

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE		Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1
Fecha de ejecución:	28	4	2025	
Unidad Operativa:	Centro Noche Cundinamarca			
Componente de Atención:	Estilos de la vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento.		Profesional a cargo:	Hugo Andres Guerrero Ortiz
Nombre de la actividad:	Fortalecimiento Muscular			
DESARROLLO DEL TEMA				
OBJETIVO GENERAL				
Impulsar estilos de vida saludables en las personas mayores a través de acciones prácticas que ayuden a reducir la grasa corporal, aumentar la masa muscular magra y, en conjunto, mejorar su composición corporal y su bienestar general.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS				
1.Favorecer la mejora de la capacidad funcional en las personas mayores, ayudándoles a realizar sus actividades diarias con mayor facilidad, independencia y bienestar. 2 Fortalecer grupos musculares clave para mantener y mejorar la firmeza muscular, contribuyendo a una postura adecuada y a una movilidad más segura y eficiente. 3 Promover un aumento equilibrado del tamaño y la masa muscular, realizando no solo la estética y la definición corporal, sino también impulsando un enfoque integral de la salud física y el bienestar en las personas mayores.				
METODOLOGÍA				
MOMENTO INICIAL	La jornada comenzó con una breve bienvenida donde se explicó el objetivo principal de la actividad: fortalecer los músculos de forma segura y divertida utilizando bandas elásticas. Se realizó una entrada en calor suave, con movimientos articulares y estiramientos básicos, para preparar el cuerpo y evitar lesiones. Las personas mayores participaron con entusiasmo, mostrando desde el inicio una gran disposición para aprender y moverse.			
MOMENTO CENTRAL	Durante el desarrollo de la sesión, se trabajaron diferentes grupos musculares utilizando las bandas elásticas como herramienta principal. Iniciamos con ejercicios de flexo-extensión de bíceps, donde las personas mayores realizaron movimientos controlados para fortalecer los músculos de los brazos, mejorando así su fuerza funcional para actividades cotidianas como cargar objetos o abrir puertas. A continuación, pasamos a ejercicios de fortalecimiento de hombros, trabajando especialmente los deltoides a través de elevaciones frontales y laterales, promoviendo la estabilidad articular y previniendo limitaciones de movilidad. Posteriormente, nos enfocamos en la zona de la espalda, realizando remos con banda para activar los músculos dorsales y mejorar la postura corporal, algo fundamental para la salud de la columna y la prevención de dolores. Cada ejercicio fue adaptado al nivel de condición física de los participantes, ofreciendo diferentes opciones de intensidad para que todos pudieran completar la rutina de manera segura. Además, se brindaron pausas activas entre cada serie, acompañadas de hidratación y breves retroalimentaciones para corregir posturas y asegurar el máximo beneficio de cada movimiento. El ambiente se mantuvo animado y participativo, con música de fondo que motivó a los presentes a mantenerse activos y disfrutar del ejercicio.			
MOMENTO FINAL	La sesión fue un espacio enriquecedor donde no solo se trabajó el fortalecimiento muscular, sino también la autoestima y la motivación de las personas mayores. El uso de las bandas elásticas resultó ser una herramienta versátil y amigable, permitiendo a cada participante descubrir nuevas capacidades de su cuerpo. Al finalizar, quedó la satisfacción de haber dado un paso más hacia un envejecimiento activo y saludable, dejando en todos un sentimiento de logro, compañerismo y bienestar.			
RECURSOS				
Bandas parlantes		Personas Mayores Equipo interdisciplinario		
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD				
Las personas mayores han evidenciado que su resistencia física se ve influenciada por el transcurso del tiempo, especialmente cuando no se brinda el refuerzo adecuado. Esto resalta la necesidad crucial de fortalecer estas capacidades mediante la realización de ejercicios de manera regular. En síntesis, las actividades implementadas han sido acogidas con entusiasmo y gratitud por parte de las personas mayores.				



