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: Ponderada

2.1. Fecha de Ejecución:

24	1	2023	al	24	1	2023

2.2. Nombre del encuentro: Actividad Ponderada

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fair Yancy Castrillón Ramírez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Implementar una serie de ejercicios de flexibilidad en las personas mayores de la comunidad de cuidado como actividad de refuerzo.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

•Reducir el estrés y la tensión muscular.
•Favorecer la relajación muscular.
•Mantener la movilidad articular.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	La actividad se planifica con el fin de realizar ejercicios de flexibilidad en las personas mayores participantes en la actividad ponderada. De esta forma se minimizan los síntomas relacionados con el sedentarismo e incluso se disminuye el dolor ya que estos ejercicios ayudan a reducir la tensión muscular, favorecer el flujo sanguíneo y reducir los niveles de estrés. Para esta actividad fue necesario contar con la colaboración del equipo de profesionales y enfermeros de la comunidad. La actividad se inicia ubicando un espacio grande, ventilado con buena luz, donde se puedan colocar colchonetas conservando los espacios. En cada colchoneta se acostará a las personas mayores participantes con el fin de poder realizar los ejercicios de flexibilidad guiados por la terapeuta de la comunidad y ayudados por el equipo de apoyo. Seda inicio con un saludo y se explica de que se trata la actividad a desarrollar. También se acompaño la actividad con música de relajación y incienso para que el momento sea agradable.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	La persona mayor se encuentra en posición supina, se le indica al auxiliar o profesional que lleve su miembro inferior derecho al pecho con la rodilla flexionada, se cuenta hasta 7 y se estira la pierna, se deja descansar dos segundos y se repite 3 veces el ejercicio, luego se cambia la pierna y se repite cuatro veces. En la misma posición se llevan las dos piernas al pecho de manera continua y a tolerancia, se cuenta hasta 10 y posterior, se estira las piernas. El mismo ejercicio se repite 3 veces. Persona mayor acostada boca arriba con sus rodillas y caderas dobladas a 90 grados, se rota los miembros inferiores hacia la derecha dejando su tronco boca arriba, se cuenta hasta 10, luego se dejan las piernas dobladas en posición inicial y de rota hacia la izquierda, numero de repeticiones en cada ejercicio 3. En la posición supina se sube una pierna, la derecha con la rodilla estirada bien derechita y lo más arriba que la persona mayor tolere, se cuenta hasta 10, se baja la pierna y se repite el ejercicio con la otra pierna. Número de repeticiones de este ejercicio por pierna 3. Luego se coloca ala persona mayor boca abajo tratando que su cadera y pelvis queden tocando la colchoneta. Se dobla la pierna izquierda que el talón toque la cola, de manera suave y progresiva a tolerancia de la persona mayor, se cuenta hasta 10 y se repite 3 veces, se evidencia dolor en la mayoría de participantes por la retracción que presentan en estos músculos a causa de tanto tiempo en la posición sedente. Este ejercicio se repite en la pierna contraria y con la misma intensidad y cantidad de repeticiones. También boca abajo, se fija la cola para que la pelvis toque la colchoneta, se dobla la rodilla a mas de 90 grados, se toma de la rodilla derecha y se sube la pierna, fijando la cola para que no la suba, el muslo debe separar la colchoneta, se cuenta hasta 7, se baja la pierna, se descansa por 5 segundos, se repite el ejercicio con la otra pierna. Con los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo y comenzar a moverlos en forma de círculo hacia una dirección durante 30 segundos a un minuto, y luego invierta la dirección de su círculo durante el mismo período de tiempo. Continúa haciendo esto siete veces seguidas. También puedes mover los brazos hacia arriba y hacia abajo. Sentarse con las rodillas flexionadas y los talones unidos en una colchoneta. Sujetar los tobillos introduciendo los brazos por dentro de las piernas, separar las rodillas haciendo la fuerza hacia abajo, tratando de abrir bien las piernas, se sostiene y se cuenta hasta 10, se relaja y se repite 5 veces. Estando estirado en la colchoneta, doblar las rodillas y poner los pies en el piso. Inhalar y levantar la pierna derecha en un ángulo de 90º. Exhalar y bajarla al piso. Repetir el ejercicio con la pierna izquierda. Realizar 5 veces por pierna.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se da por terminando los ejercicios con un masaje de relajación suave por 3 minutos y movilizaciones pasivas de las extremidades trabajadas, 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
	incienso

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se evidencia colaboración por parte de las personas mayores durante la actividad. Se evidencio dolor y limitación de la movilidad que fue mejorando levemente a medida que se efectuaban los ejercicios. En algunas personas se observó una leve mejoría en su elongación muscular. La actividad se realizo de manera dinámica, suave y a tolerancia de las personas mayores.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

María Heraclita Torres _____No firma_____ Josefina del Carmen López _____No firma___

Maria Socorro Montoya _____No firma_____

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto



SIGNED VIA ILOVEPDF
C45C83AA-B203-468C-9EFC-FD68FEA322BE

Fecha de evaluación del encuentro: 24 de enero del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Actividad Ponderada de Flexibilidad

Fecha de la actividad: 24 de diciembre del 2023






Al a
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
24 de enero de 2023, 11:13:10 a.m.


Al a
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
24 de enero de 2023, 11:12:16 a.m.