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:

2	11	2022	al	25	11	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 ESPECIFICOS

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.

3.3. METODOLOGIA

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 2,3,9,11,16,18 21 y 25 de noviembre: 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 20. Día 17 de noviembre: Se inicia masaje corto en musculatura de cuello para relajar músculos tensionados, posteriormente se efectúa estiramiento estático en musculatura de cuello como son esternocleidomastoideo, escalenos, trapecios y dorsal ancho. Se trabajo desde la posición sedente. Personas atendidas 2. Tiempo de la actividad 30 minutos por participante. Dia 4, 17, 22 y 23 de noviembre: 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 12 personas mayores de manera individual. Tiempo de la actividad 40 minutos por participante. Previo al estiramiento se hace masaje sedativo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se da por terminando los estiramientos con un masaje de relajación suave por 3 minutos y movilizaciones pasivas de las extremidades elongadas, luego se dejan en posición supino o decúbito lateral y se les agradece por la colaboración durante el desarrollo de la actividad.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Fisioterapeuta	música de relajación
	aceite corporal
	colchoneta
	cama
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se 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. Cantidad de personas a tendidas en el mes 34.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Hernando Ramírez No firma

José Olmes plaza No firma

Armida Culma Tique No firma

Nombre y firma del coordinador del centro

Selene Guerrero Medina selene gurrrero

SIGNED VIA ILOVEPDF
24ED801A-30C8-43FD-956F-A71AC50A2C65

Fecha de evaluación del encuentro: 2,3,4,9,11,16,17,18,21,23 y 25 de noviembre 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, 3, 4, 9, 11, 16, 17, 18, 21, 22, 23 y 25 de noviembre del 2022.










4 nov. 2022 10:20 a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


9 de nov. 2022 14:35 p.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


16 nov. 2022 11:13:08 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


11 nov. 2022 15:28 p.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


16 nov. 2022 4:34:09 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

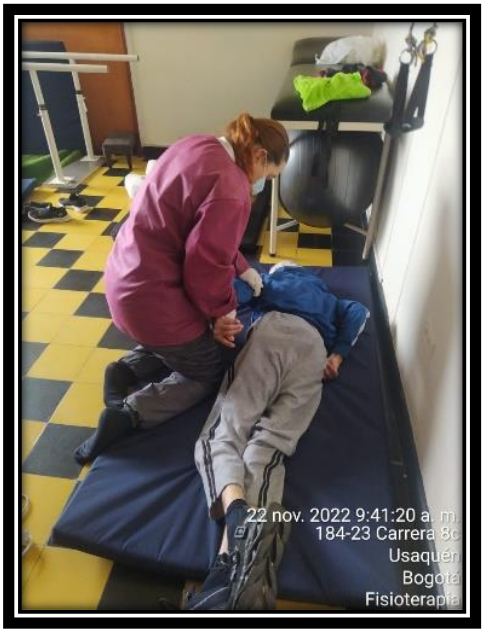

17 nov. 2022 10:55:07 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


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

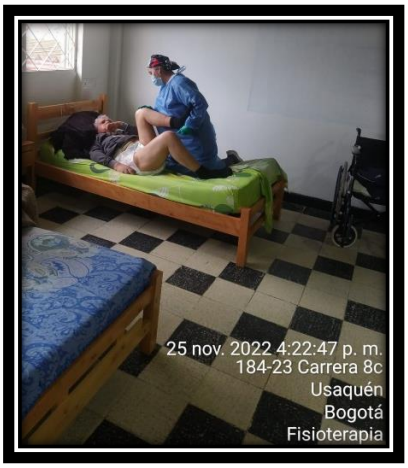

18 nov. 2022 4:37:43 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


21 nov. 2022 3:09:48 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Network: 21/11/2022 12:30:49 p. m. COT
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


22 nov. 2022 9:41:20 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 nov. 2022 11:32:25 a. m.
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


25 nov. 2022 4:22:47 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia