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:

6	12	2022	al	27	12	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. 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. Día 12, 13, 15, 19, 20 Y 26 de diciembre: Para estas fechas se efectuaron descargas de peso 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 22. Duración de la actividad 30 minutos por participante. Dia 6, 20 y 27 de diciembre: 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 45 minutos. Cantidad de personas atendidas por sesión se atendieron 18 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

Continua el interés y motivación de los participantes en adoptar la posición bípeda o en otra posición diferente a la acostumbrada constantemente. Los cambios de posición mejoran la circulación al igual que las descargas de peso ayudan a minimizar la perdida de fuerza en los miembros inferiores. Se mantiene la actividad motora voluntaria en estos participantes. Durante los cambios posturales se evidencia mayor tolerancia en la posición prona y disminución del patrón flexor en tronco, caderas y rodillas.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Victor Manuel Romero No firma

Josefina del Carmen Lopez No firma

Maria Heraclita Torres No firma



Nombre y firma del coordinador del centro Raquel Pinto

SIGNED VIA ILOVEPDF
FEEA6EA8-A81C-4A1B-9618-3675B5477F47

Fecha de evaluación del encuentro: 6, 12, 13, 15, 19, 20, 26 y 27 de diciembre 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 6, 12, 13, 15, 19, 20, 26, 27 de diciembre del 2022



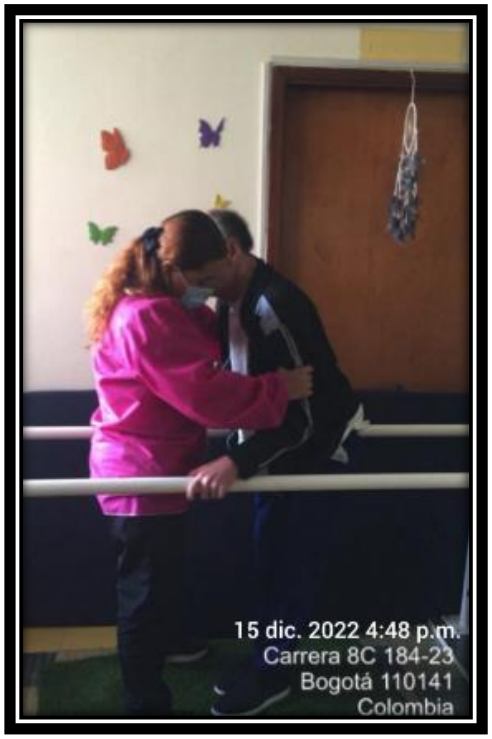





13 dic. 2022 15:16 p.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá


13 dic. 2022 14:27 p.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

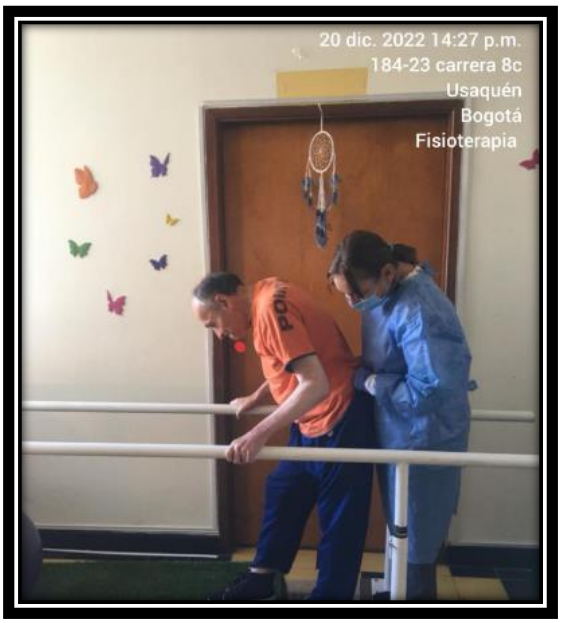

Carrera 8C 184-
Bogotá 110141
Colombia

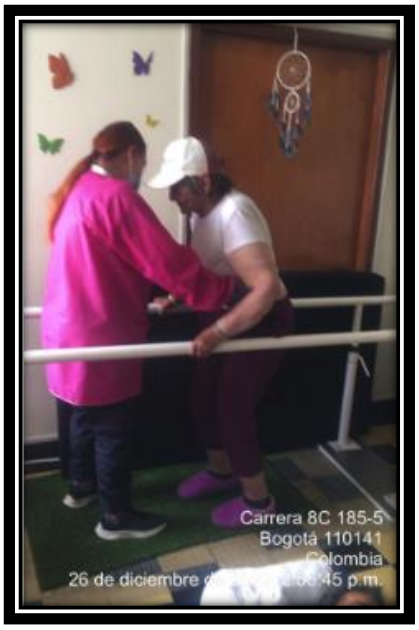

15 dic. 2022 4:48 p.m.
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia


19 dic. 2022 11:57:35 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


19 dic. 2022 11:54:47 a. m.
40 Calle 183
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
20 de diciembre de 2022, 12:51:15 p.m.


20 dic. 2022 14:27 p.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Carrera 8C 185-5
Bogotá 110141
Colombia


26 dic. 2022 3:27:01 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Network: 27/12/2022 10:32:22 a. m. COT
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá