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:

1	9	2022	al	28	9	2022

2.2. Nombre del encuentro: Me Movilizo ¨Balonterapia¨.

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer estrategias multidimensionales e integrales que estén orientadas a la superación de condiciones particulares de las personas mayores con el propósito de promover el desarrollo de capacidades para mantener y fortalecer la autonomía e independencia de esta manera aportar a la realización ecobiosicosociales dentro del marco de derechos y reconocimiento de su dignidad individual, familiar y social.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores con movilidad reducida por medio de ejercicios en balón
Mantener la movilidad articular en columna, brazos y miembros inferiores desde las diferentes posturas por medio de un balón.
Mantener la actividad motora voluntaria.
Mejorar la postura.
Mantener el control postural presente en algunos participantes.
Promover la circulación.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se le llama rehabilitación con pelota o balonterapia a una práctica de ejercicios sobre un balón de material duradero y resistente para que lo pueda usar personas con graves problemas de movilidad, se utiliza para aliviar dolores de espalda, mejorar la sensación de equilibrio pues estimula el sistema vestibular, permite realizar descargas de peso desde la posición prona y supina, aumenta la movilidad articular, es más cómodo realizar terapia por medio del balón ya que facilita los cambios posturales y la movilización de la columna y cadera, por tal motivo, se implementó esta técnica con el fin de mantener la capacidad funcional de las personas mayores con movilidad reducida en la comunidad de cuidado, se requiere de un balón bien inflado de un tamaño estándar en el que se pueda trabajar a todos los participantes, una colchoneta, cama o en camilla. y abstenerse de colocar a la persona después de ingerir alimentos ya que la posición y los movimientos pueden ocasionar vomito. La actividad se debe desarrollar de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se continúa la actividad con las personas mayores de movilidad reducida, se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología a desarrollar, para este taller se requiere de un balón sobre una colchoneta o camilla y también balones pequeños. A continuación, se realiza la descripción de las actividades desarrolladas en el mes de septiembre. Dia 1 de septiembre: Se inicia con movilizaciones pasivas en las personas mayores, posteriormente se coloca a la persona mayor sobre una colchoneta o camilla y un balón de 65 cm debajo de las piernas con el fin de elevar MMII y promover el riego sanguíneo en los participantes, se realiza ejercicios activo asistidos promoviendo a estirar y doblar rodillas 15 repeticiones. Elevación pélvica 15 repeticiones, fortalecimiento de psoas, cuádriceps, espinales bajos y glúteos medio y menor 20 repeticiones. Se atendieron 4 personas mayores. Duración de la actividad 30 minutos por persona. Dia 2 de septiembre: La actividad se desarrolló con dos personas mayores que presentan disminución de la movilidad a causa del tiempo prolongado en la posición sedente. Se implemento la misma técnica colocando a la persona mayor boca abajo con el tronco descargando sobre el balón y en posición de rodillas, se balancea suavemente hacia adelante, los lados y hacia atrás con el fin de estimular su sistema vestibular y sus cambios posturales, posteriormente se elevan las piernas en la misma posición para movilizar cadera y promover la extensión y la contracción isométrica de glúteos, gastrocnemios y espinales bajos. Cantidad de personas atendidas 6. Duración de la actividad 30 minutos por persona. Dia 4 y 7 de septiembre: se continua con la persona mayor boca arriba con las piernas sobre el balón, se realizan movimientos rotacionales de cadera hacia la derecha y la izquierda , movilizaciones activo asistidas estirando y doblando las piernas con ayuda del balón, ejercicios de subir y bajar la cadera y pelvis, promover la apertura de cadera colocando el balón entre la cara interna de las piernas de manera suave a tolerancia, por ultimo subir y bajar de manera alterna la pierna derecha y luego la izquierda, debajo y encima del balón. estos ejercicios promueven la movilidad articular, mantener fuerza muscular y mantener las habilidades básicas motoras en miembros inferiores. Cantidad de personas atendidas en los dos días 8. Duración de la actividad 30 minutos por participante. Dia 9 de septiembre: se coloca boca abajo sobre el balón con el tronco descargando sobre el balón y en posición de rodillas, se balancea suavemente hacia adelante, los lados y hacia atrás, posteriormente se elevan las piernas en la misma posición para movilizar cadera y promover la extensión y la contracción isométrica de glúteos, gastrocnemios y espinales bajos, se realiza movilización de columna, escapulas y hombros a tolerancia, descargas de peso en miembros superiores. Duración de la actividad 30 minutos por participante. Cantidad atendidas 5 personas mayores. Dia 12 de septiembre: Se coloca la persona mayor de rodillas poyada sobre el balón sus brazos y tronco, se le indica que estire los brazos trasladando el balón hacia adelante y atrás 8 repeticiones con el finde mejorar la movilidad escapular y de hombros. Luego sentado sobre sus piernas en posición semi rodillas se le indica que se ponga de rodillas 7 veces metiendo y sacando la pelvis con fuerza, posteriormente se coloca todo el tronco sobre el balón deslizándolo hacia adelante permitiendo colocar sus brazos con los codos estirados con todo el peso del cuerpo en sus brazos y debe doblar los codos 10 veces y luego estirarlos haciendo flexiones de codos y brazos para fortalecer musculatura de miembros superiores y descargas de peso. Dia 13, 15 y 21 de septiembre: Se coloca a la persona mayor boca abajo con el tronco descargando sobre el balón y en posición de rodillas, se balancea suavemente hacia adelante, los lados y hacia atrás con el fin de estimular su sistema vestibular y sus cambios posturales, posteriormente se elevan las piernas en la misma posición para movilizar cadera y promover la extensión y la contracción isométrica de glúteos, gastrocnemios y espinales bajos. Cantidad de personas atendidas 10. Duración de la actividad 30 minutos por persona. Dia 14 y 23 de septiembre: La persona mayor se coloca boca arriba con las piernas sobre el balón, se realizan movimientos rotacionales de cadera hacia la derecha y la izquierda , movilizaciones activo asistidas estirando y doblando las piernas con ayuda del balón, ejercicios de subir y bajar la cadera y pelvis, promover la apertura de cadera colocando el balón entre la cara interna de las piernas de manera suave a tolerancia, por ultimo subir y bajar de manera alterna la pierna derecha y luego la izquierda, debajo y encima del balón. estos ejercicios promueven la movilidad articular, mantener fuerza muscular y mantener las habilidades básicas motoras en miembros inferiores. Personas atendidas 5. Duración de la actividad 30 minutos por persona. Dia 19 de septiembre: Se coloca la persona mayor sedente sobre el balón y se estimula el sistema vestibular por medio de movimientos suaves del balón, movimientos hacia delante, atrás, hacia los lados con el fin de estimular el control equilibratorio del tronco. Posteriormente se coloca boca abajo sobre el balón con el tronco descargando sobre el balón y en posición de rodillas, se balancea suavemente hacia adelante, los lados y hacia atrás, posteriormente se elevan las piernas en la misma posición para movilizar cadera y promover la extensión y la contracción isométrica de glúteos, gastrocnemios y espinales bajos, se realiza movilización de columna, escapulas y hombros a tolerancia, descargas de peso en miembros superiores. Duración de la actividad 30 minutos. Personas atendidas 4 personas mayores. Dia 28 de septiembre: persona mayor sentada en una silla se coloca un balón debajo de sus pies indicando que estire la rodilla y la doble con un pie debajo del balón de manera repetitiva 10 veces y alternar con el otro pie con el fin de fortalecer musculatura de rodilla, luego se coloca la pelota pequeña en la cara interna de la rodilla, estas deben estar dobladas a 90 grados y se le pide que apriete las piernas por 10 segundos y relaje contrayendo aductores de caderas y glúteos, 10 repeticiones. Luego se coloca la pelota en la cara interna de los tobillos y se les pide que sin dejar caer el balón deben subirlo estirando las rodillas 10 veces fortaleciendo piso pélvico, aductores de caderas, extensión de rodilla y tibiales, además se trabaja la coordinación muscular y movilidad articular. Cantidad de personas atendidas 2. Duración de la actividad 40 minutos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se bajan las personas de balón y se coloca en supino por 5 minutos sobre la colchoneta para que se recuperen, se observan y se les pregunta si se encuentran bien, posteriormente se llama a los auxiliares de enfermería para que los levanten y los pongan en la silla de ruedas. Se agradece la colaboración y participación en la actividad,

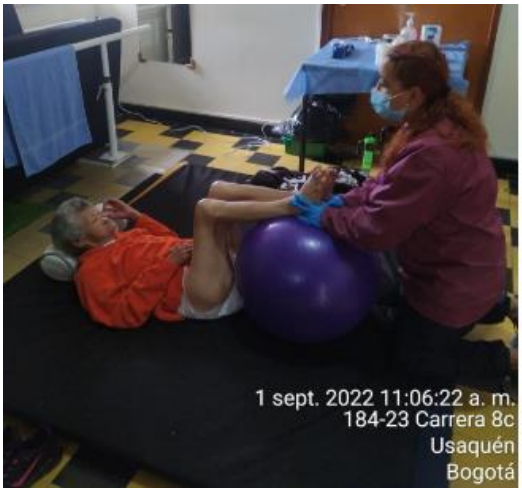
3.4.RECURSOS	
Personas Mayores	colchonetas
Fisioterapeuta	música de relajación
	balones
	bafle y celular con bluetooth,
	esencias

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
El tiempo de tolerancia de las personas mayores en el balón es mayor, se irritan menos, se evidencia menos temor cuando se realiza la estimulación vestibular. Se evidencia una leve disminución de la rigidez en columna vertebral. Al igual mayor descarga de peso en los miembros superiores de algunos participantes.
Fecha de evaluación del encuentro: 1,2,6,7,9,12,13,14,15,19,21,22,23 Y 28 de septiembre del 2022
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuidado Integral

Actividad ¨ME MOVILIZO ¨Balonterapia¨.

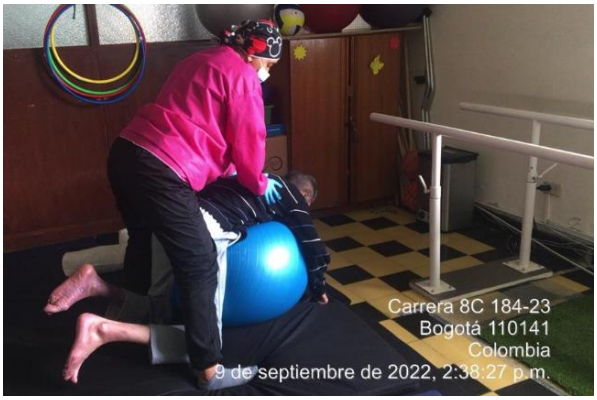
Fecha de la actividad: 1,2,6,7,9,12,13,14,15,19,21,22,23 Y 28 de septiembre del 2022






6 sept. 2022 2:38:48 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


7 sept. 2022 11:17:53 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
9 de septiembre de 2022, 2:38:27 p.m.

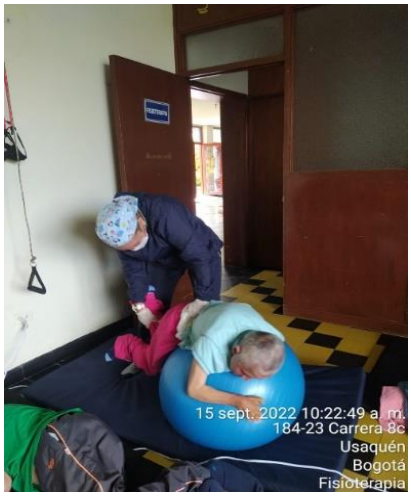

9 sept. 2022 4:32:53 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

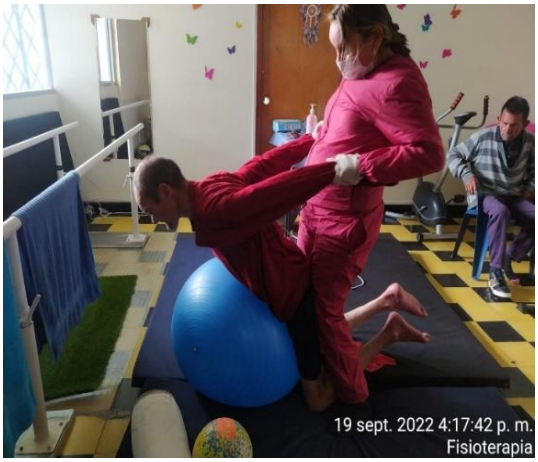

12 sept. 2022 4:20:55 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


13 sept. 2022 10:28:05 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

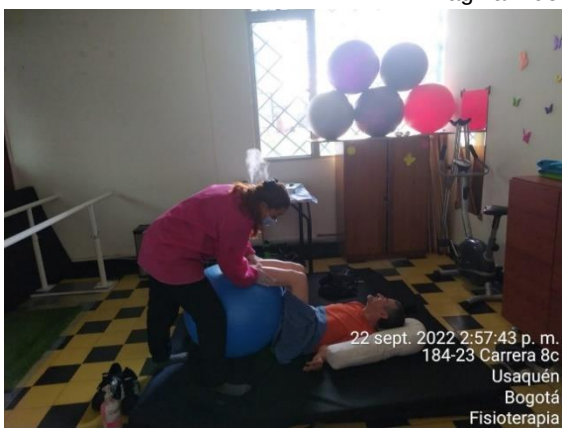

13 sept. 2022 10:31:07 a. m.
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


14 sept. 2022 11:14:56 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


15 sept. 2022 10:22:49 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


19 sept. 2022 4:17:42 p. m.
Fisioterapia


21 sept. 2022 3:47:19 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


22 sept. 2022 2:57:43 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 sept. 2022 11:26:06 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 sept. 2022 11:19:01 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


28 septiembre.2022 10:36:37a.m
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: Actividad Me Muevo "Baloncesto" Lugar: C.C.C Tierra de sol Fecha y hora: 1-2-6-7-9-12-13-14-15-19-21-22-23-28 de sept/22

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Victor Manuel Romero	79319228	C.C.C Tierra de sol	Persona Mayor			NO firma
2	Maria Heraclita Torres	35458460	C.C.C Tierra de sol	Persona Mayor			NO firma
3	Clara Ines Ortiz.	20337896	C.C.C Tierra de sol	Persona Mayor			NO firma.
4	Selene Guerrero	1032411300	CCC Tierradesol	Coordinadora	comandobubbles tierradesol7461@hotmail.com	3016222880	
5	Fair yancy castrillon	52371846	C.C.C Tierra de sol	Fisioterapeuta	docfairyancy@gmail.com	3108830801	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.