocuidado, la actividad física, y la educación en hábitos de vida saludable, con un enfoque en la mejora de la calidad de vida y el mantenimiento de la funcionalidad física, cognitiva y emocional de esta población.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Movimiento vital: Promover el movimiento activo como un hábito, a travez de estrategias individuales y colectivas, que favorezcan la fisiocinetica corporal y el mantenimiento de habilidades fisicas residuales, necesarias en la movilidad y la independencia funcional.

Actividad 2: Cuidando tu sueño: Generar un seguimiento e intervención de acuerdo al tablero dinámico del Hogar San José, con el objetivo de identificar una estrategia para mantener un ciclo de sueño adecuado.

Actividad 3: Cuidandonos como comunidad: Incentivar actividades educativas que favorezcan el cuidado del adulto mayor, para que asi mismo se pueda reforzar el auto cuidado de otro adulto mayor estas actividades son higiene bucal, lavado de manos, riesgo de caidas, cuidado de la piel.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Movimiento Vital

Durante los días 01,02,03,04,07,08,09,10,14,15,16,21,22,23,24,25,28,29 y 30 de Abril de 2025 , se continuaron las intervenciones de fisioterapia tanto en modalidad individual como grupal, orientadas a fomentar el movimiento activo como un hábito comunitario y a preservar las capacidades motoras y de locomoción, adaptadas a las condiciones físicas y metas funcionales específicas de cada persona mayor.

En las sesiones individuales, el abordaje se estructuró según los objetivos terapéuticos personalizados, considerando las capacidades funcionales residuales y el grado de discapacidad de cada usuario. Se implementaron técnicas de fortalecimiento muscular, activación neuromuscular, terapia analgésica, estrategias de descarga de peso, estimulación propioceptiva y reeducación de la marcha, garantizando un tratamiento integral e individualizado. Cada intervención inició con un acercamiento educativo, en el que se explicaba de forma breve el procedimiento terapéutico y su relevancia para la salud y el bienestar de la persona mayor. Posteriormente, se adecuaba el espacio terapéutico conforme a las necesidades funcionales y objetivos específicos del usuario.

En las intervenciones grupales, se trabajaron componentes físicos fundamentales para esta población, como la fuerza muscular, la resistencia aeróbica, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Para ello, se utilizaron metodologías como la práctica de Tai Chi, ejercicios funcionales de fortalecimiento, estimulación propioceptiva y sesiones de musicoterapia, promoviendo así la participación activa y un enfoque terapéutico integral, respetando las limitaciones individuales de cada participante. Las actividades grupales se organizaron en el patio principal o en el salón de fisioterapia, iniciando cada sesión con un saludo de bienvenida, seguido de la exposición del objetivo terapéutico y la importancia de la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.

Actividad 2: Cuidando tu sueño En el mes de abril de 2025, en la comunidad de cuidado del Hogar San José de Sasaima, se realiza identificacion del sueño de las personas mayores manejando el tablero dinámico denominado 'Hogar San José', con el cual se lleva a cabo actividades, acciones de mantenimiento y ayudas para el mejoramiento del patrón del sueño. Se toma evidencia fotografica los dias 5/04/2025, 14/04/2025,19/04/2025, 23/04/2025,28/04/2025, 30/04/2025 y del resgistro de seguimiento del mes.

Actividad 3:Cuidandonos como comunidad. en el mes de abril 2025 se realiza una estretegia educativa y ludica a las personas mayores con habilidades cognitivas conservadas que seran actores de cuidado con ellos mismo y con sus pares fortaleciendolos en temas que propendan en el mejoramiento y mantenimiento de su salud por medio de la prevencion de las enfermedades. en esta secion se reforzo el temas de infecciones respiratorias y se practico el lavado de manos, se toma registro fotografico de los dias 11/04/2025,15/04/2025,28/04/2025 y 30/04/2025.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** En los abordajes individuales antes de iniciar la sesión se realiza una breve evaluación del estado general de la persona mayor , verificando su movilidad, nivel de dolor y estado de ánimo, posteriormente se adapta el plan de ejercicios o actividad según sus necesidades y capacidades, en las que se incluye activación muscular y fuerza, reeducación postural, terapia sedativa, facilitación de la bipedestación, estimulación propioceptiva y reeducación o acompañamiento de la marcha incorporando planos inclinados o escalones según sea la necesidad, para lo cual se haprovechan las instalaciones de la comunidad de cuidado y el salón de fisioterapia el cual cuenta con los insumos y equipos necesarios para un trabajo integral. En cada sesión previamente se realiza calentamiento con movilidad articular, ejercicios activos asistidos y estiramiento activo, posteriormente se procede con la actividad física planeada en donde a través de técnicas de facilitación, estrategias terapéuticas y praxias funcionales se estimula la estabilidad, el equilibrio y el fortalecimiento de la musculatura antigravitaroria, de igual forma los desplazamientos durante la marcha son acompañados en todo momento por el profesional, incentivando el control postural y el equilibrio según la habilidad de cada persona mayor. En las actividades grupales se continuó implementando estrategias dinámicas y participativas en las que se realizó ejercicio funcional y aeróbico, fortalecimiento muscular, entrenamiento de bipedestación y marcha, estimulación FNP y tai chi, haciendo uso de los diferentes materiales terapéuticos como balones, therabanes, aros, bastones, barras paralelas y canchas tanto de futbol como de baloncesto, los espacios de la institución como el salón de fisioterapia y el patio central, han permitido el desarrollo optimo y adecuado de las actividades, en todas las sesiones se enfatizó en la conciencia corporal, la reeducación postural y la respiración consciente acompañada de música acorde al tipo de ejercicio, de igual forma se realizó previo calentamiento con movilidad articular, ejercicio de propiocepción y estiramiento activo, dando espacios de descanso, respiración y vuelta a calma.
	Actividad 2: Cuidando tu sueño una actividad que se da continuidad en el mes de abril identificando las personas mayores que tienen un deficit en el patron del sueño e interviniendo para mejorarlo, se hace seguimiento diario por medio de un tablero que nos ayudara a tener un control del sueño de las persona que tengan alterado este patron y priorizar segun la necesidad para implementar la acciones necesarias a cada caso en particular. Mes a mes se actualizara la poblacion, ingresando personas nuevas que presenten alteracion en el patron y saldran las que hayan mejorado o superado esta alteracion.
	Actividad 3: En la comunidad de cuidado hogar san José se realiza sensibilización a los adultos mayores sobre las de infecciones respiratorias fortaleciendo este tema con la actividad de lavado de manos. se busca que identifiquen signos y sintomas de manera temprana en ellos mismo y en sus pares, que nos permita actuar oportunamente en la prevencion y lograr evitar las complicaciones de la enfermedad. Actividad que se realiza en la sala central contando con 28 personas mayores; se complementa esta actividad realizando y enseñando el lavado de manos adecuado, esta se lleva en conjunto con auxiliares de enfermería.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** Durante el momento final de la intervención individual o el recorrido en la marcha se indago sobre su estado de ánimo, la satisfacción con la sesión y se resaltó la importancia de realizar movilidad activa y los beneficios directos que trae la actividad en su salud y en las condiciones particulares de cada persona mayor, al final se realizó de manera pausada el estiramiento y se permite una respiración profunda para la vuelta a la calma, finalmente se deja a la persona mayor en el lugar de su preferencia percatándose de su comodidad y seguridad postural. En el momento final de las intervenciones colectivas se realizó vuelta a la calma con ejercicios controlados de respiración, movilidad articular y estiramientos analíticos prolongados según se requiera, una vez finalizada la actividad se indago sobre la satisfacción de la actividad realizada, finalmente se agradeció por la participación y buena disposición.
	Actividad 2: Se realiza seguimiento segun requerimiento a 20 personas mayores resgistrandolas en el tablero de control, este se realiza diariamente permitiendo evaluar su evolucion y de esta forma establecer acciones a quienes no mejores el patro del sueño.
	Actividad 3: Se continua con las actividades de esducacion y se hace de manera practica el lavado de manos, ya que fue el primer tema que se trato, evidenciando como los adultos mayores les interezo los temas abordados ya que son patologias y actividades que ellos han padeciso y de las cuales deben conocer para poder ayudar en el mejoramiento de su salud y la de sus pares.

