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:

7	9	2022	al	29	9	2022

2.2. Nombre del encuentro: Soy Funcional ¨Activa tus Manos¨.

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

Mantener la capacidad funcional de los adultos mayores en sus miembros superiores
Mantener la movilidad articular en hombros, codos, muñecas y manos
Mejorar la flexibilidad muscular en hombros, codos, muñecas y manos.
Conservar la motricidad gruesa en manos.
Fortalecer los músculos de los miembros superiores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se continua con la implementación de la actividad para este mes en las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con esencia y música ambiental y se explica cómo será la metodología a desarrollar y los beneficios que estos ejercicios. Antes de iniciar los ejercicios se relaja la musculatura de cuello, hombros, trapecios por medio de masaje sedativo, masajeador y termoterapia por 5 minutos.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	La actividad se desarrolló los siguientes días. Dia 7 y 9 de septiembre: se colocan las personas mayores boca arriba sobre una colchoneta buscando comodidad y facilidad para poder desarrollar los ejercicios. Se les coloca en sus manos palos y balones y se les indica que levante los brazos hacia arriba y hacia adelante y atrás con los codos extendidos hasta donde más pueda 15 repeticiones, luego con el balón de 65 cm en sus manos se les pide que lo sostengan estirando sus codos y luego doblándolos llevando el balón hacia el pecho, 15 repeticiones, posteriormente se les coloca una banda elástica de color rojo con los hombros flexionados más de 90 grados y se les pide que estiren la banda hacia abajo 10 repeticiones con el fin de fortalecer musculatura deltoidea, trapecios y dorsal ancho. También se trabajó desde la posición sedente poleas por 8 minutos y pedales de forma activa. Cantidad de personas atendidas 7. Duración por persona 40 minutos. Dia 13 y 14 de septiembre: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo y verde donde se promovió el agarre, flexión de los hombros, la rotación, flexo- extensión de codos y muñecas de manera activo asistida a tolerancia con ejercicios repetitivos de 15 veces por cada movimiento. Duración de la actividad 40 minutos. Personas atendidas 4. Dia 15 de septiembre: La actividad se desarrolló en el salón de fisioterapia con un grupo de 6 adultos mayores, se trabajó con poleas flexión y extensión de hombro y codo 5 repeticiones, movilidad articular de flexión, extensión, abducción, aducción de hombro, codo y muñeca con palos de madera y pesas de 1 kg 15 repeticiones por cada grupo muscular con el fin de fortalecer musculatura de hombros, codos y muñecas, en una mesa se trabaja con plastilina terapéutica de color rojo, verde y amarilla, se finaliza con masaje terapéutico y estiramiento muscular de cuello, hombro, codo y muñeca. Dia 19 de septiembre: Se realizaron ejercicios a las personas mayores con hemiparesia con limitación de la movilidad en su miembro superior afectado en busca integrar sus dos hemisferios y promover la actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de electro estimulación en extensores de la mano afectada, pesos de 1 libra con mancuernas, ejercicios con plastilina terapéutica. aros, palos, pedales y poleas donde se promovió el agarre de su hemicuerpo afectado, la flexión de los hombros, la rotación, flexo- extensión de codos y muñecas de manera activo asistida a tolerancia con ejercicios repetitivos de 15 veces por cada movimiento. Duración de la actividad 40 minutos. Personas atendidas 3. Dia 21 de septiembre: para este día se trabajó movilizaciones pasivas en hombros, codos y muñecas para mantener elasticidad y movilidad articular, luego movilizaciones activo asistidas en hombros, codos y escapulas por medio de palos, poleas y pesas con mancuernas con el fin de mejorar la fuerza en musculatura de hombro Previo a desarrollar la actividad se efectúa masaje sedativo en hombros, trapecios Duración de la actividad 30 minutos por participante y se desarrolló con 2 participantes. Dia 23 y 29 de septiembre: se continuo con ejercicios de integración de los dos hemisferios y con ejercicios activo asistidos para personas con secuelas de un ECV. La actividad empieza con masaje sedativo, cepilleo, técnica de Rood y diagonales como también Tapping de presión en su hemicuerpo superior afectado, posteriormente se coloca electroestimulación en extensores de muñeca y dedos promoviendo la apertura de la mano afectada, ejercicios coordinación y motricidad con balón, palos y plastilina. Cantidad atendidos 3 personas mayores, duración de la actividad 50 minutos por persona.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se deja personas mayores en aceptables condiciones, tranquilas y en compañía de los auxiliares de enfermería.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Fisioterapeuta	música de relajación
	poleas
	colchoneta
	esencias
	paquete caliente
	palos
	bandas elasticas
	pesas
	aros y balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se evidencia para este mes un aumento significativo de la movilidad en sus miembros superiores de un 20% de las personas mayores participantes. También se observa un esfuerzo por integrar y mover su hemicuerpo afectado. Manifiestan su agrado en participar de la actividad..Total de participantes atendidos en el mes .

Fecha de evaluación del encuentro:7,9,13,14,15,19,21,23 y 29 de septiembre del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez- Fisioterapeuta

Cuidado Integral

Actividad Soy funcional ¨Activa tus manos¨.

Fecha de la actividad: 7, 9, 13, 14, 15, 19, 21, 23 y 29 de septiembre del 2022






9 sept. 2022 4:42:29 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


9 sept. 2022 4:50:42 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


13 sept. 2022 3:08:11 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


14 sept. 2022 12:00:01 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

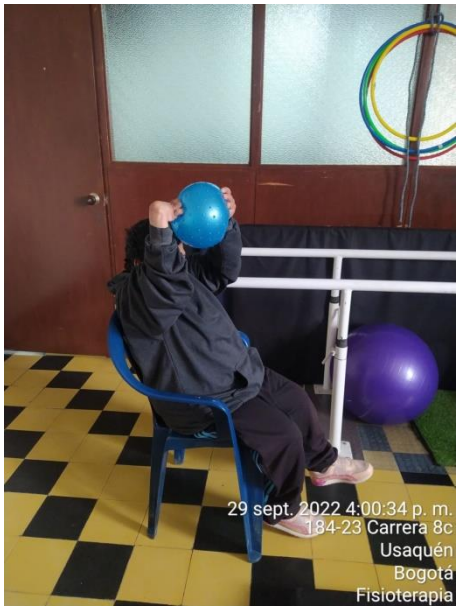

15 sept. 2022 11:35:12 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


19 sept. 2022 4:34:07 p. m.
Fisioterapia


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
19 de septiembre de 2022, 9:16:08 a.m.


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
21 de septiembre de 2022, 2:58:22 p.m.


23 sept. 2022 10:23:08 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


29 sept. 2022 4:00:34 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 Soy funcional "Activa tus manos" Lugar: C.C.C. Tierra de Sol Fecha y hora: 7-9-13-14-15-19-21-23 y 29 sept/22.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Jose Olmer Vidales	10063605	C.C.C. Tierra de sol	Persona mayor			No firma
2	Gabriel Antonio Caballero	19111292	C.C.C. Tierra de Sol	Persona mayor			
3	Jose Ignacio Rodriguez	3113941	C.C.C. Tierra de sol	Persona mayor			
4	Sebastian Arcal	1032411350	CCC Tierra de Sol	Coordinador	comunidadtuyatb tigradea7416 @hotmail.com	3018223850	Sebastian
5	fair yancy castrillon	52371846	C.C.C Tierra de sol	fisioterapeuta	docfairyancy@gmail.com	3109853004	

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.