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	29	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: Soy Funcional ¨Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas¨.

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Mantener la elasticidad muscular y movilidad articular en las personas mayores con movilidad reducida de la comunidad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disminuir dolor.
Mantener la movilidad articular.
Evitar deformidades.
Mejorar la circulación.
Mantener la capacidad funcional.
Favorecer la relajación muscular.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la actividad con las personas mayores de movilidad reducida con un saludo motivador, explicando cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia del estiramiento en su cuerpo, antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor este cómoda, en posición supina ya sea en colchoneta, camilla o en cama para acompañar el estiramiento con cambios posturales. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante. Previo al estiramiento se realizan masaje y termoterapia en la zona a estirar por 7 minutos seguido de movilizaciones pasivas por 5 minutos.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Para llevar los estiramientos a cabo se deben hacer movimientos suaves, con una buena ejecución, evidenciando una cierta tensión en el musculo estirado y sin forzar el músculo, se mantiene la posición unos 20-30 segundos y se descansa. A continuación, una descripción del desarrollo de la actividad. Día 2, 3, 4, 5 y 8 de agosto: Se realiza los estiramientos de manera individual, tipo estático en musculatura aductora de cadera, glúteo mayor y medio, cuádriceps, tensor de la fascia lata, isquiotIbiales, gastro sóleos, tibiales y pedio bilateral. Estos estiramientos son a tolerancia de la persona mayor, con cinco series de siete segundos por cada grupo muscular. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Día 11, 12, 17, 19, 22 y 23 de agosto: Se efectúa estiramiento Dinámico y estático en por medio de técnicas de facilitación propioceptiva (PNF). En deltoides, dorsal ancho, trapecios, romboides, subescapular bíceps, tríceps, cubitales y flexores de muñecas. En su lado afectado. Son 7 repeticiones por diagonal. Estiramiento estático en musculatura aductora de cadera, glúteo mayor y medio, cuádriceps, tensor de la fascia lata, isquiotIbiales, gastro sóleos, tibiales y pedio bilateral. Estos estiramientos son a tolerancia de la persona mayor, con cinco series de siete segundos por cada grupo muscular. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. En esta actividad se atendieron personas mayores de manera individual, las cuales presentaban hemiparesia. Día 25, 26 y 29 de agosto del 2022: la actividad se desarrolló en colchoneta, con estiramiento estático en los músculos deltoides, dorsal ancho, trapecios, romboides, subescapular bíceps, tríceps, cubitales y flexores de muñecas, aductores de cadera, glúteo mayor y medio, cuádriceps, tensor de la fascia lata, isquiotIbiales, gastro sóleos, tibiales y pedio bilateral. Estos estiramientos son a tolerancia de la persona mayor, con cinco series de siete segundos por cada grupo muscular. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. En esta actividad se atendieron 11 personas mayores de manera individual.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Terminando los estiramientos por grupos musculares se procede a realizar un masaje de relajación por 3 minutos con golpeteo suave y movilizando la extremidad elongada a la posición inicial de manera suave y la persona mayor en posición supino o decúbito lateral.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Auxiliar de fisioterapia	música de relajación
Fisioterapeuta	aceite corporal
	colchoneta
	cama
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se evidencia mayor tolerancia al estiramiento y una leve disminución del dolor durante la ejecución de la técnica. Se mantiene los arcos de movilidad articular espacialmente en miembros inferiores y en algunas personas mayores se evidencia un leve aumento de su elongación muscular. Duración de la actividad por persona 40 minutos. Cantidad de personas a tendidas en el mes 44.

Fecha de evaluación del encuentro: 2,3,4,5,8,11,12,17,19,22,23,25,26 y 29 de agoto del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y Mente

Actividad Soy Funcional ¨Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas¨.

Fecha de la actividad:2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 17, 19, 22, 23, 25, 26 y 29 de agosto del 2022












8 ago. 2022 2:57:32 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


11 ago. 2022 11:21:21 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


12 ago. 2022 4:11:56 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


12 ago. 2022 11:43:13 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Network: 17/08/2022 9:59:01 a. m. COT
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


19 ago. 2022 11:52:11 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


22 ago. 2022 3:15:24 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


23 ago. 2022 4:19:19 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


25 ago. 2022 4:40:08 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


26 ago. 2022 2:36:34 p. m.
Fisioterapia


Fisioterapia