3.4.RECURSOS

Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)

Recursos Humanos	Recursos Materiales	
Profesional de Fisioterapia	Barras de apoyo (Pasamanos) y barras paralelas.	
Personas mayores	Sillas, bandas, theratubo, balones, mini bicicletas, palos de madera	
Personal auxiliar de enfermería	Guantes de manejo, agua, jabon, torundas, copitos, solucion salina, vaselina.	
Profesional de enfermeria	Bolsas	Fichas de habitos saludables
	Televisor	Hojas
	Microfono	Video Beam

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:
Las intervenciones individuales han permitido generar una interaccion mas cercana entre terapeuta y persona mayor, conociendo de forma detallada y practica las condiciones patologicas y los requerimientos fisiocineticos de cada persona mayor, permitiendo mayor especificidad en los objetivos integrales encaminados a la conservacion de las habilidades fisicas residuales propias, clave en el proceso de adaptación para la construcción de hábitos y estilos de vida saludables. Además, el uso de espacios como el salón de fisioterapia y zonas de la institución no convencionales en las intervecniones grupales ha facilitado sesiones inclusivas para la mayoría de los participantes, no solo estimulando y fortaleciendo sus capacidades físicas, sino también sus habilidades sensoriales y propioceptivas. Las sesiones se han realizado de manera tranquila y dinámica, las estrategias han sido bien recibidas, mostrando un interés activo por parte de los participantes en cada actividad lo que genera progresividad y adherencia al trabajo del objetivo físico individual y colectivo. En total, participaron 75 personas mayores en las actividades.

Actividad 2: Durante la implementacion del seguimiento del patron del sueño se identifica que los adultos mayores cognitivamente conservados, comprenden la importancia de esta activvidad como parte del mejoramiento de su salud.

Actividad 3: se identifico que el tema educativo tratado y la actividad practica de lavado de manos, queda clara para los actores de cuidado y como pueden ayudar a otros que lo necesiten.

AJO firma
Blanca Emma Sarmiento Porras
Persona mayor
C.C 20537658

Ana Ines Osma
Persona mayor
C.C 28193262

Edelmira Criollo De Suarez
Persona mayor
CC.20305149

Nubia Esperanza Moya
Coordinadora
CC. 3535483

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de Abril del 2025

Nombre del profesional que evalúa: Yeferson Alirio Chaves Arteaga y Catherine Fierro

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MOVIMIENTO VITAL

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 02/04/2025
2. 03/04/2025
3. 08/04/2025
4. 10/04/2025
5. 14/04/2025
6. 22/04/2025
7. 25/04/2025
8. 28/04/2025
9. 29/04/2025








10/04/2025, 2:40:45 p.m.
Sasaima, Cundinamarca
#Hogar San José
Cra 4 #6-21


14/04/2025, 10:41:02 a.m.
Sasaima, Cundinamarca
#Hogar San José
Cra 4 #6-21


22/04/2025, 10:26:06 a.m.
#Hogar San José
Cra 4 #6-21


25/04/2025, 10:27:14 a.m.
Sasaima, Cundinamarca
#Hogar San José
Cra 4 #6-21


28/04/2025, 10:02:04 a.m.
Sasaima, Cundinamarca
#Hogar San José
Cra 4 #6-21


29/04/2025, 3:03:20 p.m.
Sasaima, Cundinamarca
#Hogar San José
Cra 4 #6-21

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDO TU SUEÑO

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 1 AL 30 DE ABRIL

No.	NOMBRES Y APELLIDOS DE LA PERSONA MAYOR	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓ	EPS
2	ALICIA MEDINA	20234413	NUEVA EPS
17	ELVIA NUÑEZ BARRERA	20031596	NUEVA EPS
27	MARÍA TERESA RAMOS TORRES	1070781326	NUEVA EPS
34	BLANCA CECILIA CARVAJAL	2259006	NUEVA EPS
46	VICENTE CORONADO ESPINOSA	1069717935	NUEVA EPS
50	MARÍA ILBERTA CUELLAR CASTRO	52956827	NUEVA EPS
51	MARÍA DEL CARMEN IBAÑEZ	41326815	NUEVA EPS
52	ETELVINA MORA QUINTANA	53905851	FAMISANAR
54	MARÍA DOLORES SARMIENTO PORRAS	52933580	FAMISANAR
58	NICOLAS PEDRO RAMIREZ	16613107	NUEVA EPS
62	CONSUELO HERNANDEZ	52409956	FAMISANAR
66	ALVARO SANABRIA CUBILLOS	150967	FAMISANAR
78	DOLORES FORERO	19285006	CAPITAL SALUD
79	BLANCA EMMA SARMIENTO PORRAS	28545704	CAPITAL SALUD
86	ANA CECILIA PEDRAZA DE SUAREZ	39555397	SANITAS
93	LUIS ANTONIO VELA MAHECHA	13239380	COOSALUD
95	LUZ MARINA CORRALES SANDOVAL	39636717	SANITAS
97	ROSA ELENA PEDRAZA CLAVIJO	17056330	CAPITAL SALUD
98	PEDRO LEON ACOSTA ESPINOSA	41644027	CAPITAL SALUD
99	MARIA DEL ROSARIO CRUZ USMA	403726	CAPITAL SALUD

PERSONA MAYORES SEG PATRON SUEÑ | ALICIA MEDINA | ELVIA NUÑEZ | MARIA TERESA RAMOS | BLANCA CECILIA C.

NOMBRES Y APELLIDOS DE LA PERSONA MAYOR	FECHA	PERCEPCION DE LA PERSONA MAYOR				OBSERVACION POR ENFERMERIA PATRON DEL SUEÑO		
		SI DORMI (3 PUNTOS)	INTERMITENTE (2 PUNTOS)	NO DORMI (1 PUNTO)	NO PUEDE REFERIR	BUENO	MALO	
BLANCA EMMA SARMIENTO PORRAS	1-abr				X	X		
	2-abr				X	X		
	3-abr				X	X		
	4-abr				X		X	INTERMITENTE
	5-abr				X		X	INTERMITENTE
	6-abr				X		X	INTERMITENTE
	7-abr				X		X	INTERMITENTE
	8-abr				X	X		
	9-abr				X	X		
	10-abr				X	X		
	11-abr				X		X	INTERMITENTE
	12-abr				X		X	INTERMITENTE
	13-abr				X		X	INTERMITENTE
	14-abr				X		X	INTERMITENTE
	15-abr				X		X	INTERMITENTE
	16-abr				X		X	INTERMITENTE
	17-abr				X		X	INTERMITENTE
	18-abr				X	X		
	19-abr				X		X	INTERMITENTE
	20-abr				X		X	INTERMITENTE
	21-abr				X	X		
	22-abr				X	X		
	23-abr				X	X		
	24-abr				X	X		
	25-abr				X	X		
	26-abr				X	X		
	27-abr				X	X		
	28-abr				X		X	INTERMITENTE
	29-abr				X		X	INTERMITENTE
	30-abr				X		X	INTERMITENTE

... | DOLORES FORERO | BLANCA EMMA SARMIENTO PORRAS | ANA CECILIA PEDRAZA DE SUAREZ

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDO TU SUEÑO

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 5/04/2025, 14/04/2025,19/04/2025, 23/04/2025,28/04/2025, 30/04/2025






Hogar San José Sasaima
Cra 4 # 6-21
19 abr 2025 1:26:27


Hogar San José Sasaima
Cra 4 # 6-21
23 abr 2025 4:11:57


Hogar San José Sasaima
Cra 4 # 6-21
28 abr 2025 22:45:21


Hogar San José Sasaima
Cra 4 # 6-21
30 abr 2025 3:35:21

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDONOS COMO COMUNIDAD

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 11/04/2025



ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDONOS COMO COMUNIDAD

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 11/04/2025, 15/04/2025,28/04/2025,30/04/2025.







