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	9	2022	al	29	9	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
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 elasticidad muscular y movilidad articular en las personas mayores con movilidad reducida de la comunidad. 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 y 9 de septiembre: Se realiza los estiramientos de manera individual, tipo estático en musculatura de miembros inferiores como son, aductores de cadera, glúteos 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. Previo se realiza masaje y termoterapia por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y relaje los músculos a elongar. Personas atendidas 7. Día 12 de septiembre: Se efectúa estiramiento estático en musculatura de cuello como son esternocleidomastoideo, escalenos, trapecios y dorsal ancho. También se trabajó estiramiento de miembros inferiores y columna, acompañado de cambios posturales. Previo se colocó termoterapia y masaje sedativo por 6 minutos para relajar musculatura y hacer menos doloroso el estiramiento. Personas atendidas 4. Dia 13 de septiembre: Se realizo estiramiento dinámico 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. 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. Cantidad de persona tendidas 5. Dia 19, 22, 23, 26, 28 y 29 de septiembre: 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 21 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
Fisioterapeuta	música de relajación
	aceite corporal
	colchoneta
	cama
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
SSe 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 37.
Fecha de evaluación del encuentro: 2, 9, 12, 13 19, 22, 23, 26, 28 y 29 de septiembre del 2022
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

CUIDADO INTEGRAL

Actividad Soy Funcional ¨Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas¨.

Fecha de la actividad:2, 9, 12, 13, 19, 22, 23, 26, 28 y 29 de septiembre del 2022.









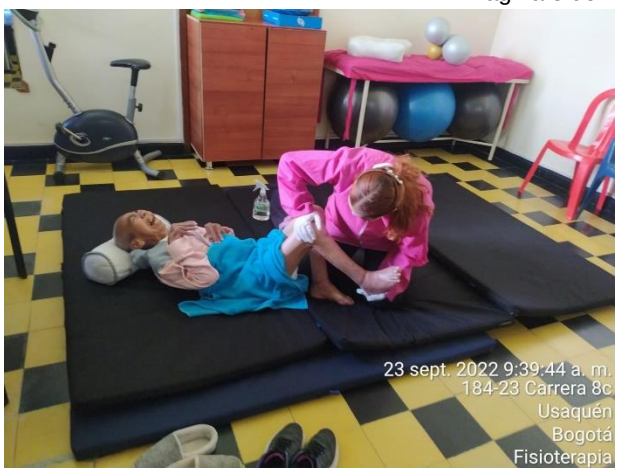

Bogotá
Colombia
12 de septiembre de 2022, 5:11:17 p.m.


12 sept. 2022 4:24:09 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


13 sept. 2022 3:26:01 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


19 sept. 2022 4:44:31 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


22 sept. 2022 11:31:43 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 sept. 2022 9:39:44 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


28 sept. 2022 11:28:38 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


29 sept. 2022 3:07:09 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 "Estiramiento Muscular y Movilizaciones Basicas" Lugar: C.C.C. Tierra de Sol Fecha y hora: 2-9-12-13-19-22-23-26 28 y 29 de Sept/22

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Julian Beltran Diaz	471525	C.C.C. Tierra de Sol	Persona mayor			No Firma
2	Silvercio Castiblanco Fandiño	4082776	C.C.C. Tierra de sol	Persona mayor			
3	Martha Victoria Garzon	41786179	C.C.C. Tierra de Sol	Persona mayor			
4	Secretaria general	1032411850	CCC Ciudad	Coordinacion	comunidadyciudad7461@hotmail.com	3052228560	
5	fairyancy 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.