

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</p>	<p>Código: FOR-PSS-570</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022</p> <p>Página: 1 de 2</p>							
<p>1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: __ Servicio Integral de Bienestar y Cuidado Tierra del Sol 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>Centro Comunidad de cuidado Tierra del Sol</u></p> <p>1.2 Localidad: <u>Usaquén</u></p> <p>2. Línea: <u>Cuerpo y Mente</u></p> <p>2.2. Nombre del encuentro: Me Mobilizo "Cambios posturales y descargas de Peso".</p> <p>2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Fair Yancy Castrillón Ramírez</u></p> <p>2.1. Fecha de Ejecución:</p> <table border="1" data-bbox="1040 327 1430 363"> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>2023</td> <td>al</td> <td>30</td> <td>3</td> <td>2023</td> </tr> </table>			1	3	2023	al	30	3	2023
1	3	2023	al	30	3	2023			
<p>3. DESARROLLO</p>									
<p>3.1. OBJETIVO GENERAL</p>									
<p>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.</p>									
<p>3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>									
<p>Promover hábitos saludables de cambios posturales y descargas de peso desde la posición bípeda, cuadrúpeda y sedente, en las personas mayores. Contribuir a mantener la homeostasis del cuerpo. Disminuir el riesgo de complicaciones vasculares. Disminuir el deterioro rápido del equilibrio y la debilidad muscular extrema. Minimizar la aparición de zonas de presión en la piel. Mantener la coordinación motora.</p>									
<p>3.3. METODOLOGÍA</p>									
<p>3.3.1 MOMENTO INICIAL</p>	<p>Es necesario implementar una actividad donde se realicen cambios posturales. Desde las diferentes posiciones como, la posición bípeda, cuadrúpeda y sedente, en las personas mayores que han perdido la capacidad para caminar, y en aquellas personas mayores que aún pueden levantarse solas desde una silla o con ayuda, contribuyendo a mantener, la fuerza y resistencia de los músculos antigravitatorios, las reacciones de enderezamiento, el equilibrio y a disminuir lesiones cardiovasculares. Para llevar a cabo esta actividad fue necesario seleccionar la población a trabajar especialmente las personas mayores que permanecen tiempo prolongado en una postura, esta actividad se hará grupal. El cambio de posición de sedente a bípedo se realizará de manera individual, ya que se requiere de esfuerzo por parte de la persona mayor y del terapeuta para evitar lesiones; fue necesario contar con un espacio amplio, colchonetas, sillas y barras paralelas. Previo se coloca música de relajación, aromaterapia para estimular el sentido del olfato y hacer más agradable la actividad. Se hace la invitación a las personas mayores para que participen explicando cómo será la metodología a utilizar y los beneficios que esta actividad les proporciona.</p>								
<p>3.3.2 MOMENTO CENTRAL</p>	<p>La actividad se realizó los siguientes días. Día 7 y 21 de marzo: En estos días se efectuó cambios posturales de forma grupal, se colocaron a las personas mayores sobre las colchonetas boca arriba y posteriormente se giraron en posición prona buscando relajar los músculos anteriores como son flexores de cadera, hombros y rodillas, pretendiendo lograr una extensión de estos arcos de movimiento que se encuentran retraídos por el tiempo prolongado en sedente, luego de adoptar esta posición las personas mayores, se procedió a realizar masaje sedativo en espalda completa y glúteos con la ayuda del masajeador y del aceite de naranja, se colocó paquete caliente por 8 minutos, se movilizaron de manera pasiva las articulaciones de cadera, escapula, codos, hombros y rodillas desde esta posición, elongación muscular corta en psoas, cuádriceps, pedio, tibiales, dorsal ancho, esternocleidomastoideo y deltoides anterior. Tiempo de duración en esta posición 45 minutos. Cantidad de personas mayores atendidas 13. Día 1, 7, 10, 13, 17, 21, 23, 24 de marzo: Para estas fechas se efectuaron descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Tiempo en esta posición, 10 a 15 minutos. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas. También se trabajó en escaleras para entrenamiento de la marcha, promoviendo la dorsiflexión del pie, flexión de rodillas y de caderas como el fortalecimiento de la musculatura en glúteos, psoas, cuádriceps y gastrocnemios. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. Ejercicios activo-asistidos y activos para fortalecer musculatura de cadera y miembros inferiores. Cantidad de personas atendidas 21 personas mayores. Duración de la actividad 35 minutos por participante. Día 16 y 30 de marzo: Se trabajo con tres personas mayores que presentaban dolor de rodilla y estaban en silla de ruedas, para esto se requirió manejo del dolor con termoterapia, ultrasonido, masaje sedativo, movilizaciones pasivas y activo asistidas, por ultimo descargas de peso sosteniendo a la persona en posición bípeda de frente y promoviendo de manera lenta la marcha ayudado con ejercicios de flexión y extensión de caderas y rodillas, alternando las piernas para descargar el peso al tiempo que el equilibrio desde esta posición.</p>								
<p>3.3.3. MOMENTO FINAL</p>	<p>Después de mantener en posición prona en los cambios posturales, se voltea a las personas mayores en posición supina o decúbito lateral durante unos 2 minutos y luego por medio de los auxiliares de enfermería se colocan nuevamente en la silla de ruedas. Se observan más tranquilos y relajados. En las personas que se encuentran en bípedo y deambulando con ayuda, se dejan en sedente para que descansen.</p>								
<p>3.4. RECURSOS</p>									
<p>Continúa el interés por participar en la actividad por parte de las personas mayores, les gusta adoptar la posición bípeda ya que siente descanso de su región glútea, además el verse de pie los motiva siendo repetitiva su participación. Se logró en tres personas mayores retirar la silla de ruedas, trasladándose con la ayuda de muletas, de una silla rimax o sin ninguna ayuda técnica promoviendo la independencia y funcionalidad en su desplazamiento. En las personas de movilidad reducida, se evidencia mayor tolerancia y relajación de los participantes en posición prona, algunos se duermen, otros refieren sentir descanso. También se observó, disminución del patrón flexor en tronco, caderas y rodillas.</p>									
<p>Nombre y firma de las personas mayores participantes.</p>									
<p>María Melba Alzate <u>No firma</u> CC 24615819 Jairo Torres <u>No firma</u> CC 1032438560</p> <p>Maria Heraclita Torres <u>No firma</u> CC 35458460</p>									
<p>Nombre y firma del coordinador del centro</p> <p>Raquel Pinto CC 52200787</p>									
<p>SIGNED VIA ILOVEPDF 886A9AC1-789B-4575-ARA9-8FBE772FB916</p>									
<p>Fecha de evaluación del encuentro: 1, 7, 10, 13, 16, 17, 21, 23, 24, 28 y 30 de marzo del 2023</p>									
<p>Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez CC 52371846</p>									

Cuerpo y Mente

Actividad "ME MOVILIZO" cambios posturales y descargas de peso".

Fecha de las actividades: 1, 7, 10, 13, 16, 17, 21, 23, 24, 28 y 30 de marzo del 2023











