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:

7	12	2022	al	29	12	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 diciembre.
Dia 7 de diciembre: 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 3 personas mayores. Duración de la actividad 30 minutos por persona.
Dia 15 de diciembre: Se continua con la persona mayor boca arriba con las piernas sobre el balón, previo se realiza bombeo anti gravitacional para mejorar circulación y edema presente en las personas atendidas. Posterior 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, luego 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. 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 40 minutos por participante.
Dia 22 de diciembre: 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 2. Duración de la actividad 30 minutos por persona.
Dia 29 de diciembre: 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 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 5. Duración de la actividad 30 minutos por persona.

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 continua la tolerancia sobre el balón acompañado por cambios posturales por mas tiempo, Las personas mayores se irritan menos al realizar los movimientos de estimulación vestibular. Se mantiene la movilidad articular en articulación de cadera, se promovió la movilidad en columna al igual que el retorno venoso de las personas participantes minimizando los síntomas del tiempo prolongado en una postura.
Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Alejandrina Carlier Rico ___No firma____

Ana Belen Gutie No firma

Maria Genis Muñoz ____No firma_____

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto

SIGNED VIA ILOVEPDF
FFEA6EA8-A81C-4A1B-9618-3675B5477F47

Fecha de evaluación del encuentro: 7, 15, 22 y 29 de diciembre del 2022
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

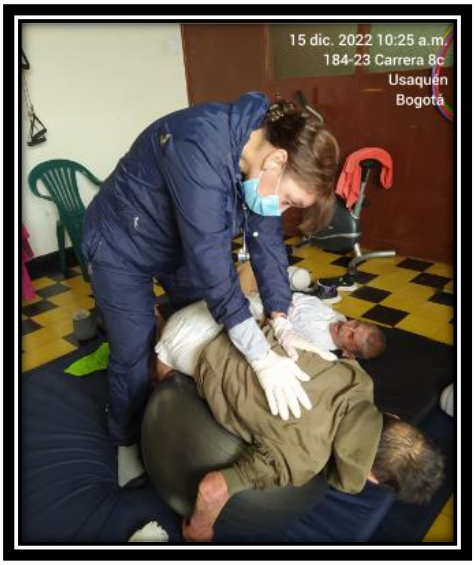
Cuidado Integral

Actividad ¨ME MOVILIZO ¨Balonterapia¨.

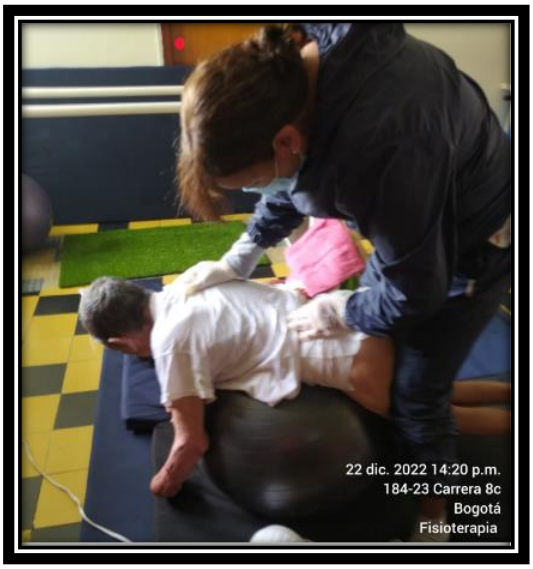
Fecha de la actividad 7, 15, 22 y 29 de Diciembre del 2022










22 dic. 2022 14:20 p.m.
184-23 Carrera 8c
Bogotá
Fisioterapia


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


29 dic. 2022 10:55 a.m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


29 dic. 2022 11:26 a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá