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: Me siento Bien¨masoterapia¨.

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

Implementar técnicas de masaje terapéutico en las personas mayores de la comunidad de cuidado Tierra de Sol.Mejorar la circulación
Mejorar el bienestar general de la persona mayor
Disminuir los efectos que conlleva el tiempo prolongado de inmovilidad
Proporcionar efecto relajante a nivel muscular.
Mantener el tono muscular

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, desde las diferentes posiciones, ya sea en colchoneta, en cama, camilla o silla y poder acompañar el masaje con cambios posturales. Se implementará música de relajación y esencia florales para lograr una relajación más efectiva y que la actividad sea de agrado para las personas mayores. El masaje se realizará en diferentes partes del cuerpo, de forma individual con una duración de 20 minutos. Se implementará diferentes tipos de masaje como son, el masaje sedativo, el masaje estimulativo, el masaje digestivo y la reflexología plantar. Se necesitará utilizar aceite corporal. Es importante tener en cuenta que posterior al masaje se realiza técnicas para disminución del dolor en caso que la persona mayor lo requiera como son ultrasonido, termoterapia por medio de paquete caliente, vibración, infrarrojo y crioterapia.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	A continuación, se describirán las actividades desarrolladas por días. Día 1 y 21 de marzo: Se realiza masaje sedativo en espalda alta, cuello, desde la posición sedente, previo al masaje se colocó el paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos en región de hombros para disminuir dolor presente. Luego se procede a realizar el masaje sedativo acompañado de digito presión, para disminuir espasmos musculares presentes y disminuir dolor en la zona. Tiempo del masaje 20, minutos tiempo necesario para disminuir la tensión y los espasmos musculares. Personas mayores participantes 4 de manera individual. Día 7 de marzo: Se trabajó dolor con terapia sedativa por medio de masaje en la zona a relajar, termoterapia con paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos, esta actividad se acompaña de cambios posturales. Zonas trabajadas espalda alta, media, cuello y miembros superiores. En hombro se evidenció inflamación con presencia de espasmos musculares. En esta zona se efectúo digito presión a tolerancia disminuyendo espasmos y dolor en la zona. El masaje en espalda se realizó desde la posición boca abajo. Personas atendidas 2. Duración de la actividad 40 minutos por participante. Día 7 y 9 de marzo: acostado en una camilla o en sedente se realizó reflexología plantar, técnica que consiste en relajar el cuerpo por medio de la planta del pie, para esto se requiere masajear con los pulpejos de los dedos pulgares haciendo digito presión en círculos, de abajo hacia arriba de la planta del pie, también se masajea de manera suave el dorso del pie desde los dedos hacia el tobillo de manera constante y ejerciendo una pequeña fuerza e intensidad en el masaje. Personas participantes de la actividad 2. Duración por participante 30 minutos. Día 8 de marzo: en la actividad se atendió 2 personas mayores una de ellas presenta dolor intenso en espalda completa por lesión medular, para poder realizar el masaje se tuvo que colocar a la persona mayor sobre un balón para que su dolor presente fuera más tolerable. Posterior a esto se realiza vibración a tolerancia para disminuir sensibilidad, también se utilizaron texturas de suaves a fuertes, termoterapia por medio de paquete caliente y por ultimo masaje sedativo desde la región lumbar hasta la espalda alta, el masaje se realiza desde abajo hasta arriba de manera suave que conlleve a mejorar la circulación, el dolor y relajar la musculatura tratada. Tiempo de la actividad 35 minutos. Día 10, 14, 17, 21 y 24 de marzo: se realizó masaje sedativo en espalda alta, trapecios y cuello desde la posición prona y decúbito lateral, donde se evidencio espasmos musculares con presencia de dolor, previo al masaje se coloca paquete caliente por 7 minutos, digito presión y vibración. Cantidad de personas atendidas 9. Duración de la actividad 30 minutos por participante. Día 15, 27 y 31 de marzo: Se realiza masaje sedativo por presencia de dolor en miembros inferiores, especialmente en rodillas donde se evidencia inflamación, con el masaje se implementó ultrasonido por 8 minutos, crioterapia y por último termoterapia, La actividad se desarrolló en posición supina. Duración de la actividad 30 minutos. Persona participantes 5.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se da por terminada la actividad con las personas mayores dejándolas en una posición cómoda por 2 minutos preferiblemente en supino o decúbito lateral o en sedente para que se sientan más tranquilas y relajadas.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	colchonetas
Fisioterapeuta	música de relajación
	aceite corporal o crema hidratante
	bafle y celular con bluetooth,
	esencias
	ultrasonido e infrarrojo
	masajeador
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se continua con una alta participación e interés de las personas mayores para mejorar el dolor presente, se disminuyó los espasmos musculares al igual que el dolor en ciertas zonas del cuerpo, se reforzo la hidratación en piel por medio de cremas y aceites corporales, se promovió la circulación distal en miembros inferiores y se redujo la ansiedad en algunos participantes.Cantidad de personas participantes 22 en el mes.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Gladys Beltran No fiarma
CC 51639171

Ismael Vargas No firma
CC 455035

Belisario Torres No firma
CC 17111345

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC 52200787

SIGNED VIA ILOVEPDF
5D23E731-C2AA-492A-ABDB-D79CFCB9AF67

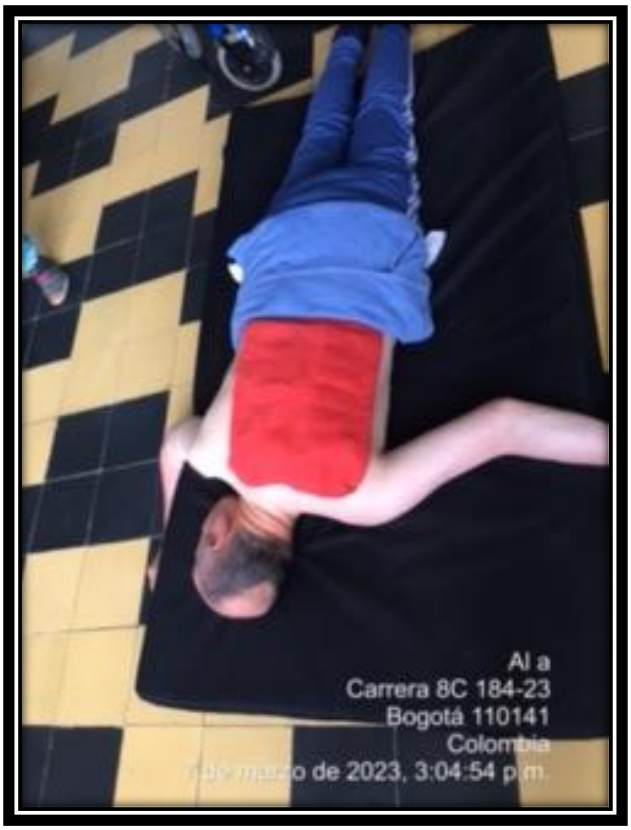
Fecha de evaluación del encuentro: 1, 7, 8, 9, 10,14, 15, 17, 21, 24, 27 y 31 de marzo del 2023

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

Cuerpo y mente

Actividad Me Siento Bien ¨Masoterapia¨.

Fecha de la actividad: 1, 7, 8, 9, 10,14, 15, 17, 21, 24, 27 y 31 de marzo del 2023


Al a
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia

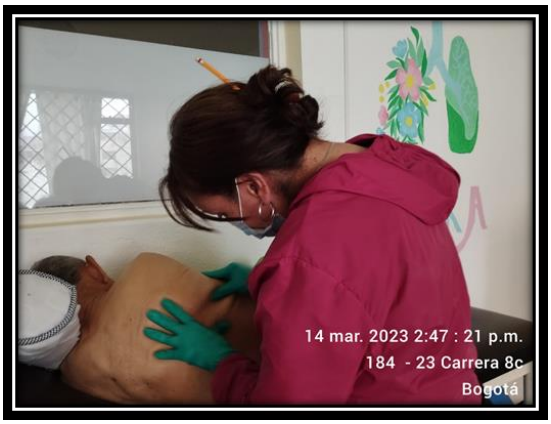
Al a
Colombia

Al a
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
7 de marzo de 2023, 3:05:31 p.m.

Al a
Avenida Carrera 9 184-100--184-2
Bogotá
Colombia
8 de marzo de 2023, 11:57:51 a.m.

Al a
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
9 de marzo de 2023, 4:44:56 p.m.

Al a
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
10 de marzo de 2023, 4:19:25 p.m.


14 mar. 2023 2:47 : 21 p.m.
184 - 23 Carrera 8c
Bogotá

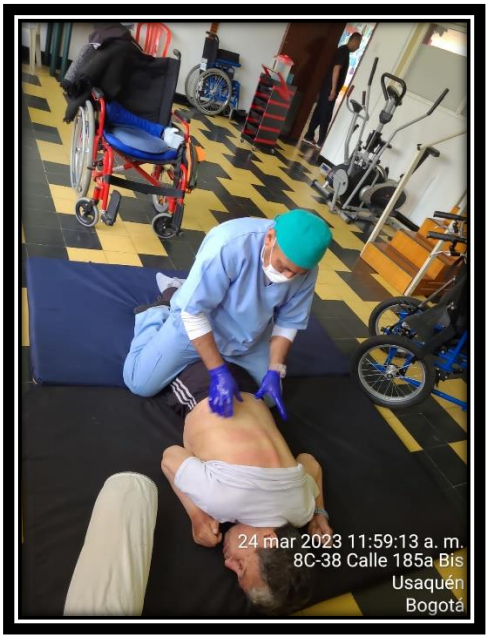
15/03/2023 3:53:34 p. m.
CCC Tierra del sol

17 marzo 2023 4:14:01 p
184-2 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

21 mar 2023 14:54:02
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá

21 mar. 2023 3:19:22 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

Solo
24 mar 2023 11:59:06 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


24 mar 2023 11:59:13 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá

27 mar 2023 11:45:14 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá

31 mar. 2023 2:39:31 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá