

 ALCALDÍA MAYOR USUQUÉN COLOMBIA	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código: FOR-PSS-570							
			Versión: 1							
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ		Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022							
			Pagina: 1 de 2							
1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>Servicio Integral de Bienestar y Cuidado Tierra del Sol</u>										
1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>Centro Comunidad de cuidado Tierra del Sol</u>										
1.2. Localidad: <u>Usaquén</u>										
2. Línea: <u>Cuerpo y Mente</u>										
2.1. Fecha de Ejecución: <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>2023</td> </tr> </table> al <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>31</td> <td>3</td> <td>2023</td> </tr> </table>					1	3	2023	31	3	2023
1	3	2023								
31	3	2023								
2.2. Nombre del encuentro: <u>Soy Funcional "Activa tus Manos"</u>										
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Fair Yancy Castrillón Ramírez</u>										
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 ecobiosociales dentro del marco de derechos y reconocimiento de su dignidad individual, familiar y social.										
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS										
Mantener la capacidad funcional de los adultos mayores en sus miembros superiores Mantener la movilidad articular en hombros, codos, muñecas y manos Mejorar la flexibilidad muscular en hombros, codos, muñecas y manos. Conservar la motricidad gruesa en manos. Fortalecer los músculos de los miembros superiores.										
3.3. METODOLOGÍA										
3.3.1. MOMENTO INICIAL	Se continua con la implementación de la actividad para el mes de marzo con las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como plastilina, pesas, vibración, electroestimulación, pelotas terapéuticas y de fuerza para manos, poleas, palos y bandas elásticas entre otros.									
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	La actividad se desarrolló los siguientes días. 1 de marzo: la actividad se desarrolla con las personas mayores de sillas de ruedas, por medio de un masaje de relajación por 5 minutos en sus miembros superiores especialmente en brazos, antebrazos y manos, posteriormente se hacen ejercicios activo-asistidos y de estiramiento muscular estáticos. Luego por medio de las poleas de hombros y de los ejercicios con palos se buscando mantener la movilidad en la flexión con elevación, abducción y rotación de interna y externa de hombros, la flexión y extensión de codos y muñecas. Ejercicios de contracción isométrica para fortalecer musculatura de hombro, codo, muñeca y dedos por medio de bandas elásticas, pesas de 1 libra y pelotas de mano. Los ejercicios se hicieron de 15 repeticiones por grupo muscular. Cantidad de personas atendidas 7, tiempo de atención por participante 80 minutos. 9 de marzo: La actividad se desarrolló en supino donde la persona mayor esta sobre una colchoneta y se inicia con termoterapia en hombros por 7 minutos para disminuir dolor presente y relajar musculatura antes de iniciar los ejercicios con el fin de que estos, no sean dolorosos. Posteriormente se realiza movilizaciones pasivas para en los arcos de movilidad presentes en la persona mayor o hasta donde el dolor permita, luego se estira la musculatura de los miembros superiores y se realizan ejercicios activo-asistidos con el fin de mantener su capacidad funcional en estas extremidades. Estos ejercicios se ejecutaron con palos subiendo y bajando hacia el frente y hacia el pecho 20 repeticiones, elevándolo y bajándolo 20 repeticiones. Con pesas de mancuernas se le indica a la persona mayor que junte los brazos a un lado del cuerpo y los separe hasta donde pueda, 10 repeticiones, por último, con las bandas elásticas de color rojo o amarilla ya que son las de menos resistencias se realizan ejercicios de fortalecimiento en deltoides, bíceps, trapecios, flexores de muñeca y tríceps de 10 repeticiones por grupo muscular. Cantidad de personas atendidas 2. Tiempo por participante 40 minutos por participante. 10 de marzo: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo donde de manera activa se promovió el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral por medio de contracciones isométricas. 30 repeticiones por ejercicio. Estas actividades se efectuaron desde la posición sedente con el fin de mejorar también la aptitud postural en las personas mayores participantes. Cantidad de personas atendidas 3. Duración de la actividad 60 minutos. 