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: __ 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:

4	11	2022	al	23	11	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 ESPECIFICOS

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. METODOLOGIA

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 plantar. 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	A continuación, se describirán las actividades desarrolladas por días. Dia 4 de noviembre: Se coloca a la persona mayor en colchoneta boca abajo, que se sienta cómoda, posteriormente se realiza masaje sedativo en espalda completa y región glútea, 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 4. Duración de la actividad 50 minutos. Dia 9 de noviembre: Persona mayor en sedente quien refiere dolor intenso en hombro izquierdo. Se realiza terapia sedativa con termoterapia por 8 minutos, infrarrojo por 7 minutos, masaje sedativo en hombro y movilizaciones pasivas a tolerancia. Cantidad de personas atendidas 2. Duración de la actividad 45 minutos por participante de manera individual. Dia 10 de noviembre: En colchoneta, se realiza masaje estimulativo en MMII con el fin de relajar musculatura contraída y disminuir dolor acompañado de movilizaciones pasivas y cambios posturales y termoterapia. Personas atendidas 6. Dia 15 de noviembre: se efectúo masaje sedativo en espalda completa 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 2. Duración de la actividad por participante 45 minutos. Dia 17 de noviembre: Se realiza masaje sedativo en espalda completa desde las diferentes posiciones y reflexología plantar con el fin de disminuir dolor y tensión muscular en espalda, previo se coloco termoterapia por 8 minutos, vibración suave a tolerancia y digito presión en zonas con espasmos musculares. Personas atendidas 7 de manera individual. Duración de la actividad 30 minutos por participante. Dia 18 de noviembre: Se trabajo masaje estimulativo en las cuatro extremidades para disminuir la progresión de la atrofia muscular presente en las personas mayores participantes, acompañado de cambios posturales, vibración y estimulación táctil por medio de cepillo y golpeteo. Personas atendidas 3. Duración de la actividad por persona 30 minutos. Dia 22 de noviembre: Se realiza masaje de relajación en trapecios, cuello, hombros y trapecios. Este masaje va acompañado de termoterapia, digito presión y estiramiento muscular a tolerancia. Durante el masaje se identificó la presencia de espasmos musculares en trapecios y región cervical, acompañado de contractura muscular. Personas atendidas 2. Duración de la actividad por persona 30 minutos. Dia 23 de noviembre: 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. También Se efectúo 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 4.
3.3.3. MOMENTO	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
Fisioterapeuta	música de relajación
	aceite corporal o crema hidratante
	bafle y celular con bluetooth,
	esencias
	ultrasonido e infrarrojo
	masajeador
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se continua con una alta participación e interés de las personas mayores para mejorar el dolor presente, se disminuyó los espasmos musculares al igual que el dolor en ciertas zonas del cuerpo, se reforzo la hidratación en piel por medio de cremas y aceites corporales, se promovió la circulación distal en miembros inferiores y se redujo la ansiedad en algunos participantes.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Alicia Vanegas _____No firma_____ María Claudina Rodríguez _____No firma_____

Miryam Maldonado _____No firma_____

Nombre y firma del coordinador del centro Selene Guerrero Medina

selene gurrrero

SIGNED VIA ILOVEPDF
70895A8C-497F-4CB0-9355-EA9B49A86F77

Fecha de evaluación del encuentro: 4,9,10,15,17,18, 22 y 23 de noviembre del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y mente

Actividad Me Siento Bien ¨Masoterapia¨.

Fecha de la actividad: 4, 9, 10, 15, 17, 18, 22 y 23 de noviembre del 2022








10 nov. 2022 11:52:31 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


15 nov. 2022 10:30:33 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


17 nov. 2022 10:02:50 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

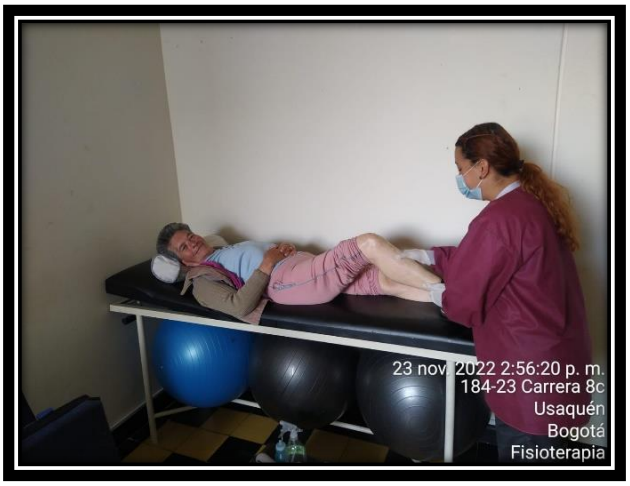

17 nov. 2022 11:11:18 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


17 nov. 2022 11:20:37 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


18 nov. 2022 10:06:14 a. m.
#9-25 Calle 185a
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


18 nov. 2022 11:35:24 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Avenida Carrera 9
Bogotá
Colombia
22 de noviembre de 2022, 8:53:55 a.m.


23 nov. 2022 2:56:20 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 nov. 2022 4:09:32 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 nov. 2022 4:54:26 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia