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:

1	3	2023	al	31	3	2023

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 esta 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 termoterapia, masaje y movilizaciones pasivas y el participante debe estar sin ropa en la zona a estirar.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Día 1, 9 y 17 de marzo: Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición sedente o supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático en musculatura de miembros superiores como son, deltoides, dorsal ancho, pectorales, subescapular bilateral, flexores de muñeca, y de los dedos, estiramiento en cuello para los músculos escalenos, trapecios y esternocleidomastoideo. Estos estiramientos son a tolerancia de la persona mayor, 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. Se repite el ejercicio, con cinco series por cada grupo muscular. Previo se realizó masaje, termoterapia y movilizaciones pasivas para que el estiramiento no fuera tan doloroso. Duración de la actividad 40 minutos. Personas atendidas 10. Día 2, 9, 17, 21, 23, 27, 28, 30 y 31 de marzo: Continúan los estiramientos dinámicos por medio de técnicas de facilitación propioceptiva (PNF). En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Previo al estiramiento se coloca paquete caliente por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y relaje los músculos a elongar. También se efectúa movilizaciones pasivas en caderas, rodillas, tobillos y columna lumbar. Estas movilizaciones pasivas deben ser a tolerancia de la persona mayor y hasta donde permita el movimiento. Esto ayuda a mantener movilidad articular y evitar deformidades. Personas atendidas 17. Duración de la actividad de manera individual 40 minutos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se da por terminando los estiramientos con un masaje de relajación suave por 5 minutos en los músculos elongados, luego se dejan en posición supino o decúbito lateral, se les agradece por la colaboración durante el desarrollo de la actividad y con la colaboración del personal de enfermería se visten y se colocan en las sillas de ruedas.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Fisioterapeuta	música de relajación
	aceite corporal
	colchoneta
	camilla
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Continúan las retracciones presentes pero se evidencia una leve disminución del dolor, también se mantiene la movilidad articular de los participantes y se minimizan las deformidades causadas por el tiempo prolongado en una postura. Cantidad de personas atendidas 27 en total durante el mes.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Jaime Garzon CC 80260677 No firma

Carmen Ruth Cordero CC 41724732 No firma

Jose Arturo Abril CC 1112583 No firma

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto CC 52200787

SIGNED VIA ILOVEPDF
C192FD16-875E-4D0B-8E08-E143264ECCAB

Fecha de evaluación del encuentro: 1, 2, 9, 17, 21, 23, 27, 28, 30 y 31 de marzo del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez CC 52371846

CUIDADO INTEGRAL

Actividad Soy Funcional ¨Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas¨.

Fecha de la actividad: 1, 2, 9, 17, 21, 23, 27, 28, 30 y 31 de marzo del 2023

9/03/2023 11:32:28 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

17/03/2023 11:17:46 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá
CCC Tierra del sol

17 marzo 2023 3:54:44
184-2 Carrera 8

21 marzo 2023 14:53:47 p
184-2 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

23 mar. 2023 11:59:38 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá

23 mar. 2023 10:47:40 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

27/03/2023 12:12:14 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

28/03/2023 11:46:56 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

30 mar. 2023 3:13:02 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

30 mar. 2023 3:14:02 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

31 mar. 2023 2:38:40 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá