	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: _ Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidadoTierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

2	4	2023	al	27	4	2023

2.2. Nombre del encuentro: Soy Funcional ¨Activa tus Manos¨.

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 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. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO

Se continua con la implementación de la actividad para el mes de abril 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 desarrollo los siguientes días.
2 de abril: En primera medida se organizan cuatro mesas para sentar a las personas mayores en la sala de televisión ya que esta es mucho más espaciosa, luego con ayuda de tres auxiliares de enfermería se realiza 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 pelotas terapéuticas se trabaja apretar la pelota fuertemente y relajar 20 veces de manera continua en cada mano, se hace ejercicio guiado por medio de palos donde se les indica que suban el palo hasta donde más puedan 10 veces, después con el mismo palo se les pide que lo lleven al frente estirando los codos y luego al pecho otras 10 veces. Posterior se les dice que roten el palo como si estuviesen manejando hacia la izquierda y luego hacia la derecha 10 repeticiones en cada lado. Con este ejercicio se busca 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 10. Duración de la actividad 90 minutos.
10 de abril: La actividad se realiza en sedente con un masaje de relajación previo a la persona mayor por medio de aceite de naranja en musculatura de brazo, antebrazo, mano y dedos, en ambos miembros superiores, posteriormente se procede a elongar los flexores de dedos, muñecas, codo y hombro por medio de técnicas de facilitación propioceptiva. Luego se trabajó ejercicios activo asistidos por medio de balón para flexionar y extender la muñeca, 10 repeticiones, ejercicios con poleas, bandas elásticas de color amarilla, ejercicios para motricidad fina por medio de plastilina terapéutica. Cantidad de personas atendidas 2. Duración de la actividad por participante 60 minutos.
13 de abril: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales, pelotas y bandas elásticas de color amarilla 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 4. Duración de la actividad 60 minutos.
18 de abril: La actividad se desarrolló en sedente donde la persona mayor refiere dolor en hombro así que 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 balando 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.
21 y 24 de abril: este día se trabajó manejo del dolor presente en personas mayores participantes por secuelas de ECV. Por medio paquete caliente por 8 minutos, crioterapia en hombros por 6 minutos y masaje sedativo para disminuir dolor presente, Luego se trabajó con técnica de ROOD, por medio de cepillo 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, ejercicios de fortalecimiento muscular por medio de pesa de 1 libra elevando el brazo hasta donde la movilidad lo permita 10 repeticiones, con los brazos pegados al lado del cuerpo y luego sepáralos lo más que puedan teniendo los codos extendidos 10 repeticiones. Tiempo de la actividad 40 minutos por participantes. Cantidad de personas atendidas 3.
26 de abril: Se realizó actividad individual y grupal donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales, pesas de 1 libra 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 efectúo 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 4. Tiempo de la actividad 60 minutos.
27 De abril: en articulación el mes pasado con estudiantes de séptimo semestre de la facultad de cultura física, recreación y deporte de la universidad santo tomas donde se promovió la actividad motora voluntaria en sus miembros superiores por medio de ejercicios de coordinación, motricidad gruesa y fina, lanzando pelotas, por medio de globos lanzarlos al aire si dejarlos caer. Con pelotas de pimpón tratar en encestarlas en vasos desechables que se encuentra sobre la mesa de trabajo a una distancia muy corta. Armando torres con fichas de encajar y juego de bolos desde la posición sedente. Duración de la actividad 60 minutos, cantidad de personas participantes 10.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar el ejercicio. Con ayuda de los auxiliares de enfermería se les ayuda a colocar el resto de ropa que traían y que fue retirada para poder desarrollar la actividad, posteriormente se sacan del salón. Se dejan los participantes tranquilos y satisfechos por todo lo que aún pueden hacer de manera activa.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	paquete caliente
Fisioterapeuta	música de relajación
	poleas
	plastilina terapeutica
	palos
	bandas elasticas
	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 espaciales de sus vidas. También se conserva la movilidad, fuerza y coordinación en sus miembros superiores. Cantidad de personas mayores atendidas en el mes 35.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Julián Beltrán Díaz: No firma
CC: 471525

María Cristina Sánchez: No firma
CC. 53905532

Nohora Alicia Parra: No firma
51703046

Nombre y firma del coordinador del centro — Raquel Pinto
CC: 52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 2, 10, 13, 18, 21, 24, 26 y 27 de abril del 2023.

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez- Fisioterapeuta

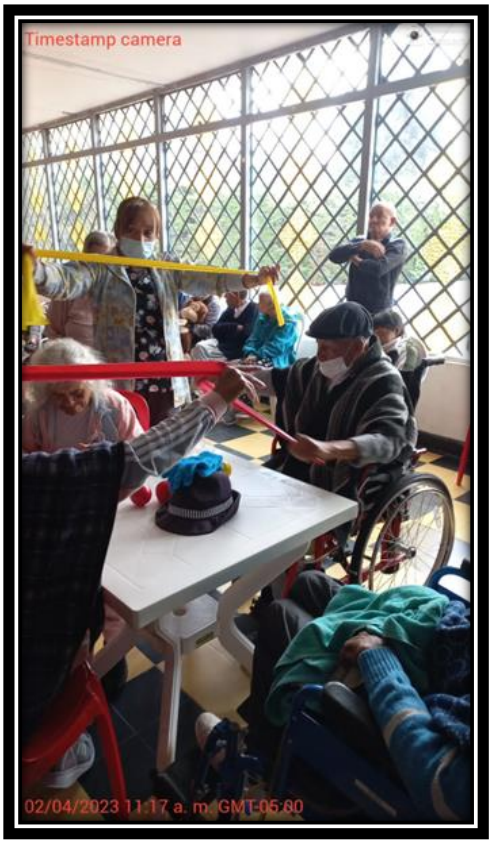
SIGNED VIA ILOVEPDF
DF87318E-2B6F-4C52-A289-2E6939428443

Cuidado Integral

Actividad Soy funcional ¨Activa tus manos¨.

Fecha de la actividad: 2, 10, 13, 18, 21, 24, 26 y 27 de abril del 2023.






10 abr.2023 11:47: 33 a.m
185- 5 Carera 8 c
Usaquén
Bogotá.


13 abr. 2023 11:25:27 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


13 abr. 2023 10:53:30 a. m.
8c-99 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


18/4/2023 15:05:46
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


viernes, 21 de abril de 2023 16:01:42
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
CCC Tierra del Sol
Usaquen


24-04-2023 11:35:00 a.m.
8C-38 Calle185a Bis
Usaquén
Bogotá


26 abr. 2023 11:28:54 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


26 abr. 2023 11:23:29 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


jueves, 27 de abril de 2023 14:29:13
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá
CCC Tierra del Sol
Usaquen