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	Pagina: 1 de 2 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Integral de Bienestar y Cuidado Tierra del Sol 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

2	11	2022	al	25	11	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 ESPECIFICOS

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.

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. A continuación, se realiza la descripción de las actividades desarrolladas en el mes de noviembre.
Dia 2 noviembre: Se inicia con movilizaciones pasivas en las personas mayores, posteriormente se coloca a la persona mayor sobre una colchoneta y con 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. Posterior se colocan a la persona mayor sobre el balón boca abajo con el fin de estimular el sistema vestibular dando movimientos lentos hacia adelante, atrás y a los lados. Se atendieron 4 personas mayores. Duración de la actividad 30 minutos por persona.
Dia 4 de noviembre: El día de hoy se trabajó varias posturas empezando por descargas de peso en los miembros superiores apoyando el tronco sobre el balón boca abajo y posteriormente se le indico a la persona mayor que doblara y estirara los codos 10 vece para fortalecer miembros superiores. También se realizó estimulación vestibular a tolerancia con movimientos suaves en el balón por 5 minutos en personas mayores con movilidad muy reducida. Boca arriba con los pies debajo del balón se efectuaron 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 último, 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 3. Duración de la actividad 30 minutos por participante.
Dia 10 de noviembre: persona mayor boca abajo con los brazos extendidos sobre el balón, se estiran sus brazos permitiendo una elongación de hombros y escapulas, luego se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. Posterior se realiza un balaceo muy suave para estimular su sistema vestibular. Personas atendidas 3. Duración de la actividad 30 minutos por persona.
Dia 16 de noviembre: 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 4. Duración de la actividad 30 minutos por participante.
Dia 17 de noviembre: Se coloca a la persona mayor sobre el balón boca abajo efectuando movimientos lentos hacia adelante, atrás, y hacia los lados para estimular el control equilibratorio y su sistema vestibular, luego se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. Personas atendidas 5. Duración de la actividad 20 minutos por persona.
Dia 23 de noviembre: Persona mayor sentada sobre el balón con las piernas separadas para mayor estabilidad, posteriormente se efectúan movimientos lentos hacia adelante, atrás, y hacia los lados para estimular el control equilibratorio y las reacciones de enderezamiento del tronco. Esta actividad se desarrolló con 2 personas que presentan compromiso cognitivo y alteración del equilibrio.
Dia 25 de noviembre: El día de hoy se trabajó varias posturas empezando por descargas de peso en los miembros superiores apoyando el tronco sobre el balón boca abajo y posteriormente se le indico a la persona mayor que doblara y estirara los codos 10 vece para fortalecer miembros superiores. También se realizó estimulación vestibular a tolerancia con movimientos suaves en el balón por 5 minutos en personas mayores con movilidad muy reducida. Boca arriba con los pies debajo del balón se efectuaron 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 último, 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 4. Duración de la actividad 30 minutos por participante.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Luego de terminar la actividad se colocan a las personas participantes sobre la colchoneta por 5 minutos para su recuperación, se les pregunta si se encuentran bien y se les agradece por su participación y colaboración en la actividad.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se evidencia mayor aceptación y tolerancia de las personas mayores participantes a estar sobre el balón especialmente boca abajo y a la estimulación vestibular. Se observo fortalecimiento de glúteos, piernas y musculatura de cadera.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Tulia Malambo No firma

Mario Quintero No firma

Hernando Cardenas No firma

Nombre y firma del coordinador del centro Selene Guerrero Medina

selene gurrrero

SIGNED VIA ILOVEPDF

70895A8C-497F-4CB0-8355-EA8B48A86F77

Fecha de evaluación del encuentro: 2,4,10,16,17,23 y 25 de noviembre del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuidado Integral

Actividad ¨ME MOVILIZO ¨Balonterapia¨.

Fecha de la actividad 2, 4, 10, 16, 17, 23, 25 de noviembre del 2022










17 nov. 2022 10:50 a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 nov. 2022 12:23:34 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


25 nov. 2022 11:20 a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia