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: Centro Comunidad de cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente___

2.1. Fecha de Ejecución:

14	4	2023	al	27	4	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.
Disminuir dolor por medio de diferentes técnicas.
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. METODOLOGÍA

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 14 de abril: Se realizó masaje sedativo en las personas mayores que presentaban dolor en algún lugar de su cuerpo ya sea por alguna patología propia de su edad o por el tiempo prolongado en una postura. Para este día se efectuó masaje sedativo en espalda media y baja como también en miembros inferiores previo al masaje se colocó termoterapia por 8 minutos. El masaje inicia haciendo contacto en la piel de la persona mayor donde con los pulpejos de los dedos se realizan movimientos superficiales en las que la intensidad de la presión es suave y el ritmo lento y reiterativo, de manera que al recibir un contacto repetido y constante, se pierde la sensación de dolor y los músculos se relajan. El masaje va acompañado por diferentes posiciones dependiendo el sitio a masajear. Día 17, 20 y 26 de abril: Se trabajó dolor por medio de terapia sedativa donde se inicia con un 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 media y baja donde 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 cubito lateral. Personas atendidas 2. Duración de la actividad 40 minutos por participante. Día 18 de abril: las personas atendidas el día de hoy presentan dolor abdominal acompañado de distención y estreñimiento. Para iniciar se necesita utilizar aceite y la persona mayor debe estar boca arriba con las rodillas un poco dobladas. Mediante presión suave se hacen pases de frotamientos por encima del abdomen en círculo, en el sentido de las agujas del reloj, la presión no debe ser dolorosa, estos movimientos son de 3 minutos. Posteriormente se aplica presión desde la parte superior izquierda del abdomen descendiendo hasta la fosa ilíaca izquierda para estimular el colon descendente. Se repite 10 veces. Lo mismo se hace con el colon transverso, empezando por la parte superior derecha y dirigiéndose hacia la izquierda. Y finalmente, con el colon ascendente, desde la fosa ilíaca derecha en dirección ascendente hasta la parte derecha superior del abdomen. Personas atendidas 3. Duración de la actividad 30 minutos. Día 18 de abril: para este día también se efectuó reflexología plantar, en primero se aplica un poco de aceite en las manos. Frotando bien el producto entre ellas antes de utilizarlo en los pies. Se masajea uno de los pies con ambas manos acariciando la parte superior del pie desde los dedos hacia el tobillo. Después se acaricia la planta del pie. Poco a poco, se va aumentando la presión yendo de menor a mayor intensidad. Luego con movimientos en círculos se colocan los pulgares de las manos en la planta del pie y los cuatro dedos sobre el empeine, desde la cabeza de los metatarsianos en la base de los dedos hacia el talón. Lo ideal es que la mayor presión se centre en las zonas más duras, especialmente en el talón. Sujetar el pie con una mano y con la otra mano debe girar el pie de izquierda a derecha. 5 veces en ambos sentidos. Se realiza la misma técnica en el otro pie. Por último se masajea el pie con la yema de los dedos como si se tratara de amasarlos. Empieza por el dedo gordo de pie hasta llegar al meñique. Masajear desde la raíz de cada dedo hasta llegar al extremo aplicando una leve presión. Retirar el aceite con una toalla. Cantidad de personas atendidas 4. Duración de la actividad 35 minutos. Día 24 de abril: 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 3. Día 26 de abril: 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.
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

Continúa el interés y buena participación de las personas mayores en mejorar su dolor presente en ciertas zonas del cuerpo ya que esto ayuda a mantener una buena calidad de vida. También se siguen disminuyendo los espasmos musculares aunque estos sean recurrentes. Se reforzó 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 23 en el mes.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Alicia Barreiro: No firma
CC. 26416766

Ismael Vargas: No firma
CC. 455035

Belisario Medina Torres: No firma
CC. 17111345

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto ___
CC. 52200787

SIGNED VIA ILOVEPDF
BFE6A446-A429-47EF-94CC-10F9B7F1B8B4

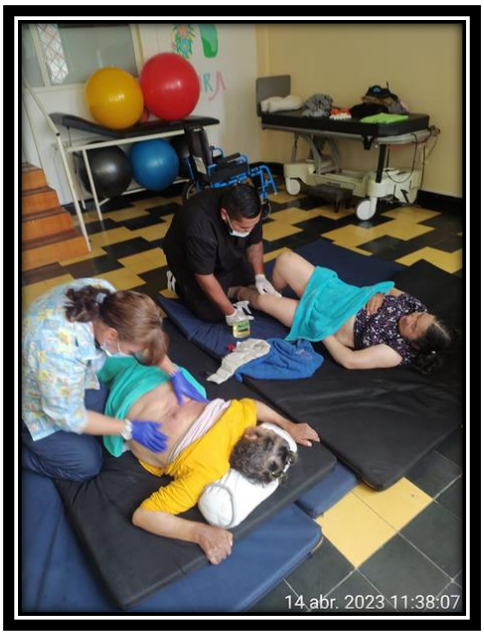
Fecha de evaluación del encuentro: 14, 17, 18, 20,26 y 27 de abril del 2023

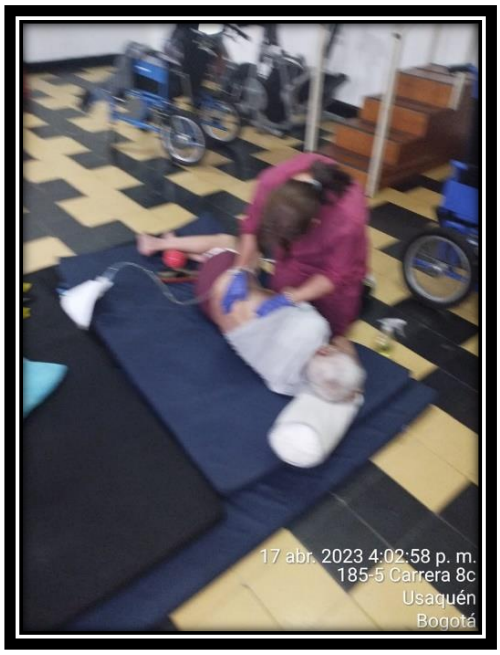
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y mente

Actividad Me Siento Bien ¨Masoterapia¨

Fecha de la actividad: 14, 17, 18, 20,26 y 27 de abril del 2023

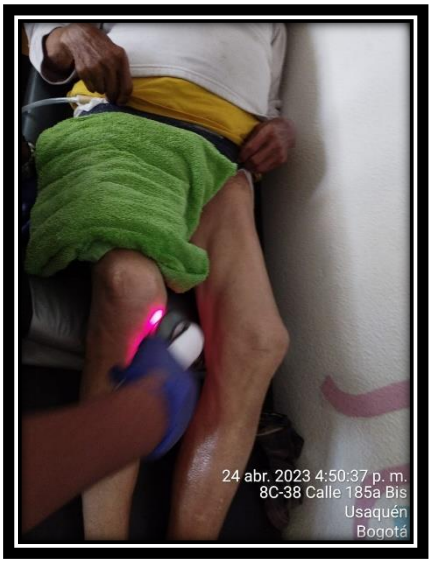




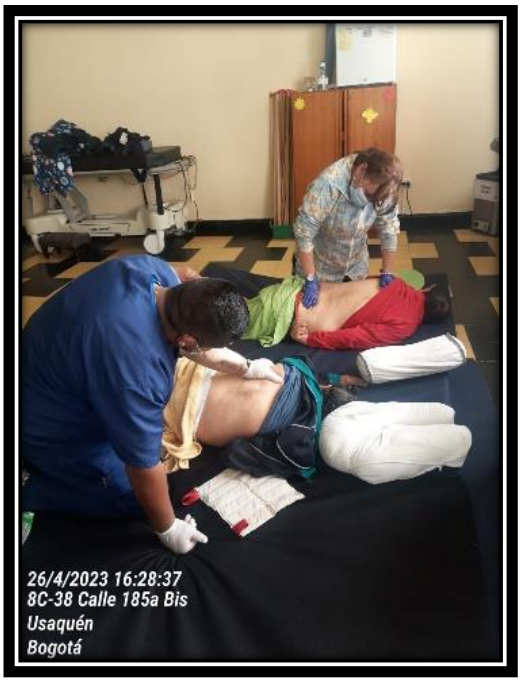

18/04/2023 3:50:27 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


18 abr. 2023 4:53:51 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá
Hora y fecha


20 abr. 2023 10:32:22 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


24 abr. 2023 4:50:37 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


26 abr. 2023 10:50:07 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


26/4/2023 16:28:37
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


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