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:_____ Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente___

2.1. Fecha de Ejecución:

10	4	2023	al	28	4	2023

2.2. Nombre del encuentro: Me Movilizo ¨Cambios posturales y descargas de Peso¨.

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

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.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	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. El cambio de posición de sedente a bípedo se realizó 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. También fue necesario contar con la colaboración de un auxiliar de enfermería para apoyar en los momentos que se requiera hacer fuerza.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	La actividad se realizó los siguientes días. Día 11, 14, 20, 26, 27 y 28 de abril: se efectuó cambios posturales de forma grupal, donde se colocaron a las personas mayores sobre las colchonetas boca arriba y posteriormente se giraron en posición boca abajo o decúbito lateral izquierdo o derecho, buscando relajar los músculos posteriores y elongar los 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 la posición boca abajo y estiramiento muscular estático en psoas, cuádriceps, pedio, tibiales, dorsal ancho, esternocleidomastoideo y deltoides anterior. Tiempo de duración en esta actividad 45 minutos. Cantidad de personas mayores atendidas en todo el mes 30. Día 10, 11, 13, 14, 17, 20, 21, 26, 27 y 28 de abril: 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 gemelos. 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 18 personas mayores. Duración de la actividad 40 minutos por participante.
3.3.3. MOMENTO	Después de mantener en posición boca abajo en los cambios posturales, se voltea a las personas mayores en posición supina (boca arriba) durante unos 2 minutos, tiempo necesario para que el cerebro perciba el cambio y luego por medio de los auxiliares de enfermería se colocan nuevamente en la silla de ruedas. Se observan más tranquilos y relajados.

3.4.RECURSOS

Se evidencia una disminución en las secuelas que conlleva el tiempo prolongado en una postura a nivel osteomuscular, circulatorio y del dolor. También se observa más tolerancia en estar boca abajo, algunas personas mayores se duermen y se relajan más fácil

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Alejandrina Carlier: No firma
CC. 28372181

Thomas Castañeda: No firma
CC. 81715898

José Arturo Abril: No firma
CC. 1112583

Nombre y firma del coordinador del centro
CC. 52200787

Raquel Pinto: 

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

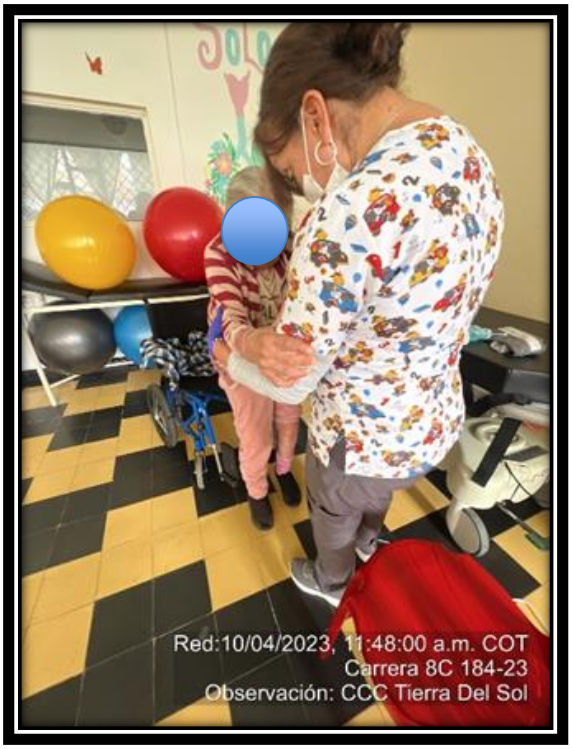
Fecha de evaluación del encuentro: 10, 11, 13, 14, 17, 20, 21, 26, 27, Y 28 de abril del 2023

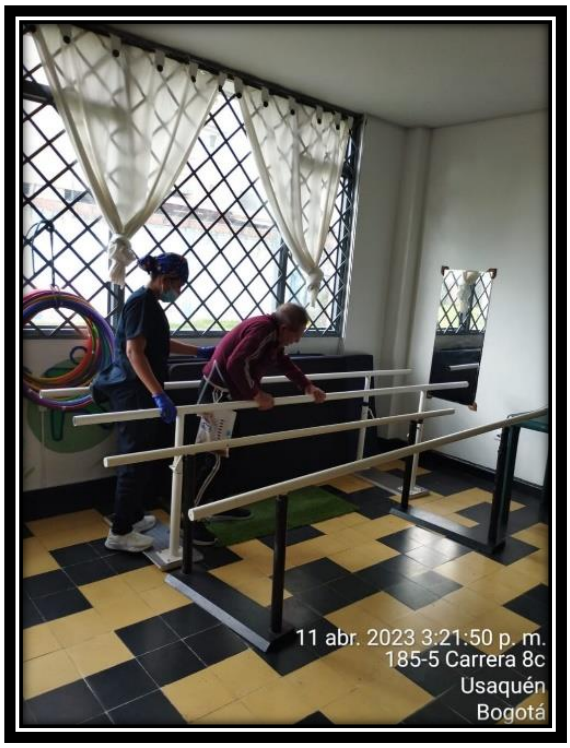
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez. Fisioterapeuta 

Cuerpo y Mente

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

Fecha de las actividades: 10, 11, 13, 14, 17, 20, 21, 26, 27, Y 28 de abril del 2023

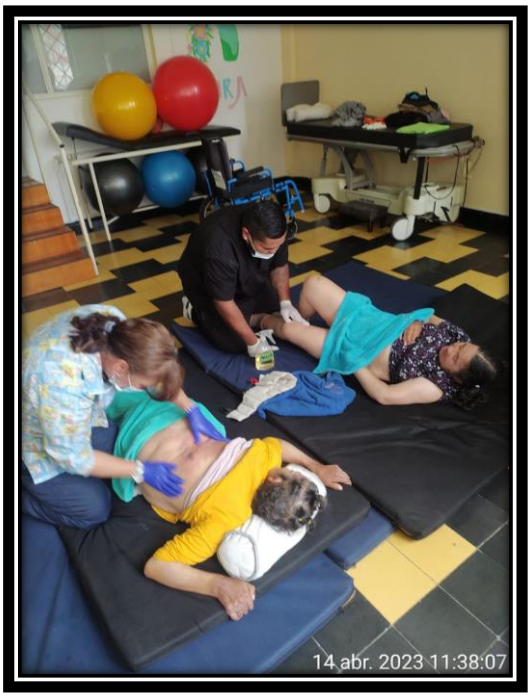





11 abr 2023 11:20:20 a. m.
Nice
#Noreidy


13 abr 2023 10:57:52 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


13/04/2023 10:42:49 a. m.
8c-99 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


14 abr. 2023 11:38:07


14 abr. 2023 12:19:59
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá

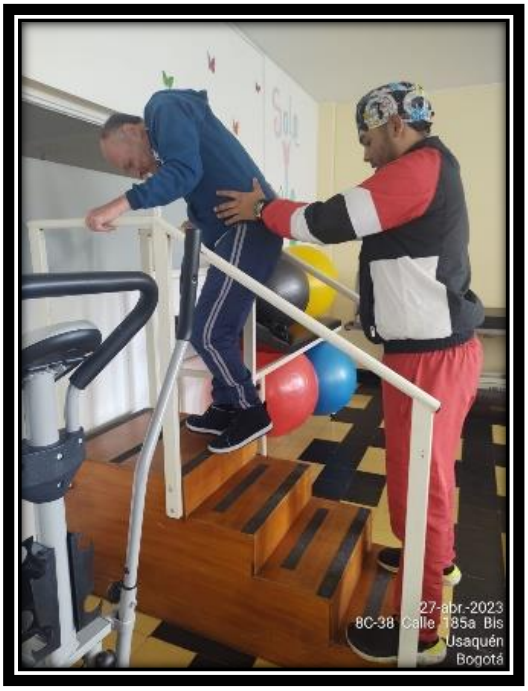

17 abr. 2023 11:30:39 a. m.
8c-99 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá

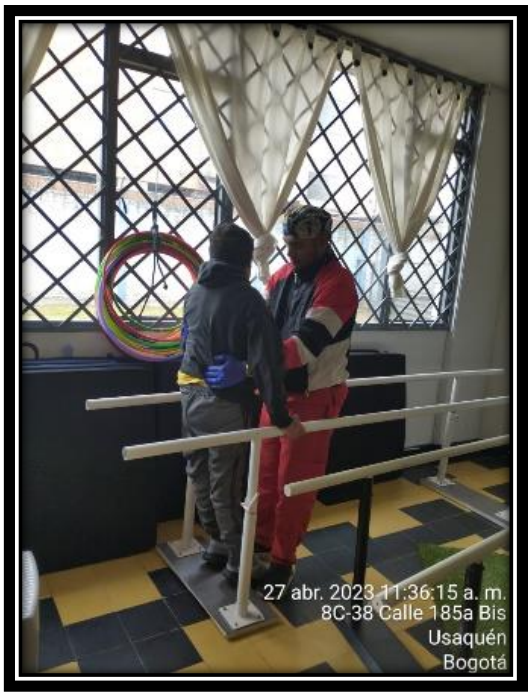

20 abr. 2023 10:08:52 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


21 abr. 2023 3:42:27 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


26/4/2023 16:10:47
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


26/4/2023 11:54:47
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


27-abr.-2023
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


27 abr. 2023 11:36:15 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


Usaquén
Bogotá