

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Página: 1 de 2											
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ		Versión: 1											
			Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022											
			Página: 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 Comunitario 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="float: right;"> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>2023</td> <td>al</td> <td>31</td> <td>3</td> <td>2023</td> </tr> </table>					1	3	2023	al	31	3	2023			
1	3	2023	al	31	3	2023								
2.2. Nombre del encuentro: <u>Me Movilizo "Baloterapia"</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														
Mejorar la calidad de vida de las personas mayores con movilidad reducida por medio de ejercicios en balón Mantener la movilidad articular en columna, brazos y miembros inferiores desde las diferentes posturas por medio de un balón. Mantener la actividad motora voluntaria. Mejorar la postura. Mantener el control postural presente en algunos participantes.														
3.3. METODOLOGÍA														
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se le llama rehabilitación con pelota o baloterapia a una práctica de ejercicios sobre un balón de material duradero y resistente para que lo pueda usar personas con graves problemas de movilidad, se utiliza para aliviar dolores de espalda, mejorar la sensación de equilibrio pues estimula el sistema vestibular, permite realizar descargas de peso desde la posición prona y supina, aumenta la movilidad articular, es más cómodo realizar terapia por medio del balón ya que facilita los cambios posturales y la movilización de la columna y cadera, por tal motivo, se implementó esta técnica con el fin de mantener la capacidad funcional de las personas mayores con movilidad reducida en la comunidad de cuidado, se requiere de un balón bien inflado de un tamaño estándar en el que se pueda trabajar a todos los participantes, una colchoneta, cama o en camilla. y abstenerse de colocar a la persona después de ingerir alimentos ya que la posición y los movimientos pueden ocasionar vómito. La actividad se debe desarrollar de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato.													
	Se continúa la actividad con las personas mayores de movilidad reducida, se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología para desarrollar, para este taller se requiere de un balón sobre una colchoneta. A continuación, se realiza la descripción de las actividades desarrolladas en el mes de marzo. 1 de marzo: Se trabajo fortalecimiento muscular por medio del balón con la ayuda de pesas a nivel distal de los miembros inferiores con el fin de lograr contracciones isométricas en los músculos como cuádriceps, isquiotibiales, psoas y glúteos. Para esto se pone la persona mayor en sedente y el balón de 65 cm debajo de las piernas, se instalan en el tobillo pesas con mancuernas de un kilo y se pide que estiren y doblen las rodillas 20 veces, luego en esta misma posición se empuja las piernas de forma alterna hacia abajo buscando hacer resistencia con el balón, se requiere de un balón bien inflado de un tamaño estándar en el que se pueda trabajar a todos los participantes, una colchoneta, cama o en camilla. y abstenerse de colocar a la persona después de ingerir alimentos ya que la posición y los movimientos pueden ocasionar vómito. La actividad se debe desarrollar de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato.													
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	7 y 17 de marzo: la actividad se desarrolla en camilla. Persona mayor boca arriba con un balón de 65 cm por debajo de sus piernas apoyando los pies sobre el balón, se realiza bombeo anti gravitacional en miembros inferiores pues las personas mayores participantes presentan dificultades circulatorias. También se promueve la movilidad activo-asistida en cadera y rodillas bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiéndolo y bajándolo la pierna de manera alterna repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña 10 veces. Cantidad de personas atendidas 3. Tiempo de la actividad 30 minutos por participante.													
	9 de marzo: En colchoneta, se coloca a la persona mayor sobre el balón en posición boca abajo, se realizan movimientos de balanceo hacia adelante, atrás y a los lados, se estiran sus brazos permitiendo una elongación de hombros y escapulas, luego se coloca al participante de rodillas que su tronco quede apoyado sobre el balón y se procede a movilizar la pelvis hacia adelante y atrás, se llevan los brazos hacia adelante permitiendo estirar la espalda y también sobre el balón completamente, boca abajo se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. Las personas mayores participantes refieren dolor a los movimientos de miembros inferiores secundario a espasmos musculares y zonas de presión por el tiempo prolongado en una postura, lo que genera dolor y limitación de la movilidad articular. También previo se realizó masaje y vibración en esta posición. Cantidad de personas atendidas 2. Tiempo de atención por personas 35 minutos. En esta actividad se requirió de la colaboración de un auxiliar de enfermería.													
3.3.3 MOMENTO FINAL	10 de marzo: En colchoneta, se coloca a la persona mayor sobre el balón en posición boca abajo sobre un balón de 85 cm, se realiza masaje y se les coloca vibración en espalda completa y glúteos para disminuir dolor presente y relajar musculatura contralida. se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. 15 repeticiones. También se trabajó con las Personas mayores boca arriba con un balón de 65 cm por debajo de sus piernas apoyando los pies sobre el balón, se realiza bombeo anti gravitacional en miembros inferiores pues las personas mayores participantes presentan dificultades circulatorias. También se promueve la movilidad activo-asistida en cadera y rodillas bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiéndolo y bajándolo la pierna de manera alterna. 15 repeticiones. En sedente con pesas en talones y el balón de 65 cm debajo de las piernas, se les indica que estiren y doblen las rodillas 20 veces, luego en esta misma posición se empuja las piernas de forma alterna hacia abajo buscando hacer resistencia con el balón, se sostiene 5 segundos y se relaja, este ejercicio se repite 15 veces de forma alterna. Cantidad de personas atendidas 4. Tiempo de la actividad 30 minutos por participante.													
	22 de marzo: Se continúa con la persona mayor boca arriba con las piernas sobre el balón, previo se realiza bombeo anti gravitacional para mejorar circulación y edema presente en las personas atendidas. Posterior se realizan movimientos rotacionales de cadera hacia la derecha y la izquierda, movilizaciones activo-asistidas estirando y doblando las piernas con ayuda del balón, ejercicios de subir y bajar la cadera y pelvis. luego Se coloca a la persona mayor sobre el balón boca abajo efectuando movimientos lentos hacia adelante, atrás, y hacia los lados para estimular el control equilibratorio y su sistema vestibular. Luego se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. Estos ejercicios promueven la movilidad. Personas atendidas 2. Tiempo de la actividad por persona 35 minutos por participantes y también se requirió la colaboración de un auxiliar de enfermería.													
31 marzo: Persona mayor boca abajo sobre el balón de 85 cm, para promover las descargas de peso en MMSS acompañado con flexión y extensión de codos, simulando flexiones de pecho. Luego se realiza extensión de piernas de manera alterna promoviendo el fortalecimiento de glúteos y gastrocnemios. Se coloca de rodillas con el tronco sobre el balón sujetándolo desde la extensión de brazos y se ordena que eleve el tronco hacia la extensión fortaleciendo paravertebrales. 15 repeticiones por cada grupo muscular. Cantidad de personas atendidas 2. Duración de la actividad 35 minutos por participante.														
Luego de terminar la actividad se colocan a las personas participantes sobre la colchoneta por 5 minutos para su recuperación, se les pregunta si se encuentran bien y se les agradece por su participación y colaboración en la actividad y con ayuda de los enfermeros son colocados en las sillas de ruedas y llevados fuera del salón.														
3.4. RECURSOS														
<table border="1"> <tr> <td>Personas Mayores</td> <td>colchonetas</td> </tr> <tr> <td>Fisioterapeuta</td> <td>música de relajación</td> </tr> <tr> <td></td> <td>balones</td> </tr> <tr> <td></td> <td>bafte y celular con bluetooth,</td> </tr> <tr> <td></td> <td>esencias</td> </tr> </table>					Personas Mayores	colchonetas	Fisioterapeuta	música de relajación		balones		bafte y celular con bluetooth,		esencias
Personas Mayores	colchonetas													
Fisioterapeuta	música de relajación													
	balones													
	bafte y celular con bluetooth,													
	esencias													
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO														
Durante las actividades se evidencio mayor tolerancia de las personas mayores para estar sobre un balón. Refieren sentir descanso sobre el balón boca abajo y disminución del dolor en la espalda y glúteos. Se mantiene la movilidad articular en columna especialmente en los extensores y se mantiene la fuerza en los miembros inferiores de algunos participantes. Total, de personas atendidas 15 de manera individual.														
Nombre y firma de las personas participantes.														
Victor Manuel Romero <u>No firma</u> German Vela <u>No firma</u>														
CC 79319228 CC 19217870														
María Ines del Toro <u>No firma</u>														
CC 41447051														
Nombre y firma del coordinador del centro														
Raquel Pinto <u>No firma</u>														
CC 52200787														
Fecha de la actividad: 1, 7, 9, 10, 17, 22 y 31 de marzo del 2023														
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez CC 52371846														

Cuidado Integral

Actividad "ME MOVILIZO "Balonterapia".

Fecha de la actividad: 1, 7, 9, 10,17, 22 y 31 de marzo del 2023







