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	30	12	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. METODOLOGÍA

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. Dia 7, 14, 15, 21, 23 y 27 de diciembre: Se realiza los estiramientos de manera individual, tipo estático en musculatura de miembros inferiores, superiores y cuello como son, aductores de cadera, glúteos mayor y medio, cuádriceps, tensor de la fascia lata, isquiotibiales, gastro sóleos, tibiales, pedio bilateral, esternocleidomastoideo, trapecio, deltoides, dorsal ancho y subescapular 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 21. Dia 2, 23, 27, 28 y 30 de diciembre: Se realizo estiramiento dinámico por medio de técnicas de facilitación propioceptiva (PNF). En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. 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. Cantidad de personas atendidas 11.
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 minimizan las deformidades causadas por el tiempo prolongado en una posición, 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 en algunas de las personas participantes, especialmente en miembros inferiores. Cantidad de personas a tendidas en el mes 32.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Hernando Cardenas No firma

Elvinia Bermudez No firma

Armida Culma Tique No firma



Nombre y firma del coordinador del centro Raquel Pinto

Fecha de evaluación del encuentro: 2, 7, 14, 15, 21, 23, 27, 28 y 30 de diciembre del 2022.

SIGNED VIA ILOVEPDF
E917AFBC-D828-498C-B75D-BAC5E5FAEA26

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

CUIDADO INTEGRAL

Actividad Soy Funcional ¨Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas¨.

Fecha de la actividad: 2, 7, 14, 15, 21, 23, 27, 28 y 30 de diciembre del 2022.



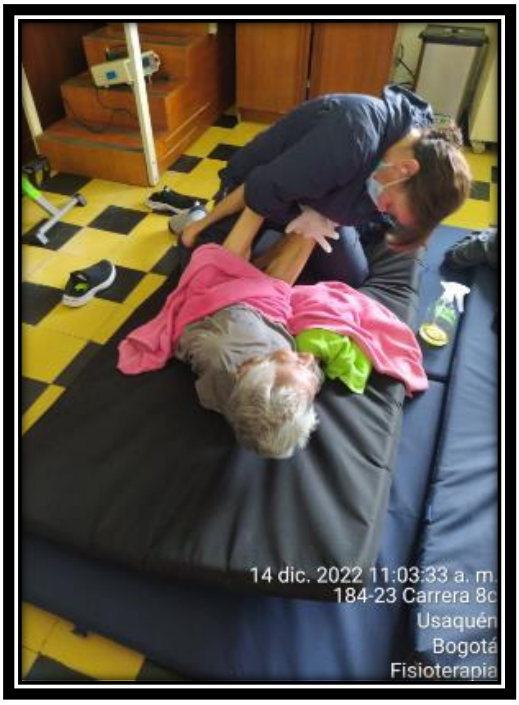




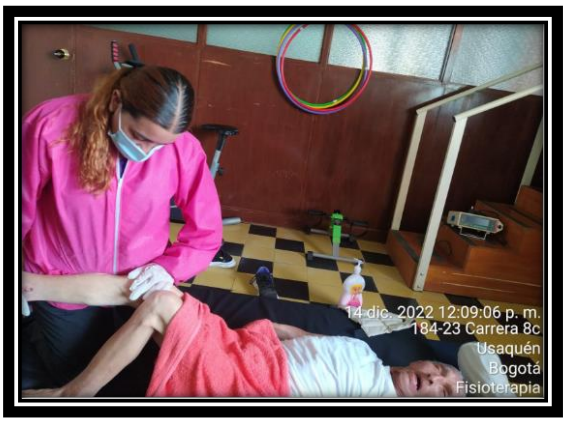



14 dic. 2022 10:09:43 a. m.
9-52 Calle 185a
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


14 dic. 2022 10:43:33 a. m.
Fisioterapia


14 dic. 2022 11:03:33 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


14 dic. 2022 11:50:36 a. m.
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


14 dic. 2022 12:09:06 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

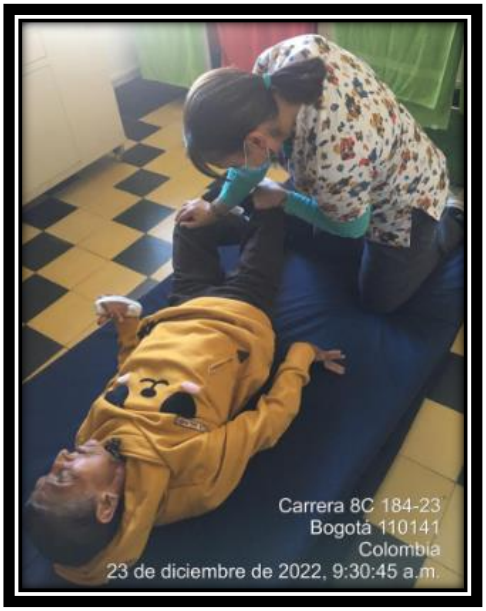

15 dic. 2022 3:26:24 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


21 dic. 2022
184-23
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


21 dic. 2022 11:30 a.m.
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia


21 dic. 2022 11:47 a.m.
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia


21 dic. 2022 11:59 a.m.
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
23 de diciembre de 2022, 9:30:45 a.m.


27 dic. 2022 10:43:15 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


27 dic. 2022 11:38:05 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


27 dic. 2022 11:59:21 a. m.
05 Calle 183
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


28 dic. 2022 11:27 a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


28 dic. 2022 12:14:33 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


30 dic. 2022 3:59:02 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia