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:

5	8	2022	al	26	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: Me Movilizo ¨Cambios posturales y descargas de Peso¨.

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos saludables de cambios posturales y descargas de peso desde la posición bípeda, cuadrúpeda y sedente, en las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Contribuir a mantener la homeostasis del cuerpo.
Disminuir el riesgo de complicaciones vasculares.
Disminuir el deterioro rápido del equilibrio y la debilidad muscular extrema.
Minimizar la aparición de zonas de presión en la piel.
Mantener la coordinación motora.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Es necesario implementar una actividad donde se realicen cambios posturales. En diferentes posiciones como, la posición bípeda, cuadrúpeda y sedente, en las personas mayores que han perdido la capacidad para caminar pero que aún pueden levantarse solas desde una silla o con ayuda, contribuyendo a mantener, la fuerza y resistencia de los músculos antigravitatorios, las reacciones de enderezamiento, el equilibrio y a disminuir lesiones cardiovasculares. Para llevar a cabo esta actividad fue necesario seleccionar la población a trabajar. La actividad debe ser individual ya que se requiere de esfuerzo por parte de la persona mayor y del terapeuta para evitar lesiones; fue necesario contar con un espacio amplio, colchonetas, sillas y barras paralelas. Previo se coloca música de relajación, aromaterapia para estimular el sentido del olfato y hacer más agradable la actividad. Se hace la invitación a las personas mayores para que participen explicando cómo será la metodología a rancia como una forma de calentar las articulaciones y los músculos, minimizando la aparición de dolores en estas zonas del cuerpo. Es importante tener en cuenta las posturas que pueden adquirir la persona mayor y dependiendo de esta, promover los cambios posturales.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	La actividad se desarrolla los siguientes días: Día 5 de agosto: Se promovió la postura cuadrúpeda, de rodillas y bípeda con el fin de realizar descargas de peso en las cuatro extremidades, por medio de Tapping de presión, ejercicios de balanceo anterior y posterior, fortalecimiento de columna por medio de la técnica de Klapp, descargas de peso en bípedo anterior, lateral y posterior parándose en un solo pie y alternándolos, ejercicios activo asistidos y activos para fortalecer musculatura de glúteos, psoas, cuádriceps y gastronemios. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna, se colocan a caminar con ayuda de las barras paralelas y con ayuda de un espejo con el fin de lograr una mejor actitud y ajuste postural, un mejor control de tronco omo también retroalimentación visual. Duración de la actividad 30 minutos por participante. Cantidad de personas atendidas 4. Día 8, 12, 16 y 17 de agosto: en posición bípeda se promueve a efectuar las descargas de peso con balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Tiempo en esta posición, 10 a 15 minutos. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna, se colocan a caminar con ayuda de las barras paralelas y con ayuda de un espejo con el fin de lograr una mejor actitud y ajuste postural, un mejor control de tronco como también retroalimentación visual. ejercicios activo asistidos y activos para fortalecer musculatura de cadera y miembros inferiores. Duración de la actividad 35 minutos por participante. Personas atendidas 13. Día 19 de agosto: se promovió la posición cuadrúpeda con integración de los dos hemisferios, descargas de peso en las cuatro extremidades, por medio de Tapping de presión, ejercicios de balanceo anterior y posterior, fortalecimiento de columna por medio de la técnica de Klapp. Duración de la actividad 30 minutos por participante. Cantidad de personas atendidas 2. Día 23 y 26 de agosto: se continuó con descargas en bípedo por medio de ejercicios activo asistidos y activos promoviendo las descargas de en los miembros inferiores, la estimulación del equilibrio como también de la coordinación, se realizó ejercicios de deambulación anterior lateral y posterior. Tiempo de la actividad 30 minutos por participante. Personas atendidas los dos días 6.
3.3.3. MOMENTO FINAL	La retroalimentación verbal y motivación es importante durante la ejecución de la actividad. es importante durante la ejecución de la actividad. La duración en una posición determinada es de 5 a 10 minutos, dependiendo la tolerancia del participante. La cantidad de repeticiones por mínimo 5 por ejercicio, durante las actividades se colocaron las personas a descansar por segundos ya que se observaban muy cansadas. Al terminar la actividad se realizó un estiramiento en sus cuatro extremidades de manera superficial con el fin de relajar musculatura fatigada.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	colchonetas
Auxiliar de fisioterapia	música de relajación
Fisioterapeuta	sillas
	bafle y celular con bluetooth,
	esencias
	barras paralelas
	espejo

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En algunos -as de los participantes se evidencia mayor tolerancia a mantener posturas diferentes y prolongadas, se evidencia disminución del dolor y colaboración en el desarrollo de la actividad. Se efectuaron ajustes en concordancia con la implementación del nuevo PAI.

Fecha de evaluación del encuentro: 5, 8, 10, 12, 16, 17, 19, 23 y 26 de agosto del 2022_

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y Mente

Actividad Me Movilizo ¨Cambios Posturales y Descargas de peso ¨.

Fecha de la actividad: 5, 8, 10, 12, 16, 17, 19, 23 y 26 de agosto del 2022.



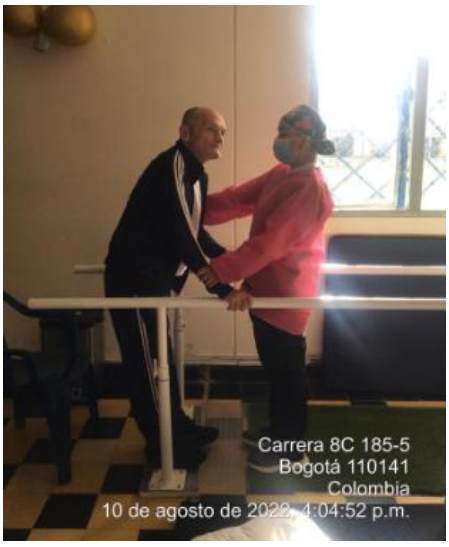







8 ago. 2022 4:29:23 p. m.
184-69 Avenida Carrera 9
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


10 ago. 2022 12:07:10 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Carrera 8C 185-5
Bogotá 110141
Colombia
10 de agosto de 2022 4:04:52 p.m.


12 ago. 2022 10:57:02 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


12 ago. 2022 11:57:33 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

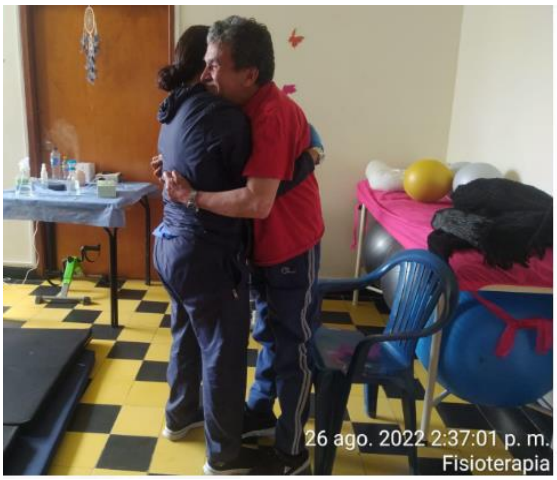

16 ago. 2022 11:56:18 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


16/08/2022 4:29:17 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
17 de agosto de 2022, 11:52:05 a.m.


19 ago. 2022 12:07:21 p. m.
184-02 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23/08/2022 11:49:26 a. m.
18404 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


26 ago. 2022 2:37:01 p. m.
Fisioterapia


26 ago. 2022 10:43:25 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia