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:

3	8	2022	al	31	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: Me siento Bien¨masoterapia¨.

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Implementar técnicas de masaje terapéutico en las personas mayores de la comunidad de cuidado Tierra de Sol.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mejorar la circulación
Mejorar el bienestar general de la persona mayor
Disminuir los efectos que conlleva el tiempo prolongado de inmovilidad
Proporcionar efecto relajante a nivel muscular.
Mantener el tono muscular

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina ya sea en colchoneta, en cama o camilla con el fin de poder acompañar el masaje con cambios posturales. Se implementará música de relajación y esencia florales para lograr una relajación más efectiva y que la actividad sea de agrado para las personas mayores. El masaje se realizará en diferentes partes del cuerpo, de forma individual con una duración de 20 minutos. Se implementará diferentes tipos de masaje como son, el masaje sedativo, el masaje estimulativo, el masaje digestivo y la reflexología. Se necesitará utilizar aceite corporal.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Día 3 de agosto: Se realiza masaje estimulativo en miembros inferiores promoviendo la circulación, este masaje se implementa con elevación de los miembros inferiores con el fin de promover el riego sanguíneo en las piernas y reflexología plantar. Día 5 de agosto: Se realiza masaje estimulativo en las cuatro extremidades con el fin de minimizar los síntomas que conlleva el tiempo prolongado en cama o en silla. activar la circulación, el masaje se debe efectuar desde la zona proximal a distal. Día 8 y 10 de agosto: se realizó masaje sedativo en espalda completa, trapecios y cuello desde la posición sedente, donde se evidencio espasmos musculares en trapecios a las personas mayores que se intervinieron el día de hoy. Día 11 y 12 de agosto: Se realiza masaje sedativo en espalda media y baja y glúteos. Durante el masaje se identificó la presencia de espasmos musculares en paravertebrales y glúteo, específicamente en región sacra y está dirigido a las personas mayores de silla de ruedas quienes refieren dolor en espalda y región sacra por el tiempo que permanecen en sedente. Para esta actividad se necesito a las personas mayores en posición prona sobre la colchoneta y camilla, se apoyó con el masajeador. Dia 19 y 23 de agosto: se realiza masaje sedativo en miembros inferiores con ayuda del masajeador por 5 minutos, cambios posturales y utilización de termoterapia para disminuir el dolor y la tensión muscular. Dia 25 de agosto: masaje sedativo en miembros superiores con el fin de relajar espasmos musculares en deltoides y bíceps braquial y cubitales. Previo se coloca paquete caliente durante 9 minutos para disminuir dolor en hombro doloroso de las personas participantes. Dia 26 y 31 de agosto: masaje sedativo en espalda completa y miembros inferiores masaje estimulativo y reflexología plantar, el masaje se acompañó con vibración y cambios posturales.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se finalizan la actividad con las personas mayores tranquilas en aceptables condiciones con disminución del dolor, de sus espasmos musculares y con buena hidratación de la piel.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	colchonetas
Auxiliar de fisioterapia	música de relajación
Fisioterapeuta	aceite corporal
	bafle y celular con bluetooth,
	esencias
	camilla
	masajeador
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Al inicio de la actividad se evidencio perdida de las características tróficas y mecánicas de la piel, presencia de dolor por espasmos musculares espacialmente en espalda alta y baja. Por medio de la actividad se evidencia que a la fecha disminuyo de manera significativa el dolor al igual que los espasmos musculares, además la circulación se activó durante la actividad por medio del masaje circulatorio y la reflexología plantar. Se hidrato la piel y se removieron células muertas.

Fecha de evaluación del encuentro: 3,5,8,10,11,12,19,23,25,26 y 31 de agosto del 2022_

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y mente

Actividad Me Siento Bien ¨Masoterapia¨.

Fecha de la actividad: 3, 5, 8, 10, 11, 12, 19, 23, 25, 26 y 31 de agosto del 2022














12 ago. 2022 4:40:36 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


12 ago. 2022 11:27:56 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


19 ago. 2022 2:51:35 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 ago. 2022 2:46:14 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


25 ago. 2022 12:30:56 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


26 ago. 2022 3:02:49 p. m.
Fisioterapia


31 ago. 2022 11:45:11 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá