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 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _____ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____ Tierra de Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

2	8	2022	al	30	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: Soy Funcional ¨Activa tus Manos¨.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fair Yancy Castrillón Ramírez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

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

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se continua 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 de la actividad 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. Antes de iniciar los ejercicios se relaja la musculatura de cuello, hombros, trapecios por medio de masaje sedativo, masajeador y termoterapia por 5 minutos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

La actividad se desarrollo los siguientes días.
Dia 2 de agosto: La actividad se desarrolló en el salón de fisioterapia con un grupo de 4 adultos mayores los cuales se encuentran en silla de ruedas, se trabajó con poleas flexión y extensión de hombro y codo 5 repeticiones, movilidad articular de flexión, extensión, abducción, aducción de hombro, codo y muñeca con palos de madera y mancuernas 15 repeticiones por cada grupo muscular, en una mesa se trabaja con plastilina terapéutica de color rojo, verde y amarilla, se finaliza con masaje terapéutico y estiramiento muscular de cuello, hombro, codo y muñeca.
Dia 4 de agosto: se atienden personas mayores con limitación significativa de sus miembros superiores con espasticidad. Se realiza movilizaciones pasivas de hombro hacia la flexión, elevación, abducción y rotaciones, extensión de codos y de muñecas, elongación muscula, técnica de Rood y Tapping de presión.
Dia 5 de agosto: 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 10 de agosto: Se realizaron ejercicios a las personas mayores con hemiparesia ya que se busca integrar sus dos hemisferios y promover la actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de aros, palos y poleas donde se promovió el agarre de su hemicuerpo afectado, la flexión de los hombros, la rotación, flexo- extensión de codos y muñecas de manera activo asistida a tolerancia con ejercicios repetitivos de 15 veces por cada movimiento. Duración de la actividad 40 minutos. Personas atendidas 2.
Dia 11 de agosto: Se da inicio de la actividad por medio de ejercicios activo asistidos con la ayuda de palos y bandas elásticas en buscan de mantener y mejorar la elevación de los hombros y extensión de codos, 15 repeticiones. Posteriormente con el palo se le indica a las personas mayores que lleven el palo hacia el pecho y al frente 15 veces. Luego se les indica que lleven el palo al frente estirando lo más que puedan rotar los hombros hacia la derecha y luego a la izquierda, simulando estar conduciendo, 15 repeticiones por cada lado. Con ayuda de las bandas elásticas de color rojo con los brazos al frente deben unir los brazos y luego abrirlos hasta donde puedan estirando la banda, 10 repeticiones. Los últimos ejercicios fueron para fortalecer musculatura de los miembros superiores con la ayuda de las bandas y los palos. Se atendieron tres personas mayores de manera individual. Duración 40 minutos por participantes.
Dia 12 de agosto: 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 16 de agosto: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de aros, palos y poleas donde se promovió el agarre, flexión de los hombros, la rotación, flexo- extensión de codos y muñecas de manera activo asistida a tolerancia con ejercicios repetitivos de 15 veces por cada movimiento. Duración de la actividad 40 minutos. Personas atendidas 4.
Dia 19 de agosto: Se da inicio de la actividad por medio de ejercicios activo asistidos con la ayuda de palos y bandas elásticas en buscan de mantener y mejorar la elevación de los hombros y extensión de codos, 15 repeticiones. Posteriormente con el palo se le indica a las personas mayores que lleven el palo hacia el pecho y al frente 15 veces. Luego se les indica que lleven el palo al frente estirando lo más que puedan rotar los hombros hacia la derecha y luego a la izquierda, simulando estar conduciendo, 15 repeticiones por cada lado. Con ayuda de las bandas elásticas de color rojo con los brazos al frente deben unir los brazos y luego abrirlos hasta donde puedan estirando la banda, 10 repeticiones. Los últimos ejercicios fueron para fortalecer musculatura de los miembros superiores con la ayuda de las bandas y los palos. Se atendieron dos personas mayores de manera individual. Duración 40 minutos por participantes.
Dia 23 y 26 de agosto: Esta actividad se desarrolló con 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 balones llevándolos hacia arriba, abajo, adelante, atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda y rotando los hombros. Cada movimiento se realizó 15 veces de manera suave y a tolerancia de los participantes, Esta actividad se efectuó en grupo de 4 personas mayores. Duración 40 minutos por participante.
Dia 30 de agosto: por medio de las actividades de cierre del mes del adulto mayor, se trabajaron juegos tradicionales como el trompo, la coca y la rana, las personas mayores activaron sus destrezas, motricidad gruesa, fina, agarres y coordinación. Personas mayores participantes 10.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Se deja personas mayores en aceptables condiciones, tranquilas y en compañía de los auxiliares de enfermería.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Auxiliar de fisioterapia	música de relajación
Fisioterapeuta	poleas
	colchoneta
	cama
	paquete caliente
	palos
	bandas elasticas
	pesas
	aros y balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Por medio de la actividad se promovió la movilidad activo asistida, la coordinación e integración de los dos hemicuerpos superiores como también la movilidad articular en hombros, escapulas y codos en las personas mayores participantes.Total de participantes atendidos en el mes 43.

