



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

Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: **COMUNIDAD DE CUIDADO** 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: **COMUNIDAD DE CUIDADO LA MACARENA**

1.2 Localidad: **NO APLICA**

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Cuerpo y mente

1	12	2023	31	12	2023
---	----	------	----	----	------

2.2. Nombre del encuentro: **DIGNIFICANDO MI AUTOIMAGEN, TALLER AUTOCUIDADO, TALLER BIOSEGURIDAD, GERONTOTIPS, ESTRATEGIA IEC, MOVIENDOME ME SIENTO SANO, MEJORO MI SALUD PARA DISFRUTAR EL VIAJE, ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO.**

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: **TATIANA CAROLINA CARDENAS SANCHEZ, FISIOTERAPEUTA**

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Mantener aspectos relacionados con salud mental, física y nutricional en las personas mayores a partir de talleres, socializaciones y actividades, encaminadas a mejorar su calidad de vida y procesos de envejecimiento, generando espacios de autocuidado.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Garantizar las actividades de autocuidado y bioseguridad en todas las personas mayores con el fin de mantener su funcionalidad e independencia en las actividades básicas de la vida diaria, a través del apoyo y supervisión por las áreas de enfermería y terapia ocupacional.
2. Mantener en las personas mayores hábitos adecuados que promuevan los estilos de vida saludable y envejecimiento activo.
3. Realizar actividades de estimulación sensorial con las personas mayores a través de jornadas de SPA y relajación.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	<p>En todas las actividades desarrolladas en el mes de diciembre de 2023, por los profesionales de gerontología, enfermería, auxiliares de enfermería, fisioterapia, nutrición y terapia ocupacional se tuvieron en cuenta para el momento inicial los siguientes momentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los espacios utilizados para las actividades fueron áreas de la comunidad de cuidado La Macarena: Marquesina principal, comedor, capilla, consultorio de fisioterapia. 2. Se tuvieron en cuenta los lineamientos para la prevención de infecciones respiratorias y covid-19, así como las medidas de bioseguridad. 3. De manera individualizada se les invitó a participar en las diferentes actividades propuestas por parte del equipo profesional. 4. Se hizo el debido traslado de las personas mayores a las áreas correspondientes para realizar la actividad. 5. Se alistaron los elementos utilizados dependiendo de la sesión realizada.
	<p>1. DIGNIFICANDO MI IMAGEN - Terapia Ocupacional:</p> <p>1.1. 5 de diciembre de 2023: Se inicia con capacitación de bioseguridad donde se recuerda el uso adecuado del tapabocas y los 5 momentos de lavado de manos. Luego, se realiza jornada de corte de cabello y arreglo de uñas (manicure) teniendo en cuenta gustos y preferencias en estilos de corte, limado y color de esmalte. Para el desarrollo de la actividad se tuvieron en cuenta los lineamientos técnicos, medidas preventivas, protocolos y demás documentos emitidos por la Secretaría Distrital de Integración Social.</p> <p>1.2. 19 de diciembre de 2023: En esta sesión se realiza jornada de maquillaje y aplicación de perfume y colonia donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias de las personas mayores. Para el desarrollo de la actividad se tuvieron en cuenta los lineamientos técnicos, medidas preventivas, protocolos y demás documentos emitidos por la Secretaría Distrital de Integración Social.</p> <p>2. TALLER AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN. CUIDADO DE LA PIEL. ARREGLO PERSONAL Y CAMINATAS ASISTIDAS -</p>

2. TALLER AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL, ARREGLO PERSONAL Y CAMINATAS ASISTIDAS - Enfermería: Del 1 al 31 de diciembre de 2023.

2.1. Iniciando el mes se distribuyen funciones a cada auxiliar de enfermería y diariamente se realiza asistencia en las actividades diarias y básicas cotidianas de las personas mayores, haciendo parte del día a día la actividad física como son caminatas asistidas, actividades que favorece al mantenimiento y potencializan las habilidades, de igual forma cambios de posición cada dos horas, baño y limpieza, lubricación, aplicación de bloqueador, actividades encaminadas a disminuir el riesgo en la aparición de úlceras por presión o lesiones cutáneas. Se direcciona al equipo de enfermería sobre la actividad mensual a realizar, para el mes de diciembre, tenemos actividad de arreglo personal, potencializando sus habilidades para que ellos de forma independiente realicen la actividad con apoyo del personal. De las 50 personas mayores participaron 50, unos con mas apoyo que otros.

3. TALLER DE BIOSEGURIDAD/HIGIENIZACIÓN DE MANOS - Enfermería: Del 1 al 31 de diciembre de 2023.

3.1. teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad del hogar Nuestra Señora de la Macarena se registró en el mes de diciembre como actividad de bioseguridad en la cual se enfatizó en el uso correcto del tapabocas teniendo en cuenta que somos una comunidad de cuidado para personas y que por esta razón se debe continuar con los protocolos instructivos de bioseguridad instaurados de la Secretaría de integración social se hace énfasis en este la higienización de manos tanto de las personas de la comunidad de cuidado como el que acude a realizar visitas en la institución y cuidadores lo anterior se exige que el personal de enfermería realice esta actividad las personas mayores diariamente cabe mencionar que dentro de la educación que se le brinda a las personas mayores con los temas de bioseguridad se les explica la razón beneficios de realizar esta actividad a diario para bienestar de ellos de las 50 personas mayores 50 participaron segun su grado de funcionalidad.

4. VIAJANDO SALUDABLEMENTE/GERONTOTIPS - Gerontología: 7 de diciembre de 2023.

4.1. El día 7 de diciembre de 2023 se llevó a cabo en el área de capilla de 9:00 a 10:30 am, la actividad "Gerontotips", se obtuvo una participación de 29 personas mayores, se brindo conocimiento a las personas mayores por medio de un documental acerca de la importancia de cuidarnos en la vejez para la promoción de la salud y bienestar en general.

5. ESTRATEGIA IEC - Nutrición: 15 de diciembre de 2023.

- 5.1. Se dió la introducción al tema preguntando sobre las frutas que conocían y que más han consumido.
- 5.2. Se realizó de manera interactiva para atraer la participación de la mayoría de los adultos mayores.
- 5.3. Se mostraron frutas reales de diferentes colores y se agruparon según el color, explicando su contenido nutricional y sus beneficios.
- 5.4. Se compartieron diferentes formas de preparaciones de las frutas en la minuta del hogar.

6. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia: Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 6, 7, 11, 12, 15, 18, 20, 22, 27, 29 de diciembre de 2023. Caminatas asistidas: 7, 11, 12, 14, 18, 20, 21, 22, 27 y 29 de diciembre de 2023.

6.1. **Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico:** Todas las sesiones iniciaron con una fase de calentamiento que incluyó movilizaciones articulares activas. Se continuó con la fase central donde se les realizaron rutinas de actividad y ejercicio físico realizadas por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado. Se realizó ejercicio cardiovascular pulmonar por medio de zumba con música de todos los géneros, gimnasia con aros, palos de madera y pesas caseras, ejercicio de fuerza muscular para miembros superiores e inferiores con autocarga. En la fase de enfriamiento se realizaron estiramientos dinámicos activos y ejercicios de respiración costo-diafragmática acompañada con miembros superiores.
-Se mantuvieron los patrones fundamentales de movimiento de lanzar y atajar en las personas mayores que participaron.
-Todas las sesiones estuvieron acompañadas de música del gusto e interés de las personas mayores, se tuvo en cuenta el ritmo y la velocidad para crear las rutinas.

Total: 41 personas mayores.

6.2. **Caminatas asistidas:** Se realizaron caminatas asistidas dentro de la comunidad de cuidado con aquellas personas mayores que pueden realizar la marcha de manera independiente o requieren de asistencia con o sin ayuda técnica, también se hizo uso de las barras paralelas. Se tuvo en cuenta la tolerancia cardiorespiratoria de las personas mayores, se aplico la escala de Borg modificada para conocer la percepción subjetiva de disnea. Las caminatas duraron entre 15 a 25 minutos, durante su realización se contó con el acompañamiento permanente de la fisioterapeuta, algunas sesiones contaron con el apoyo del área de enfermería. Se dieron recomendaciones y se tuvieron conversaciones con las personas mayores para que las caminatas fueran más amenas y agradables, durante este mes se continuó con "la rockola caminante" donde las personas mayores pudieron solicitar canciones de su gusto, en especial este mes se colocó musica decembrina, para colocarlas durante la caminata.

Total: 13 personas mayores.

7. MEJORO MI SALUD PARA DISFRUTAR EL VIAJE- Fisioterapia, sesiones de terapia física individual. 6, 7, 12, 14, 18, 19 y 21 de diciembre de 2023.

- 7.1. Se realizó modulación del tono muscular de tipo espástico por medio de aplicación de calor y estiramientos estáticos con ayuda de balón terapéutico.
- 7.2. Se realizó ejercicio terapéutico a la mayoría de las personas mayores que tuvieron terapia física durante el mes de diciembre 2023. Se realizó en cadenas cinéticas abiertas con pesas de 2 a 3 kg y bandas elásticas de diferentes resistencia y porcentajes de elongación de 7.3. series de 10 a 15 repeticiones dependiendo el caso.
- 7.4. Se incluyeron dentro de las intervenciones tareas motoras simples para mantener habilidades motoras, cognitivas y funcionales de algunas personas mayores con diagnósticos relacionados con trastorno neurocognitivo. ...
- 7.5. Se realizó ejercicio cardiovascular pulmonar con cicloergómetro en miembros superiores, teniendo en cuenta signos vitales iniciales: FC, FR, T/A, SaO2% y finales durante 20 minutos. Se tuvo en cuenta la percepción subjetiva de esfuerzo escala de Borg modificada.
- 7.6. Se realizó manipulación de tejidos blandos con técnicas de terapia manual para favorecer las propiedades mecánicas de la piel, la fascia y el músculo, desminuyendo restricciones de la movilidad activa articular de cuello y hombros, se acompaño con movilizaciones articulares pasivas a rangos submáximos de los miembros superiores.
- 7.7. Se hicieron movilizaciones articulares pasivas, estiramientos estáticos pasivos, descargas de peso y compresión articular con ayuda de balón terapéutico en 3 personas mayores.

Se realizó terapia física a las personas mayores: Hermencia Gutierrez Ramirez, Maria Ester Aguilar Robayo, Herminia Castañeda Tellez, Pedro Vicente Hernandez Hernandez, Luis Angel Betancur Arias y Maria Nohora Becerra viuda de Sierra.

8. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO - Fisioterapia. 14 de diciembre de 2023.

- 8.1. Se ambienta el lugar con música instrumental de cuerda.
- 8.2. Se invita a las personas mayores de manera individualizada a participar de la sesión de spa y relajación.
- 8.3. Se colocó aromaterapia con humidificador aroma de eucalipto.
- 8.4. Se realizó masaje terapéutico con aceite mineral en cuello, hombros, miembro superior y manos, se realizaron movilizaciones articulares pasivas y estiramientos suaves en los miembros superiores.

Participaron 10 personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Como momento final, para todas las actividades realizadas se realizó:

1. Limpieza con alcohol al 75% de concentración a los diferentes elementos utilizados para todas las actividades.
2. Se realizó una retroalimentación de la actividad realizada, preguntando de manera global en caso de las actividades grupales por medio de pictogramas si la actividad había sido de su agrado o no.
3. Se obtuvieron sugerencias, opiniones, felicitaciones, por parte de algunos participantes en las diferentes actividades, las cuáles son importantes para la planeación y desarrollo de los talleres futuros.
4. Se traslado a las personas mayores a otras áreas dependiendo de la franja horaria en la que se desarrollo la actividad.

3.4. RECURSOS

1. DIGNIFICANDO MI IMAGEN - TERAPIA OCUPACIONAL

Terapeuta ocupacional	1
Auxiliar de Terapia ocupacional	1
Espejo	1
Tijeras	1
Maquina de cortar	1
Mesas	1
Perfumes y colonias	6
Paletas de sombras, polvos y labiales	2
Corta uñas y limas	10
Torundas	10
Sillas	10
Peine	1
Capa	1
Removedor	1
Brocha talquera	1
Esmaltes de uñas	20
Alcohol	1

2. TALLER AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL Y CAMINATAS ASISTIDAS

personas mayores	50
auxiliares de enfermería	14
Jefe de enfermería	1
protector solar	47
crema humectante	1
vaselina	1

3. TALLER DE BIOSEGURIDAD/HIGIENIZACIÓN DE MANOS

personas mayores	50
auxiliares de enfermería	14
Jefe de enfermería	1
jabon antibacterial	1
gel antibacterial	1

4. VIAJANDO SALUDABLEMENTE/GERONTOTIPS - Gerontología

Televisor	1
Computador	1
Gerontóloga	1
personas mayores	29

5. ESTRATEGIA IEC - Nutrición

Frutas reales: piña, banano, uvas, granadillas, naranja, sandia, etc

6. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia

Aros	40
Bañe	1
Microfono	1
Celular	1
Música	1
Palos de madera	30
Fisioterapeuta	1
Auxiliares de enfermería	5
Barras paralelas	1
Pesas caseras	15

7. MEJORO MI SALUD PARA DISFRUTAR EL VIAJE- Fisioterapia

Pelotas	2
Balones	2
Balón Bobbath	1
Barras paralelas	1
Bandas elásticas diferentes resistencias	3
Mancuernas	2
Palos de madera	
Cicloergómetro portátil	1
Caminador	1
Camilla	1
Conos	12
Compresas eléctricas	2

8. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO: Fisioterapia

Humidificador	1
Celular	1
Esencia de Eucalipto	1
Spotify	1
Aceite vegetal	1
Guantes	1
Bañe	1
Fisioterapeuta	1
personas mayores	10

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1. DIGNIFICANDO MI IMAGEN - Terapia Ocupacional:

Se cumplen con las fechas programadas para el desarrollo de las actividades de autocuidado. Se logró la asistencia y participación del 60% de las personas mayores quienes mostraron satisfacción por el resultado de las actividades tanto en el corte de cabello, maquillaje y arreglo de uñas. Se reforzaron hábitos de autocuidado y presentación personal con el fin de fortalecer autoestima.

Las actividades fueron evaluadas por las personas mayores a través de un sistema de pictogramas, por medio de paletas verdes y rojas; la paleta verde con una mano con el pulgar hacia arriba, que simboliza agrado y aprobación, y la paleta roja con una mano y el pulgar hacia abajo, que simboliza desaprobación o poco gusto por las actividades. Las personas mayores asistentes a los encuentros refirieron agrado y aprobación por las actividades a través de la paleta verde con pulgar hacia arriba.

2. TALLER AUTOCUIDADO/LUBRICACIÓN, CUIDADO DE LA PIEL Y CAMINATAS ASISTIDAS - Enfermería:

Se evidenció la importancia de realizar esta actividad ya que debido a la población atendida en el hogar nuestra señora de la macarena tienen un deterioro de sus capacidades motoras, viéndose afectada su presentación personal y teniendo un alto riesgo de caídas. Es importante que a pesar de que sus funciones se vayan deteriorando, debemos garantizar una adecuada presentación personal mejorando su autoestima y su entorno **garantizando** por medio del personal de enfermería y cuidadores una acción inmediata para preservar su integridad y su salud.

3. TALLER DE BIOSEGURIDAD/HIGIENIZACIÓN DE MANOS - Enfermería:

Se evidenció que las personas mayores comprende la importancia de la higienización de manos y sus momentos y el uso adecuado de tapabocas es importante realizar esta actividad para disminuir el riesgo de contaminaciones cruzadas

4. VIAJANDO SALUDABLEMENTE/GERONTOTIPS - Gerontología:

En la actividad "Gerontotips" donde participaron 29 personas mayores; los participantes evaluaron la dinámica mediante la herramienta del **pictograma** equivalente a los valores de "Bueno y malo", con dedo pulgar hacia arriba indican agrado de la actividad y la otra con dedo pulgar hacia abajo indican la inconformidad de la actividad **ejecutada, sin embargo demostraron** satisfacción por los temas y la metodologías, refiriendo que las recomendaciones brindadas aportan a su bienestar integral, no se obtuvo comentarios negativos o sugerencias de cambio.

5. ESTRATEGIA IEC - Nutrición:

Durante el mes de diciembre de 2023, se realiza seguimiento al consumo alimentario de frutas en tiempos de comida para evaluar el impacto de la actividad de " Los colores de las frutas".

6. MOVIÉNDOME ME SIENTO SANO - Fisioterapia

Durante el mes de diciembre de 2023 se cumplió con las 3 sesiones de caminatas asistidas, sesiones de actividad y ejercicio físico grupales. Se contó con la participación de las personas mayores a las actividades programadas. Se utilizaron diferentes estrategias manteniendo la motivación de las personas mayores a participar más activamente, de igual manera durante las caminatas **asistidas se colocó** la música de elección de las personas mayores que participaron, se contó con el apoyo de los auxiliares de enfermería para la realización de caminatas asistidas.

7. MEJORO MI SALUD PARA DISFRUTAR EL VIAJE- Fisioterapia

Durante el mes de diciembre de 2023 se cumplieron con las 3 sesiones de terapia física semanal. Se mantuvo la adherencia de 2 personas mayores a las sesiones de terapia física, logrando aumentar la fuerza muscular en miembros superiores e inferiores, se continuó realizando mantenimiento de las propiedades osteo-mio-articulares de manera activo-asistida de 3 personas mayores, de igual manera se realizó estimulación sensorial para evocación de respuestas motoras a estímulos sensoriales.

8. ESTIMULANDO MIS SENTIDOS ME CONECTO CON EL MUNDO: Fisioterapia

Durante el mes de diciembre de 2023, se cumplió con la sesión mensual planteada dentro del PAI. Se realizó sesión de estimulación sensorial táctil, olfativa y auditiva, se mantuvo el autocuidado de la piel, se disminuyó el dolor, se evocó a un espacio de relajación por medio de la sesión de masaje terapéutico en cuello y los miembros superiores de las personas mayores que participaron.

