| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br><br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES<br>SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>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:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 11 | 2022 | al | 29 | 11 | 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 ESPECIFICOS**

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, y en aquellas personas mayores 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.<br>Para llevar a cabo esta actividad fue necesario seleccionar la población a trabajar especialmente las personas mayores que permanecen tiempo prolongado en una postura, esta actividad se hará grupal. El cambio de posición de sedente a bípedo se realizará de manera 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. |
| **3.3.2. MOMENTO CENTRAL** | La actividad se realizó los siguientes días.<br>Día 3, 9, 10, 17, 18 y 29 de noviembre: Esta actividad se desarrolló de manera individual donde 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 o con ayuda del terapeuta y con retroalimentación visual por medio del espejo para 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 13. Duración de la actividad 30 minutos por participante.<br>Dia 15, 22 y 25 de noviembre: En estos días 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 de 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 15 participantes. |
| **3.3.3. MOMENTO** | 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 y masajeador |
| Fisioterapeuta | música de relajación |
| | aceite corporal o crema hidratante |
| | bafle y celular con bluetooth, |
| | esencias |
| | barras paralelas |
| | espejo |

**4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO**

Se observa más interés y participación por parte de las personas mayores en la actividad, les gusta estar en bípedo y en otra posición diferente a la acostumbrada constantemente. Se mantiene la actividad motora voluntaria en estos participantes.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Jairo Torres ___No firma_____ Adelaida Machado __No firma__ ___

selene guerrero

SIGNED VIA ILOVEPDF
35CB363F-F60B-4FB1-A842-DDBAC5CA1FBB

Luis Maria Forero __No firma____

Nombre y firma del coordinador del centro Selene Guerrero Medina _____

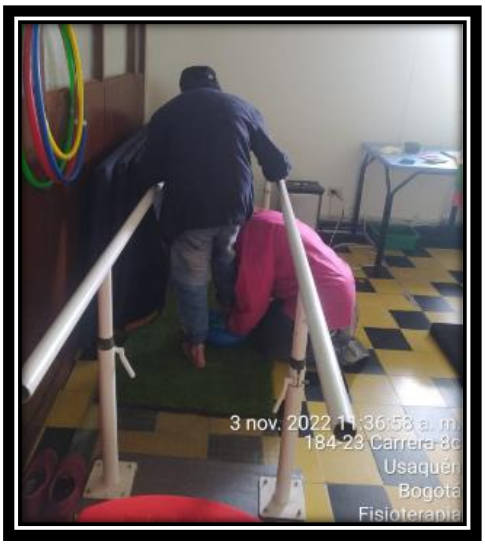
Fecha de evaluación del encuentro: 3,9,10,15,17,18,22,25 y 29 de noviembre del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y Mente

Actividad ¨ME MOVILIZO ¨cambios posturales y descargas de peso¨.

Fecha de las actividades 3,9,10,15,17,18,22,25 y 19 de noviembre del 2022




.







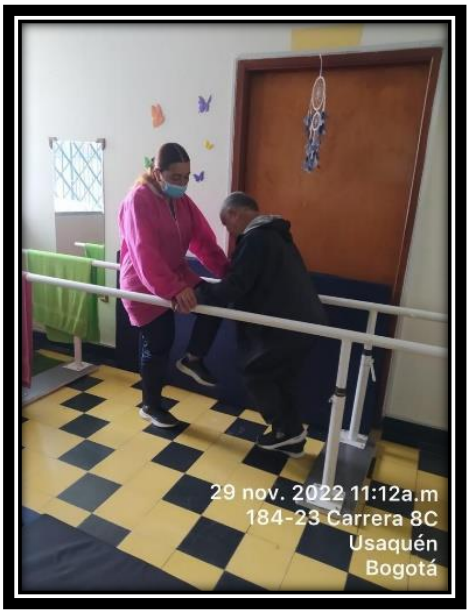



17 nov. 2022 4:14:44 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


18 nov. 2022 12:03:09 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


22 nov. 2022 9:16:24 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Avenida Carrera 9 184-100, 184-2
Bogotá
Colombia
25 de noviembre de 2022, 11:44:38 a.m.


29 nov. 2022 11:12a.m
184-23 Carrera 8C
Usaquén
Bogotá