

ACTA N° 029

FECHA: Fusagasugá, 14 de junio de 2024

HORA: 2:00 pm – 2:30 pm

LUGAR: Comunidad de cuidado Caminos de Vida

TEMA: Capacitación: "Como mejorar la motricidad fina y gruesa en las personas mayores."

ASISTENTES: Terapeuta Ocupacional - Talleristas

ORDEN DEL DÍA: Se realiza capacitación sobre la temática "Como mejorar la motricidad fina y gruesa en las personas mayores."

OBJETIVO:

Fortalecer conocimientos y sensibilizar sobre la dinámica diaria con la persona mayor en los talleres ocupacionales resaltando los beneficios obtenidos a través de la ejecución de actividades ocupacionales.

INTRODUCCIÓN:

Información tomada de: Todos los derechos reservados. HOGAR DÍA MI CASA. Concepto, diseño y desarrollo por Vitamina7 agencia de marketing digital.

Cómo mejorar la motricidad fina y gruesa en personas mayores: una guía completa

A medida que envejecemos, nuestras habilidades motoras finas y gruesas comienzan a deteriorarse. Esto puede conducir a una disminución de nuestra calidad de vida, ya que nos resulta más difícil realizar las actividades cotidianas.

Afortunadamente, hay maneras de mejorar estas habilidades en personas mayores. En esta guía, exploraremos las diferentes técnicas que se pueden utilizar para ayudar a mejorar las habilidades y motricidad fina y gruesa en personas mayores.

Veremos ejercicios que se pueden hacer en casa o con un terapeuta, así como modificaciones en el estilo de vida que pueden ayudar a mejorar las habilidades motoras y reducir el riesgo de caídas u otras lesiones.

¿Qué son las habilidades motoras finas y gruesas y por qué disminuyen con la edad?

Las habilidades motoras finas son la capacidad de realizar tareas con movimientos pequeños y delicados de la mano, la muñeca y los dedos. Por otra parte, las habilidades motoras gruesas son la capacidad de mover objetos grandes usando movimientos de todo el cuerpo.

Por ejemplo, a medida que las personas envejecen, sus habilidades motoras finas disminuyen. Mientras, que sus habilidades motoras gruesas permanecen igual o incluso aumentan ligeramente.

Entonces, a medida que envejecemos, nuestro cerebro comienza a perder su plasticidad, lo que significa que su estructura se vuelve menos flexible y más rígida.

Por tal razón, los adultos mayores tienden a tener más dificultades para realizar las tareas diarias, como cocinar o lavar la ropa. Desde luego, debido a la disminución de las habilidades en la motricidad fina y gruesa en personas mayores, pero aún pueden hacerlo si se esfuerzan lo suficiente.

Los adultos mayores también tienden a experimentar dificultades para realizar tareas complejas como conducir o practicar deportes debido a la disminución de las habilidades motoras gruesas. Pero, esto no siempre es cierto, ya que a veces los adultos mayores pueden mejorar sus habilidades motoras gruesas a través del ejercicio y la práctica.

Los beneficios del ejercicio regular para mejorar la función motora en los adultos mayores

Ciertamente, el ejercicio regular puede ayudar a los adultos mayores a mejorar la función motora, que es uno de los aspectos más importantes de su salud. También, les ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Por supuesto, el ejercicio regular beneficia tanto la función física como la cognitiva en los adultos mayores. Además, les ayuda a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

El ejercicio regular puede mejorar la función y motricidad fina y gruesa en personas mayores, que es uno de los aspectos más importantes de su salud. También, les ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

El papel de la estimulación mental en la mejora del rendimiento de la motricidad
Desde luego, la estimulación mental es un componente clave de la actividad física y es un aspecto importante para prevenir la demencia en los ancianos.

Asimismo, las actividades de estimulación mental se utilizan para estimular el cerebro y mejorar la motricidad fina y gruesa en personas mayores, el equilibrio, la coordinación y la toma de decisiones. Sin duda, lo más importante es que pueden ayudar a prevenir la demencia.

Las actividades de estimulación mental para personas mayores incluyen juegos que requieren habilidades de memoria y resolución de problemas, como sudokus o crucigramas. También, incluyen juegos que requieren funciones cognitivas como la memoria o el reconocimiento de patrones, como sopas de letras o ajedrez.

Estrategias nutricionales para apoyar la movilidad y la coordinación de los ancianos

Por otra parte, las estrategias nutricionales para apoyar la movilidad y la coordinación en las personas mayores son cada vez más populares. Es decir, ofrecen beneficios como movilidad mejorada, menor riesgo de caídas y mejor calidad de vida.

Sin duda, las estrategias nutricionales pueden mejorar la coordinación y la motricidad fina y gruesa en personas mayores. Estas estrategias incluyen:

- Suplemento de vitamina D
- Vitamina E
- Calcio
- Suplementos de ácidos grasos omega 3

Cómo animar a las personas mayores a desarrollar y mantener sus habilidades motoras

Las personas mayores tienen más probabilidades de experimentar problemas relacionados con la edad, como debilidad muscular y falta de equilibrio. Además, pérdida de habilidades en motricidad fina y gruesa en personas mayores.

Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a las personas mayores a desarrollar sus habilidades motoras. Éstos incluyen:

- Animarlos a realizar actividad física, especialmente actividades de bajo impacto como caminar y nadar.
- Proporcionar oportunidades de socialización a través de actividades grupales o trabajo voluntario.
- Ofrecer oportunidades para la autoexpresión a través de manualidades u otros proyectos creativos.
- Ofrecer oportunidades para el ejercicio físico a través de juegos u otras actividades que requieran la coordinación de los movimientos del cuerpo.

¿Qué tipos de equipos pueden ayudar a mejorar las habilidades y motricidad fina y gruesa en personas mayores?

Es importante mantener un estilo de vida saludable en la vejez. Por ese motivo, una de las maneras de hacerlo es a través del ejercicio. Por ejemplo, hay varios tipos de equipos diseñados para que las personas mayores mejoren su equilibrio y fuerza, incluidas sillas de ruedas, andadores y pelotas de ejercicio.

Los siguientes son algunos ejemplos de equipos que pueden ayudar a mejorar las habilidades en motricidad fina y gruesa en personas mayores:

- Equipo de ejercicio para personas mayores para el equilibrio, entrenamiento de fuerza para personas mayores en el hogar.
- Sillas de ruedas
- Andadores

DESARROLLO:

Esta actividad se llevó a cabo el día 14 de junio de 2024, en área de Terapia Ocupacional con el objetivo de capacitar sobre como mejorar la motricidad fina y gruesa en las personas mayores, desarrollándose de la siguiente manera:

Se da inicio aplicando pre test a los talleristas con el fin de identificar el conocimiento que tienen acerca de la temática a tratar, seguidamente se desarrolló dinámica donde los participantes desarrollan las preguntas del test, luego se realiza la capacitación sobre el tema nombrado y por último se realiza la retro alimentación de las preguntas con las correcciones sobre el tema.

La terapeuta ocupacional procede a explicar aspectos claves de importancia de la actividad ocupacional en el adulto mayor y como pueden estar orientadas a las personas mayores en condición severa y aclara las dudas de los talleristas.

Para finalizar se realiza un post test con el fin de evaluar lo socializado.

MATERIALES PARA UTILIZAR

Hojas, lápices

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el próximo mes.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-002
Página 6 de 6

Raúl Armando
Martínez

Coordinador

C.C Caminos de
vida

Carolina Peñaloza Sánchez

Terapeuta Ocupacional

C.C Caminos de
Vida

Carolina Montes Ávila

Terapeuta Ocupacional

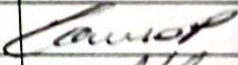
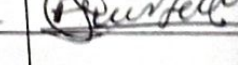
C.C Caminos de
Vida



Fusagasugá, junio 14 de 2024
Evidencia Fotográfica
Tema: capacitación auxiliares T.O



1. Tema: Como mejorar la motricidad 2. Lugar: AREA DE TERAPIA OCUPACIONAL 3. Fecha y hora: 14-JUN-2024

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Camilo Padilla	1233732374	CC Comendado	Alferrazole	Planta	Camilapadilla@gmail.com	312874293	
2	Sebastián Ruiz D	1069754951	Caminos de vida	Tallerista	Planta	sebastianruizd@gmail.com	3125659499	
3	Alberto Contreras	11384595	Caminos de vida	Aux TO	planta	albertocontrerasc26@gmail.com	3125933737	
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.