FIRMA PERSONAS MAYORES:

1. Betty Corres: 

C.C.: 41629662

2. Luis Angel Betancur: 

C.C.: 17126130

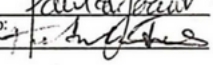
3. Rosa Castillo: 

C.C.: 53905353

Nombre y firma de coordinadora:

Paulina Forero Velasquez: 

Nombre y firma profesional a cargo:

Tatiana Cárdenas Sánchez: 

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de diciembre de 2023

Nombre del profesional que evalúa: Tatiana Carolina Cárdenas Sánchez



5 Dec 2023 09:54:41

Chía

Hogar la Macarena, Capacitación bioseguridad



19 Dec 2023 11:19:26

Chía

Hogar la Macarena. Autocuidado

REGISTRO FOTOGRAFICO BIOSEGURIDAD





11 dic. 2023 11:47:58 a. m.
Chia
higienización de manos
#CC La Macarena

REGISTRO FOTOGRAFICO AUTOCUIDADO





29 dic 2023 9:03:41 a. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Altitud:2579.0m
Velocidad:0.0km/h
arreglo personal
Número de índice: 6



9 dic. 2023 9:18:15 a. m.
Chía
Arreglo personal e Hidratación de piel
#CC La Macarena



8 dic. 2023 11:27:52
310° NW
Hacienda Guanata
Chía
Cundinamarca
Altitud:2583.7m
Velocidad:0.0km/h
caminatas asistidas
Número de índice: 223



8 dic. 2023 11:35:55
278° W
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Altitud:2583.7m
Velocidad:0.0km/h
caminatas asistidas
Número de índice: 224



jueves, 7 de diciembre de 2023 09:25:07
AUTOCUIDADO GERONTOTIPS



15 dic. 2023 10:24:29 a. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Estrategia IEC los colores de las frutas



15 dic. 2023 10:25:08 a. m.
Vía sin nombre
Chía
Cundinamarca
Estrategia IEC los colores de las frutas



11 dic 2023 2:18:01 p. m.
Hogar La Macarena
Caminatas Asistidas



20 dic 2023 03:19:57 p. m.
Gimnasia
Hogar La Macarena



6 dic 2023 9:37:55 a. m.
Vía A Fonquetá
Chía
Cundinamarca
Hogar La Macarena
Gimnasia



12 dic. 2023 09:24:18 a. m.
Gimnasia
Hogar La Macarena



27 dic. 2023 10:41:53 a. m.
Gimnasia
Hogar La Macarena



6 dic. 2023 11:58:54 a. m.
Caminatas
Hogar La Macarena



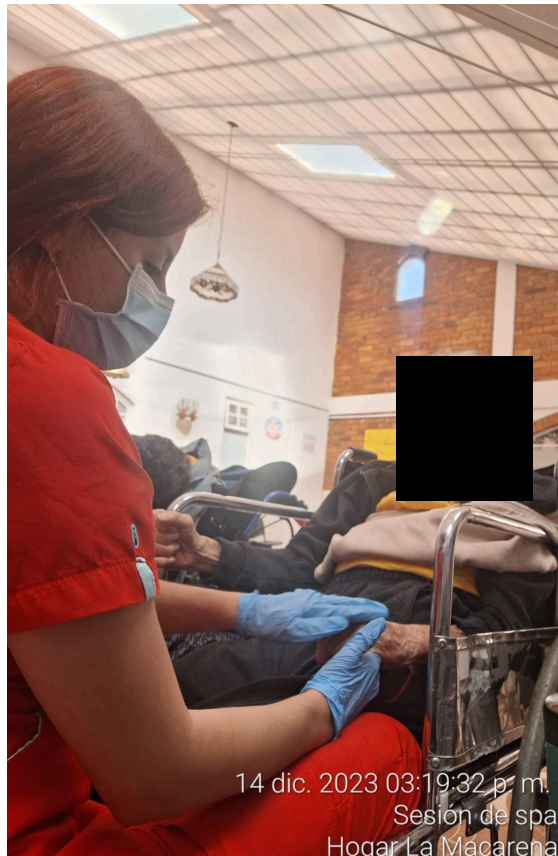
20 dic 2023 2:20:48 p. m.
Hacienda Guanata
Chía
Cundinamarca
Hogar La Macarena
Caminatas Asistidas



27 dic. 2023 03:45:19 p. m.
Caminatas
Hogar La Macarena



14 dic. 2023 03:32:22 p. m.
Sesión de spa
Hogar La Macarena



14 dic. 2023 03:19:32 p. m.
Sesión de spa
Hogar La Macarena