Responsable: Andrés Guerrero

Nombre de la actividad:

Fecha: 28 Abril 2025

Fortalecimiento Muscular



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.		PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES				Código: F04-05-B-025 Versión: 2 Fecha: Mayo 15/2024 Página: 1 de 1				
Nombre Unidad Operativa		CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA				Fecha: 28-04-2025				
Nombre del coordinador		YENY MARTINEZ				Jornada: ☒ Noche: ☐				
Nombre de quien registra el ingreso		Sandra Bonilla				ASISTENCIA ACTIVIDADES				
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA							Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
1	CC	17151176	Bernardo	Restrepo	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
2	CC	5355005	Manuel	Rosero	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
3	CC	3045396	prge	Trujillo	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
4	CC	1905253	Luis	Varela	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
5	CC	8315936	Amado	Acampo	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
6	CC	1920100	Luis	Bohoyados	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
7	CC	29377328	MARIA	Aquidalo	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
8	CC	44308070	AURA	Zamorano	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
9	CC	41394411	Flori	Ruys	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
10	CC	20549375	Zorita	Corzo	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
11	CC	65495056	udbio	Lopez	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
12	CC	31858380	Marta	Morriquet	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
13	CC	20898332	Bertha	torres	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
14	CC	93345401	Guillermo	Lompo	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
15	CC	3345976	corlos	Ura	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
16	CC	3043163	Heitor	arios	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
17	CC	170611024	joime	valbuena	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
18	CC	5248158	jose	roz	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
19	CC	17069945	corlos	Navarrete	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
20	CC	17063277	alvaro	Balconcourt	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
21	CC	14433715	Luis	cajigas	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
22	CC	17084316	victor	sagura	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
23	CC	14209165	jose	jorrambo	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
24	CC	17077757	Luis	costureros	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
25	CC	17110297	corlos	Prada	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
26	CC	14445224	Alajondino	valencia	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		
27	CC	6155358	isane	Moysuun	[Firma]		Andrés Corrales	Shetania		

INFORMACIÓN GENERAL		PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES				FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES				
 MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD SUBDIRECCIÓN DE ATENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA				Fecha: 28-04-2025 Jomada: Día ☒ Noche ☐				
Nombre Unidad Operativa:		Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ				Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla				
DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA				ASISTENCIA ACTIVIDADES				
ITEM	TIPO	NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LÍNEA	LÍNEA	LÍNEA	LÍNEA
28	CC	19162921	Luis	casallas	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
29	CC	3295130	Hernando	PIROS	<i>[Signature]</i>		Si	NO		
30	CC	19091123	willon	Gonzales	<i>[Signature]</i>		Si	NO		
31	CC	19072609	Guillermo	jimenez	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
32	CC	19097362	Jaime	Rodriguez	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
33	CC	19273081	AVARO	varan	<i>[Signature]</i>		Si	NO		
34	CC	30769077	Trane	Bajonano	<i>[Signature]</i>		Si	NO		
35	CC	16855629	Epifanio	aguila	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
36	CC	51365419	Luisa	Maypura	<i>[Signature]</i>		Si	NO		
37	CC	14977799	Mario	Mora	<i>[Signature]</i>		NO	NO		
38	CC	19210200	Luis	Gonzalez	<i>[Signature]</i>		NO	NO		
39	CC	3093032	Jaime	Cortez	<i>[Signature]</i>		NO	NO		
40	CC	70853780	Luis	Vera	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
41	CC	7522474	JOSE	Montunagro	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
42	CC	6760729	omer	caicado	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
43	CC	5947505	JOSE	Motayano	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
44	CC	19258513	victor	Quintero	<i>[Signature]</i>		NO	Si		
45	CC	19295948	Roberto	Botera	<i>[Signature]</i>		NO	Si		
46	CC	13173415	Javier	Puigardes	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
47	CC	19382557	Miguel	ealderan	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
48	CC	77027742	Gorge	roto	<i>[Signature]</i>		Si	NO		
49	CC	4519158	Gorge	Quintero	<i>[Signature]</i>		NO	NO		
50	CC	283698	JOSE	Torrijos	<i>[Signature]</i>		NO	NO		
51	CC	17167899	Rafael	Valgas	<i>[Signature]</i>		Si	Si		
52	CC	7479082	Orlando	Yongue	<i>[Signature]</i>		Si	NO		
53	CC	17124522	JUAN	Niño	<i>[Signature]</i>		Si	NO		