16 de marzo: Se sienten en una mesa 7 personas mayores en silla de ruedas donde se colocan paquetes calientes en manos y hombros dependiendo de la zona que manifiesten sentir dolor, también se les realiza actividades para mantener la motricidad gruesa y fina en manos por medio de ejercicios activos con plastilina terapéutica. Fortalecimiento de lumbricales, flexores de muñeca y de interfalángicas con ayuda de pelotas de diferentes texturas y colores de acuerdo con la fuerza que presente cada uno de los participantes. Ejercicios activo-asistidos por medio de pesas, bandas y palos para mantener la actividad motora voluntaria en miembros superiores. Por medio de series de 10 repeticiones por ejercicio. Tiempo de la actividad. 80 minutos. 17 de marzo: Se realizo actividad individual y grupal donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo, pelotas de mano de diferente color, ejercicios de coordinación lanzando y atrapando un balón, estos ejercicios se desarrollaron de manera activa promoviendo el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral, lumbricales y cubitales por medio de contracciones isométricas. Previo a estas actividades se efectuó masaje sedativo y termoterapia por 7 minutos para preparar y relajar musculaturas a trabajar, en este caso en hombros. Y manos. Los ejercicios se realizan a 15 repeticiones cada uno. Personas atendidas 2. Tiempo de la actividad 60 minutos. 21 y 31 de marzo: estos dos días, se trabajó con tres participantes que presentan debilidad, dolor y alteración de la sensibilidad en sus manos, producto de lesiones articulares, musculares y nerviosas. Por medio de electroestimulación en flexores de la mano por un tiempo de 10 minutos acompañado de paquete caliente para que su efecto también sea de relajación. También se colocó paquete y crioterapia en hombros acompañado de masajes para disminuir dolor presente, Luego se trabajó con técnica de ROOD, por medio de cepilleo y texturas de suaves a fuertes en interóseos de las manos. Ejercicios activo-asistidos con plastilina terapéutica de color roja y amarilla dependiendo el grado de fuerza que presentan en sus manos, amasando la plastilina y trabajando la flexión de los dedos falange por falange. Ejercicios con poleas por 5 minutos y con palos para mantener la movilidad articular en hombros y codos. Tiempo de la actividad 40 minutos por participantes. 23 de marzo: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color verde donde de manera activa se promovió el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral por medio de contracciones isométricas. 30 repeticiones por ejercicio. Estas actividades se efectuaron desde la posición sedente con el fin de mejorar también la aptitud postural en las personas mayores participantes. Cantidad de personas atendidas 2. Duración de la actividad 60 minutos.									
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar la actividad. Si las personas se encuentran acostadas sobre las colchonetas, con la ayuda de los enfermeros se colocan en sus sillas de ruedas y se sacan del salón. Se dejan los participante tranquilos y satisfechos por todo lo que aun pueden hacer de manera activa.									
3.4. RECURSOS										
Personas Mayores		Parlante								
Fisioterapeuta		música de relajación								
		poleas								
		plastilina terapéutica								
		panderetas, maracas, tambores y regalos								
		paquete caliente								
		palos								
		bandas elásticas								
		pesas								
		aros y balones								
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO										
Se evidencia agrado, compromiso y una leve disminución de su dolor, durante la actividad socializan, ríen escuchan la música que les gusta recordando momentos especiales de sus vidas. También se conserva la movilidad, fuerza y coordinación en sus miembros superiores. Cantidad de personas mayores atendidas en el mes 26.										
Nombre y firma de las personas mayores participantes.										
Gabriel Antonio Caballero CC 19111292		Joaquín Gómez Murcia CC 4879107								
Clareth Reina CC 5904526		Raquel Pinto								
Nombre y firma del coordinador del centro		SIGNED VIA ILOVEPDF 5D23E731-C2AA-492A-ABDB-D79CFCB9AF67								
Fecha de evaluación del encuentro: 1, 9, 10, 16, 17, 21, 23 y 31 de marzo del 2023										
Nombre del profesional que evaluó: Fair Yancy Castrillón Ramírez- Fisioterapeuta CC 52371846										

Cuidado Integral

Actividad Soy funcional "Activa tus manos".

Fecha de la actividad: 1, 9, 10, 16, 17, 21, 23 y 31 de marzo del 2023









