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	30	9	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

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

Implementar técnicas de masaje terapéutico en las personas mayores de la comunidad de cuidado Tierra de Sol.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. Es importante tener en cuenta que posterior al masaje se realiza técnicas para disminución del dolor en caso que la persona mayor lo requiera como son ultrasonido, termoterapia por medio de paquete caliente, vibración, infrarrojo y crioterapia.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Día 1 de septiembre: Se realiza masaje estimulativo en miembros inferiores promoviendo la circulación de distal a proximal, este masaje se implementa con elevación de los miembros inferiores con el fin de promover el riego sanguíneo en las piernas ya que se evidencia cianosis en distal en las personas mayores participantes, se apoya la actividad con masajeador y reflexología plantar. Cantidad de personas atendidas. 4 participantes. Día 2 de septiembre: Se realiza masaje sedativo en espalda alta y media donde se evidencia espasmos musculares en trapecios y en región escapular con presencia de dolor a la palpación y al movimiento, previo al masaje se efectúa termoterapia por 8 minutos y vibración. Personas atendidas 3. Dia 6, 7 y 9 de septiembre: se realiza masaje sedativo para disminución del dolor en espalda media y lumbosacra, previo al masaje se coloca termoterapia por 8 minutos y vibración. Personas atendidas entre los tres días 9. Dia 13 y 19 de septiembre: se realizó masaje sedativo en espalda alta, trapecios y cuello desde la posición prona y decúbito lateral, donde se evidencio espasmos musculares con presencia de dolor, previo al masaje se coloca paquete caliente por 7 minutos, digito presión y vibración. Cantidad de personas atendidas 6. Dia 21 de septiembre: Se realiza reflexología plantar acompañado de estimulación táctil desde las texturas suaves a gruesas en región plantar y dorsal de los pies y en las piernas. Masaje sedativo en espalda media y alta, previo se utilizo termoterapia. Cantidad de personas atendidas 5. Dia 22 de septiembre: Se efectúo masaje estimulativo en MMII y en espalda completa por medio de masajeador y termoterapia, se acompaño con cambios posturales. Cantidad de personas atendidas 3. Dia 23, 29 y 30 de septiembre: Se realizo terapia sedativa con medios físico como termoterapia, ultrasonido en las zonas donde se evidenciaba dolor o inflamación y masaje sedativo a tolerancia en estas zonas acompañado de cambios posturales. Cantidad de personas atendidas 5.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se dan por terminadas las actividades con las personas mayores tranquilas, relajadas en posición supina, refieren disminución de sus espasmos musculares y de su dolor.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante la actividad se evidencio brote en las personas mayores generalizado, La piel está un poco más hidratada. Disminuyeron los espasmos musculares al igual que el dolor en ciertas zonas del cuerpo en las personas mayores participantes. Se continua la activación de la circulación y se disminuyo la ansiedad en algunos participantes.

Fecha de evaluación del encuentro: 1, 2, 6, 7, 9, 13, 19, 21, 22, 23, 29 y 30 de septiembre del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y mente

Actividad Me Siento Bien ¨Masoterapia¨.

Fecha de la actividad: 1, 2, 6, 7, 9, 13, 19, 21, 22, 23, 29 y 30 de septiembre del 2022



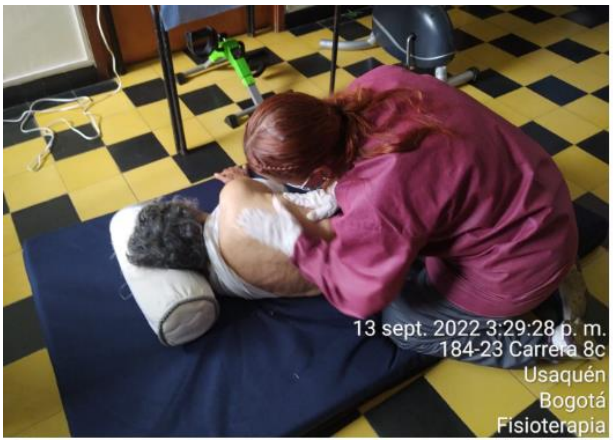






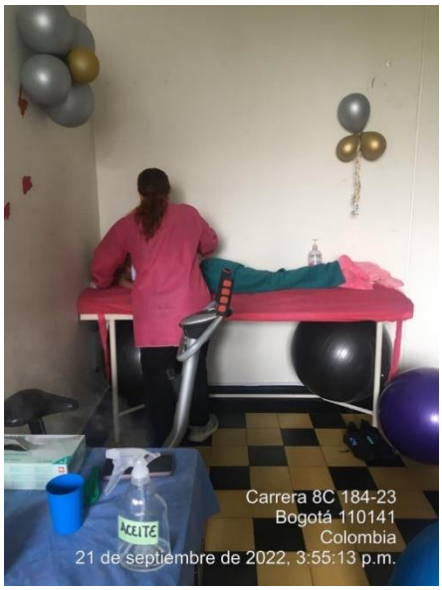

9 sept. 2022 11:51:20 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


13 sept. 2022 11:08:25 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


13 sept. 2022 3:29:28 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


19 sept. 2022 3:17:32 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


21/09/2022, 11:25:52
Carrera 8C 184-28
Bogotá 110141
Colombia
Centro comunidad de Cuidado
Tierra de Sol


ACEITE
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
21 de septiembre de 2022, 3:55:13 p.m.


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
22 de septiembre de 2022, 10:11:42 a.m.


23 sep. 2022 4:24:13 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


29 sept. 2022 3:06:04 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


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

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código FOR-GD-023 Versión 0 Fecha Memo 20200036152 - 17/12/2020 Página 1 de 2

Tema: Me siento bien "Masaludita" Lugar: C.C. Tierra de sol. Fecha y hora: 1-2-6-7-9-13-19-21-22-23-24-30 sept.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Miriam Salamanca	31925659	C.C.C Tierra de sol	Persona Mayor			No firma
2	Miriam Maldonado	41516111	C.C.C Tierra de sol	Persona Mayor			
3	Flor Alba Lotta	53905712	C.C.C Tierra de sol	Persona Mayor			No firm
4	Sara Cocorcal	1032411350	CCC Tierra de sol	Coordinadora	coordinadora.tierradesol@hotmail.com	3016000258	
5	Fair Yancy Castrillon	52371846	CCC 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.