| | |
|---|---|
| Lugar | *Comunidad de cuidado Los Robles* |
| Fecha | *29/09/2025 03:00 pm* |
| Tema | *Intervenciones individuales fisioterapia septiembre* |
| Desarrollo | **ORDEN DEL DIA**<br><br>**1.***Objetivo*<br>***2.*** *Introducción de la actividad*<br>***3.*** *Metodología*<br>***4.*** *Materiales*<br><br>**DESARROLLO**<br><br>**1.OBJETIVO**<br>*Brindar atención fisioterapéutica integral a las personas mayores, mediante la aplicación de técnicas terapéuticas seguras y personalizadas, orientadas a disminuir el dolor, mejorar la movilidad articular, fortalecer la capacidad funcional y promover el bienestar general.*<br><br>**2. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD**<br><br>*Las intervenciones fisioterapéuticas en personas mayores constituyen un componente esencial en el mantenimiento de la movilidad, la prevención de limitaciones y el fortalecimiento de la autonomía. A partir de la evaluación de las condiciones particulares y la aplicación de técnicas específicas, se busca ofrecer una atención integral, segura y adaptada, que contribuya a optimizar el bienestar y la calidad de vida de cada persona.*<br><br>**3. METODOLOGÍA**<br>*Se realizó 21 intervenciones individuales a personas mayores durante ell mes de septiembre del 2025.*<br><br>*Ligia Manco 3*<br>*Gerardo Velásquez 1*<br>*William León 2*<br>*Mario Arango 1*<br>*Blanca Myriam Pinzón 4*<br>*Juvenal Rodríguez 1*<br>*Margarita Cervera 2*<br>*Leonilde Camelo 4*<br>*María Sara Blanco 3*<br><br>*Como primera instancia se identificaron las personas mayores que presentaban dolor, limitaciones osteomusculares o dificultades respiratorias, así como aquellas remitidas por su EPS para iniciar procesos de fisioterapia. Posteriormente, cada usuario fue llevado al espacio destinado para la atención personalizada, donde se diseñaron y aplicaron sesiones ajustadas a su condición clínica y a sus necesidades particulares.* |

*Durante la intervención se implementaron técnicas orientadas a preservar la movilidad, aliviar el dolor y favorecer el bienestar integral. Entre ellas se incluyeron movilizaciones y manipulaciones articulares realizadas de manera progresiva y controlada, con el objetivo de ampliar el rango de movimiento. Cada sesión comenzó con ejercicios de calentamiento articular ,activos, asistidos o pasivos, cuya intensidad fue ajustada según la tolerancia de cada persona.*

*Se aplicaron estiramientos lentos y mantenidos para mejorar la flexibilidad muscular, además de ejercicios de fortalecimiento adaptados al nivel funcional individual, utilizando equipos de gimnasio y técnicas de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. Complementariamente, se emplearon compresas húmedo-calientes como medio de termoterapia, junto con TENS para el control localizado del dolor. También se realizaron masajes sedativos de ritmo suave, técnicas respiratorias para estimular la capacidad pulmonar y liberación miofascial enfocada en disminuir tensiones musculares. El uso de masajes vibratorios apoyó la relajación, la activación circulatoria y la generación de bienestar general.*

*Las sesiones se desarrollaron en un entorno seguro, teniendo en cuenta las particularidades de cada persona mayor. Como resultado, se evidenciaron avances notables: mejoría en la amplitud articular, reducción de molestias musculoesqueléticas, incremento de la confianza al realizar movimientos y mayor disposición hacia la actividad física, lo cual fortaleció tanto la seguridad como la autonomía en el desempeño diario.*

**4.MATERIALES**

- *Calor húmedo*
- *Paquete frio*
- *Toallas*
- *Electroterapia*
- *Guantes*
- *Diclofenaco gel*
- *Maquinas de gimnasio*
- *Pañitos*
- *Camilla*

**ANEXOS**
*Planillas de asistencia y registro fotográfico*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Asistentes | Nombre | Cargo/Rol | Dependencia |
| | *Se anexa planilla de asistencia* | | |
| Compromisos | Actividad | Responsable | Fecha límite |
| | *No aplica* | *No aplica* | *No aplica* |
| Próxima reunión | *No aplica* | | |
| Elaboró | *Lizeth Hilarión Forero* | | |

| | PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL<br>FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | Código: FOR-GD-023<br>Versión: 2<br>Fecha: Memo 12024018963 - 12/07/2024<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

1. Tema: intervenciones individuales septiembre 2. Lugar o Localidad o Sede: cc los Robles 3. Fecha y hora: 02 al 05 de septiembre
4. Nombre responsable: Lizeth Hilarion forero 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez.

| 6. Ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Blanca Myriam Pinzon | cc | 51646873 | cc los Robles | Persona Mayor | Coaplica | No aplica | 3225083738 | B.Myriam P. |
| 2 | Margarita Caviera | cc | 51638334 | cc los Robles | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | No firma |
| 3 | Maria Ligia Manco | cc | 52869095 | cc los Robles | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | M L M |
| 4 | Juvenal Rodriguez | cc | 17138493 | cc los Robles | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | No firma |
| 5 | Mario Arango | cc | 2300340 | cc los Robles | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | MARIO |
| 6 | William Leon | cc | 1142 9905 | cc los Robles | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | William Leon |
| 7 | Gerardo Velazquez | cc | 17138493 | cc los Robles | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | No firma |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL<br>FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | Código: FOR-GD-023<br>Versión: 2<br>Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

1. Tema: intervenciones individuales septiembre 2. Lugar o Localidad o Sede: cc los Rubies 3. Fecha y hora: 08 al 12 de septiembre
4. Nombre responsable: Lizeth Hilarion Forero 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

| 6. Ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Leonilde Camelo | CC | 51550844 | CC (los Rubies) | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 2 | Maria Sara Blanco | CC | 37812352 | CC (los Rubies) | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 3 | William Leon | CC | 11429905 | CC (los Rubies) | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 4 | Leonilde Camelo | CC | 51550844 | CC (los Rubies) | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 5 | Blanca Myriam Pinzon | CC | 51646873 | CC (los Rubies) | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

| | |
|---|---|
| Código: FOR-GD-023 | |
| Versión: 2 | |
| Fecha: Memo 12024018963 - 12/07/2024 | |
| Página: 1 de 1 | |

1. Tema: Intervenciones inductivas septiembre
2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Rubles
3. Fecha y hora: 15 al 17 Septiembre
4. Nombre responsable: Lizeth Hilarion Suarez
5. Dependencia responsable: Subdirección Para la Vejez.

| 6. Ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Leonilde Camelo | CC | 51550811 | CC los Rubles | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 2 | Maria Sara Blanco | CC | 37812352 | CC los Rubles | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA .

| | |
|---|---|
| Código: | FOR-GD-023 |
| Versión: | 2 |
| Fecha: | Memo 12024018963 - 12/07/2024 |
| Página: | 1 de 1 |

1. Tema: Intervenciones individuales Septiembre. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Rubíes 3. Fecha y hora: 23 a 29 septiembre

4. Nombre responsable: Lizeth Hilarión Forero 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

| 6. ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Blanca Myriam Pinzon | CC | 51646873 | CC (los) Rubíes | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | BMyriam P. |
| 2 | Margarita Cervera | CC | 51639334 | CC (los) Rubíes | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | No firma |
| 3 | Leonilde Camelo | CC | 51550844 | CC (los) Rubíes | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 4 | Maria Sara Blanco | CC | 37812352 | CC (los) Rubíes | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 5 | Blanca Myriam Pinzon | CC | 51646873 | CC (los) Rubíes | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | BMyriam P. |
| 6 | Ligia Manco | CC | 52869095 | CC (los) Rubíes | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 7 | Ligia Manco | CC | 52869095 | CC (los) Rubíes | Persona Mayor | No aplica | No aplica | 3225083738 | |
| 8 | Lizeth Hilarión Forero | CC | 1030608583 | CC (los) Rubíes | Profesional Psicóloga | Contratista | CC los rubíes@gmail.com | 3125256000 | |
| 9 | Esperanza Cabrera | CC | 40998146 | CC (los) Rubíes | Coordinadora | Contratista | a los rubíes@gmail.com | 3117311387. | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

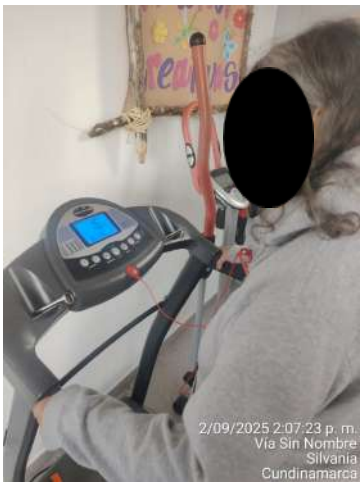
Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

**REGISTRO FOTOGRAFICO**
**INTERVENCIONES INDIVIDUALES**

## 2/09/2025 BLANCA PINZON




## 02/09/2025 MARGARITA CERVERA







## 3/09/2025 LIGIA MANCO






**4/09/2025 JUVENAL RODRIGUEZ**







**4/05/2025 MARIO ARANGO**







**5/09/2055 WILLIAM LEON**






**5/09/2025 GERARDO VELAZQUEZ**







**8/09/2025 LEONILDE CAMELO**




**8/09/2025 MARIA SARA BLANCO**






**8/09/2025 WILLIAM LEON**







**9/09/2025 LEONILDE CAMELO**







**11/09/2025 BLANCA PINZON**






## 12/09/205 BLANCA PINZON







## 15/09/2025 LEONILDE CAMELO







## 15/09/2025 MARIA SARA BLANCO






## 23/09/2025 BLANCA MYRIAM PINZON







## 23/09/2025 MARGARITA CERVERA







## 24/09/2025 MARIA SARA BLANCO






**24/09/2025 LEONILDE CAMELO**







**26/09/2025 BLANCA MYRIAM PINZON**







**29/09/2025 LIGIA MANCO**

