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/Estrate: Servicio Integral de Bienestar y Cuidado Tierra del Sol

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidadoTierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

3	11	2022	al	23	11	2022

2.2. Nombre del encuentro: Soy Funcional ¨Activa tus Manos¨.

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 capacidad funcional de los adultos mayores en sus miembros superiores
Mantener la movilidad articular en hombros, codos, muñecas y manos
Mejorar la flexibilidad muscular en hombros, codos, muñecas y manos.
Conservar la motricidad gruesa en manos.
Fortalecer los músculos de los miembros superiores.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO

Se continua con la implementación de la actividad para este mes en las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con esencia y música ambiental y se explica cómo será la metodología a desarrollar y los beneficios que estos ejercicios. Antes de iniciar los ejercicios se relaja la musculatura de cuello, hombros, trapecios por medio de masaje sedativo, masajeador y termoterapia por 5 minutos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

La actividad se desarrolló los siguientes días.
Dia 3 de noviembre: la actividad se desarrolló en las zonas verdes de la institución ya que las personas mayores participantes no quisieron ingresar al consultorio de fisioterapia refiriendo tener frio y tomar el sol, razón por la cual se realizó la terapia en esta zona. Se trabajo masaje de relajación en su hemicuerpo superior afectado, seguido de estiramiento muscular en mano, dedos, codo y hombro, movilizaciones activo asistidas y ejercicios de integración de los dos hemisferios. Personas atendidas 2. Tiempo de atención 30 minutos de manera individual.
Dia 9, 15 y 17 de noviembre: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo donde de manera activa se promovió el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral por medio de contracciones isométricas. 30 repeticiones por ejercicio. Estas actividades se efectuaron desde la posición sedente con el fin de mejorar también la aptitud postural en las personas mayores participantes. Cantidad de personas atendidas 8. Duración de la actividad 60 minutos.
Dia 16 de noviembre: Se realizo actividad para mantener la motricidad gruesa y fina en manos por medio de ejercicios activos con plastilina terapéutica. Fortalecimiento de lumbricales, flexores de muñeca y de interfalángicas por medio de contracciones isométricas. Ejercicios de flexo extensión de codos con la ayuda de mancuernas de una libra, 10 repeticiones por ejercicio, movilizaciones activas en hombros para mantener movilidad articular, 12 repeticiones. Cantidad de personas atendidas 4. Tiempo de la actividad. 60 minutos.
Dia 21 y 23 de noviembre: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color amarillo donde de manera activa se promovió el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral por medio de contracciones isométricas y por medio de pesas de 1 libra bilateral. 30 repeticiones por ejercicio. Estas actividades se efectuaron desde la posición sedente con el fin de mejorar también la aptitud postural en las personas mayores participantes. Cantidad de personas atendidas 4. Duración de la actividad 60 minutos.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Antes de terminar la actividad se procede a colocar termoterapia por medio de paquetes caliente 7 minutos en hombros para que se relaje musculatura y no se presente dolor en esta zona trabajada.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Fisioterapeuta	música de relajación
	poleas
	plastilina terapeutica
	esencias
	paquete caliente
	palos
	bandas elasticas
	pesas
	aros y balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se mantiene la capacidad funcional de los participantes en sus miembros superiores. La movilidad articular y fuerza muscular. Continúa la participación de las personas mayores en el desarrollo de la actividad mostrando interés y colaboración.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Ignacio Rodriguez ___No firma_____

Gabriel Antonio Caballero _____No firma_____

Abelardo Chavarro ___No firma ___

Nombre y firma del coordinador del centro

Selene Guerrero Medina selene gurrrero

SIGNED VIA ILOVEPDF
A05B9003-65F5-4794-92BE-A0772BBE96C7

Fecha de evaluación del encuentro: 3, 9, 115, 16,17,21 y 23 de noviembre del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez- Fisioterapeuta

Cuidado Integral

Actividad Soy funcional ¨Activa tus manos¨.

Fecha de la actividad: 3, 9, 15, 16, 17, 21 y 23 de noviembre del 2022










17 nov. 2022 11:33:15 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


21 nov. 2022 3:26:00 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Bogotá
Colombia
23 de noviembre de 2022, 4:31:16 p.m.