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	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa:	Comunidad De cuidado Tierra de Sol	5. Fecha de ejecución							
2. Componente:	Ocupacion Humana								
3 Eje de Atención:	Cuidado Integral	**8**	**6**	**2022**	**al**	**22**	**6**	**2022**	
3.1 Línea de Atención:	Cuerpo Y Mente	6. Profesional a cargo de la actividad							
4. Nombre de la actividad:	Soy Funcional ¨Activa tus Manos¨	Fair Yancy Castrillón Ramirez- Fisioterapia							

7. OBJETIVO GENERAL

Mantener la capacidad funcional de los adultos mayores en sus miembros superiores

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mantener la movilidad articular en hombros, codos, muñecas y manos
Mejorar la flexibilidad muscular en hombros, codos, muñecas y manos.
Conservar la motricidad gruesa en manos.
Fortalecer los músculos de los miembros superiores.

8. PLANEACION

Se observa que las personas mayores de la comunidad. En su mayoría aquellos que se desplazan en sillas de ruedas, presenta una disminución de su movilidad en sus miembros superiores. Teniendo en cuenta esta dificultad se implementó una actividad que promoviera la movilidad activa- asistida y activa de los miembros superiores en las personas mayores con silla de ruedas. Para esto se buscó un espacio amplio de fácil acceso para las sillas de ruedas y que se conserve las distancias y la aplicación de los protocolos de bioseguridad. Se conformó grupos pequeños de 2 participantes o de manera individual en aquellos particioantes que quieran cooperar de forma activa. Se da continuidad de la actividad para el mes de mayo, en lo posible 1 vez por semana.

9. DESARROLLO

Se continúa con la implementación de la actividad para este mes en las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio con un saludo, previo se adecua el salón con esencia y música ambiental y se explica cómo será la metodología a desarrollar y los beneficios que estos ejercicios conllevan.
La actividad se efectuó los siguientes días:
Dia 08 de junio: Se da inicio de la actividad por medio de masaje sedativo en cuello y hombros con una duración de 5 minutos, movilizaciones activo- asistidas por medio de palos para promover la elevación del hombro, utilización de bandas elásticas para fortalecer pectorales, trapecios, dorsal ancho, deltoides medio, 10 repeticiones por grupo muscular. Duración de la actividad 60 minutos. Personas atendidas 2.
Dia 10 de junio: se realiza ejercicios activo asistidos para mantener la movilidad articular activa, contracciones isométricas por medio de pesas de una libra para fortalecer en deltoides anterior y medio, bíceps braquial de 10 repeticiones por grupo muscular. Duración de la actividad 60 minutos. Personas atendidas 2.
Dia 15 de junio: se efectúa la actividad por medio de ejercicios activo asistidos guiados por medio de palos, poleas, bandas de color verde y contracciones isométricas por medio de pesas con mancuernas en las extremidades de los MMSS para fortalecer bíceps, deltoides anterior y medio, dorsal ancho, pectorales y trapecios, 10 repeticiones por grupo muscular. Duración de la actividad 60 minutos. Personas atendidas 2.
Dia 16 de junio: para este día se trabajó movilizaciones pasivas en hombros, codos y muñecas para mantener elasticidad y movilidad articular, luego movilizaciones activo asistidas en hombros, codos y escapulas por medio de palos, poleas y pesas con mancuernas con el fin de mejorar la fuerza en musculatura de hombro Previo a desarrollar la actividad se efectúa masaje sedativo en hombros, trapecios Duración de la actividad 30 minutos por participante y se desarrolló con dos participantes.
Dia 22 de junio: para este día se trabajó movilizaciones activo asistidas en hombros, codos y muñecas para mantener elasticidad y movilidad articular, luego movilizaciones activo asistidas en hombros, codos y escapulas por medio de palos, poleas y pesas con mancuernas con el fin de mejorar la fuerza en musculatura de hombro Previo a desarrollar la actividad se efectúa masaje sedativo en hombros, trapecios Duración de la actividad 30 minutos por participante y se desarrolló con dos participantes.

10. EVALUACIÓN

En las participantes nuevas se promovió el leve aumento de la movilidad articular en sus MMSS, en las personas mayores que presentan una asistencia constante, se mantiene la actividad funcional de manera activo asistidas. Se continua con el fortalecimiento en musculatura deltoidea, trapecios, dorsal ancho, pectorales, bíceps y flexo-extensores de manos.

11. RECURSOS

Bafle y celular con bluetooth, música clásica, palos, polea, aceite de almendras, una mesa, pesas de una libra, bandas elasticas.

12. EVIDENCIAS

Se adjunta registro fotografica

Fair Yancy Castrillon Ramirez	Selene Guerrero M.
13, nombre y firma del profesional que diligencia el formato	**14, nombre y firma del coordinador**
Cecilia Guarnizo	No firma
saturdina Ardila	No firma
Jose Benedicto Ojeda	No firma
15, nombre y firma de personas mayores	

Scanned with CamScanner

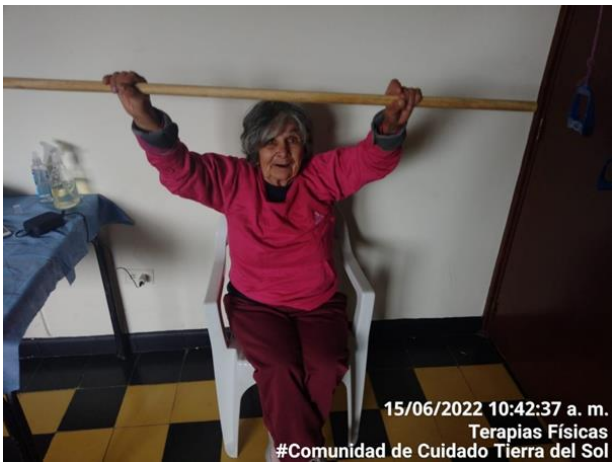
Cuidado Integral

Actividad Soy Funcional ¨Activa tus manos¨.

Fecha de la actividad: 8,10, 15, 16 y 22 de junio del 2022.






15/06/2022 10:42:37 a. m.
Terapias Físicas
#Comunidad de Cuidado Tierra del Sol


16/06/2022 11:57:44 a. m.
Terapias Físicas
#Comunidad de Cuidado Tierra del Sol


22/06/2022 11:31:35 a. m.
Sesión de estiramiento y Masajes
#Comunidad de Cuidado Tierra del Sol


22/06/2022 2:32:36 p. m.
Terapias
#Comunidad de Cuidado Tierra del Sol