Fecha de evaluación del encuentro:2,4,5,10,11,12,16,19,23,26 y 30 de agosto del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez- Fisioterapeuta

Cuidado Integral

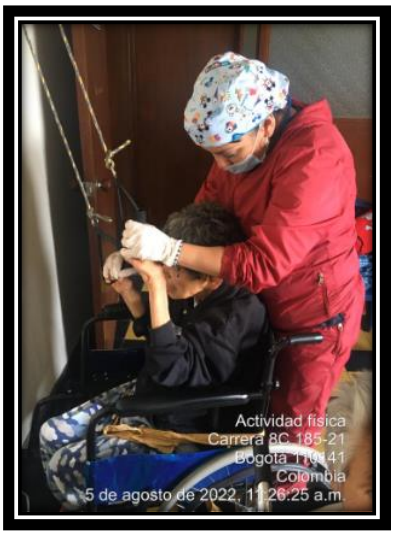
Actividad Soy Funcional ¨Activa tus manos¨.

Fecha de la actividad: 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16, 19, 23, 26 y 30 de agosto del 2022







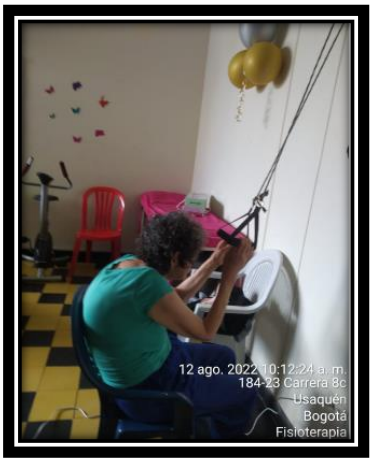



Actividad física
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
5 de agosto de 2022, 3:19:50 p.m.

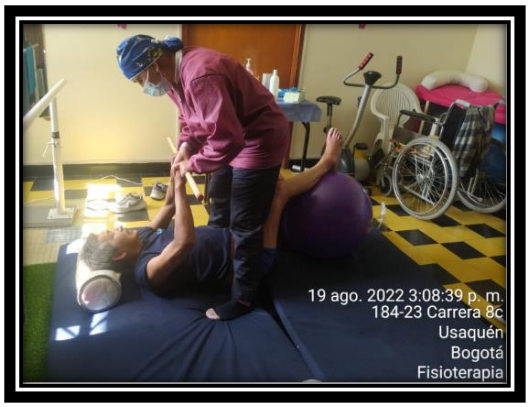

10 ago. 2022 12:02:46 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


10 ago. 2022 11:49:42 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


11 ago. 2022 9:33:17 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


12 ago. 2022 10:12:24 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


16 ago. 2022 11:35:30 a. m.
185-17 Carrera 8c
Bogotá
Cundinamarca
Fisioterapia


19 ago. 2022 3:08:39 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 ago. 2022 11:31:06 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


26 ago. 2022 2:54:08 p. m.
Fisioterapia


30 ago. 2022 11:42:48
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Tierra de Sol
30 ago. 2022 10:52:08
184-23 Carrera 8c
Usaquén