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	12	2022	al	29	12	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 2 de diciembre: Se trabajo dolor con terapia sedativa por medio de masaje en la zona a relajar, termoterapia por medio de paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos, esta actividad se acompaña de cambios posturales. Personas atendidas 4. Duración de la actividad 00 minutos por participante.
Dia 7 de diciembre: desde la posición boca abajo, se realiza masaje sedativo en espalda media, alta y en brazos para disminuir tensión muscular y dolor en esta zona acompañado de termoterapia por 8 minutos, También se trabajó ultrasonido y digito presión en zonas donde se evidencio espasmos musculares. Personas atendidas 4. Duración de la actividad 50 minutos.
Dia 9 de diciembre: Se realiza masaje sedativo en espalda alta, cuello, espalda completa y tronco desde la posición sedente, prona y supina acompañado de digito presión, termoterapia por 8 minutos para relajar musculatura y vibración. Tiempo de la actividad por persona 45 minutos. Personas atendidas 5.
Dia 16 de diciembre: 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.
Dia 22 de diciembre: 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 26 de diciembre: En sedente se realiza masaje depletivo y estimulativo en MMII con el fin de disminuir edema, activar circulación y relajar musculatura contraída acompañado de movilizaciones pasivas, cambios posturales y termoterapia. Personas atendidas 3.
Dia 29 de diciembre: Se trabajo masaje estimulativo en las cuatro extremidades y espalda completa 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 40 minutos.

3.3.3. MOMENTO

Se da por terminada la actividad con las personas mayores dejándolas en una posición cómoda por 2 minutos preferiblemente en supino o decúbito lateral, en sedente más tranquilas, con una mejoría del dolor. 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.

Maria ines gonzalez No firma

Jose Arturo Abril __ No firma

Jose Olmes Plaza No firma

Nombre y firma del coordinador del centro Raquel Pinto



Fecha de evaluación del encuentro: 2, 7, 9, 16, 22, 26, 29 de diciembre del 2022

SIGNED VIA ILOVEPDF

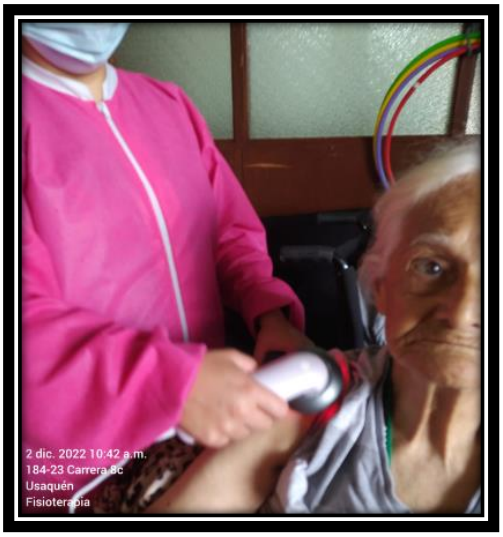
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

E917AFBC-D828-498C-B75D-BAC5E5FAEA26

Cuerpo y mente

Actividad Me Siento Bien ¨Masoterapia¨.

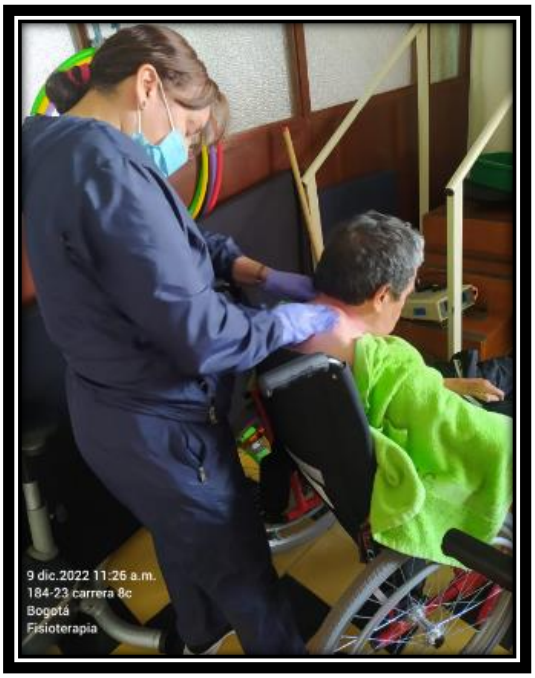
Fecha de la actividad: 2, 7, 9, 16, 22, 26, 29 de Diciembre del 2022










9 dic.2022 11:26 a.m.
184-23 carrera 8c
Bogotá
Fisioterapia


9 dic. 2022 12:02:18 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

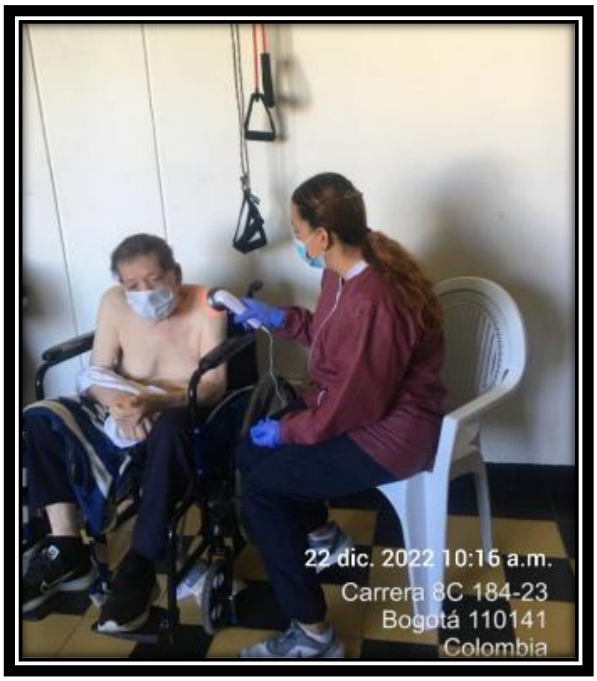

9 dic. 2022 14:57 p.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá


16 dic. 2022 10:33 a.m.
184-23 carrera 8c
Fisioterapia


16 dic. 2022 11:07:56 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


16 dic. 2022 11:51:08 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


22 dic. 2022 10:06 a.m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


22 dic. 2022 10:16 a.m.
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia


22 dic. 2022 11:35 a.m.
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia


26 dic. 2022 12:27:52 p. m.
#9-25 Calle 185a
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


26 dic. 2022 3:27:54 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


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


29 dic. 2022 11:39 a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá