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:

8	9	2022	al	29	9	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

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

Promover hábitos saludables de cambios posturales y descargas de peso desde la posición bípeda, cuadrúpeda y sedente, en las personas mayores.
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. La actividad se acompaña de aromaterapia y música de relajación para hacer la actividad más agradable.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	La actividad se realizó los siguientes días. Día 8, 13, 15,20 y 22 de septiembre se efectuó cambios posturales de forma grupal donde se colocaron a las personas mayores sobre las colchonetas boca arriba y posteriormente se giraron en posición prona buscando relajar los músculos anteriores como son flexores den cadera, hombros y rodillas, pretendiendo lograr una extensión de estos arcos de movimiento que se encuentran retraídos por el tiempo prolongado en sedente, luego de que las personas mayores adoptaran esta posición se procedió a realizar masaje sedativo en espalda completa y glúteos con la ayuda del masajeador y del aceites de almendras, termoterapia con paquete caliente por 5 minutos y se movilizaron de manera pasiva las articulaciones de cadera, escapula, codos, hombros y rodillas desde esta posición y elongación muscular corta en psoas, cuádriceps, pedio, tibiales, dorsal ancho, esternocleidomastoideo y deltoides anterior. Tiempo de duración en esta posición 40 minutos. Cantidad de personas atendidas por sesión se atendieron 7 participante para un total de 25 personas mayores. Dia 12, 19, 20, 23 y 29 de septiembre: Esta actividad se desarrolló de manera individual conde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de 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 y que caminen de lado, anterior y posterior con el fin de fortalecer musculatura de glúteos, psoas, cuádriceps y gastrocnemios. 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. Cantidad de personas atendidas 11. Duración de la actividad 30 minutos por participante.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Después de mantener en posición prona en los cambios posturales, se voltea a las personas mayores en posición supina o decúbito lateral durante unos 2 minutos y luego por medio de los auxiliares de enfermería se colocan nuevamente en la silla de ruedas. Se observan más tranquilos y relajados.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	colchonetas
Fisioterapeuta	música de relajación
	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, disminución del dolor y colaboración en las descargas de peso de sedente a bípedo. La retroalimentación verbal y motivación es importante durante la ejecución de la actividad. Se observa después de la segunda sesión de los cambios posturales mayor relajación de la musculatura flexora de cadera y rodillas permitiendo una posición neutral, aumentando arcos de movilidad articular hacia la extensión de cadera y rodillas. Ya disfrutan esta posición permitiendo quedar dormidos y relajados.

Fecha de evaluación del encuentro: 8, 12, 13, 15, 19, 20, 21, 22, 23 y 29 de septiembre 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 actividades 8,12,13,15,19,20,21,22,23 y 29 septiembre del 2022








13 sept. 2022 9:44:53 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
15 de septiembre de 2022, 9:44:42 a.m.


Network 19/09/2022 11:27:09 a. m. COT
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


19 sept. 2022 3:06:25 p. m.
Fisioterapia


20 sept. 2022 9:37:54 a. m.
Fisioterapia


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
21 de septiembre de 2022, 2:41:03 p.m.


22 sept. 2022 9:55:02 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 sept. 2022 9:30:06 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 sept. 2022 10:16:38 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


29 sept. 2022 3:51:23 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

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 Movilizo" + Descargas de Peso y combios Posturales" Lugar: C.C.C. Tierra de Sol Fecha y hora: 8-12-13-15-19-20-21-22-23 y 29 Sept/22

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Maria Adelaida Machado	41412165	C.C.C. Tierra de Sol	Persona mayor			No Firma
2	Martha Myriam Sierra	53905446	C.C.C. Tierra de Sol	Persona mayor			No Firma
3	Maria Amparo Moreno	53905931	C.C.C. Tierra de Sol	Persona mayor			No Firma
4	[illegible]	1032441350	CCC Tierra de Sol	(coordinadora)	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5	Fair Yancy Castrillon	52371846	C.C.C Tierra de sol	fisioterapeuta	docfairyancy@gmail.com	3108830501	

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.