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:

5	6	2023	al	29	6	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. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la actividad en el mes de junio 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	Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático Continúan los estiramientos dinámicos por medio de técnicas de facilitación propioceptiva (PNF). 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. Seguidamente en la misma posición supina sobre la colchoneta o camilla se efectúa estiramientos estáticos en aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. En conjunto se realizan 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 21. Duración por participante 45 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
Auxiliar de enfermeria	aceite corporal
	colchoneta
	camilla
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Disminuyo la tensión tendinosa durante el estiramiento siendo esta menos dolorosa. Se conserva la movilidad articular y se minimizan deformidades en las personas mayores participantes. Cantidad de personas atendidas 21 en total durante el mes.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Juan de Jesus Murcia: No firma
CC. 19170560

Jaime Garzon Calderon : No firma
CC. 41724732

Parmenio Ramirez : No firma
CC. 19453455

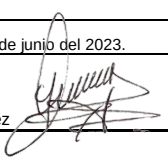
Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC. 52200787



Fecha de evaluación del encuentro: 5, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 20, 22 y 29 de junio del 2023.

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez



CUIDADO INTEGRAL

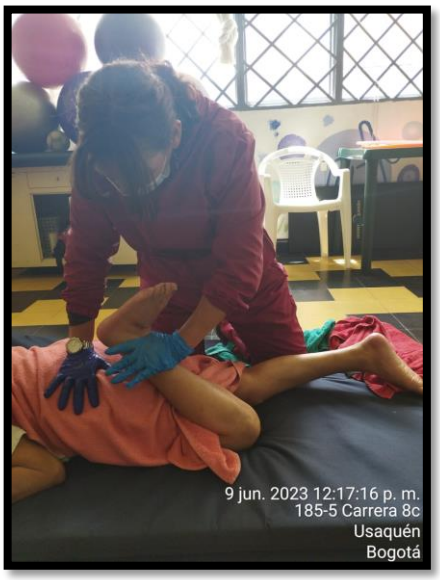
Actividad Soy Funcional ¨Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas¨.

Fecha de la actividad: 5, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 20, 22 y 29 de junio del 2023.

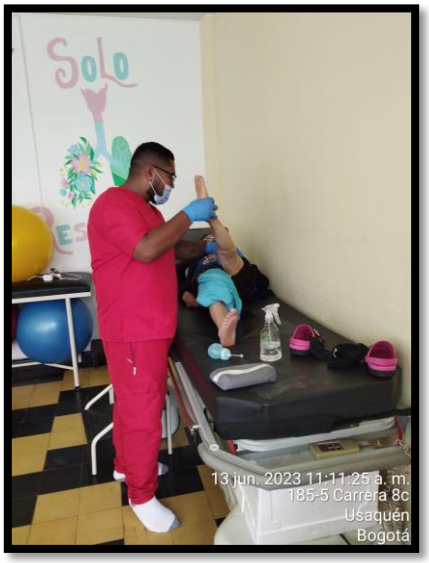






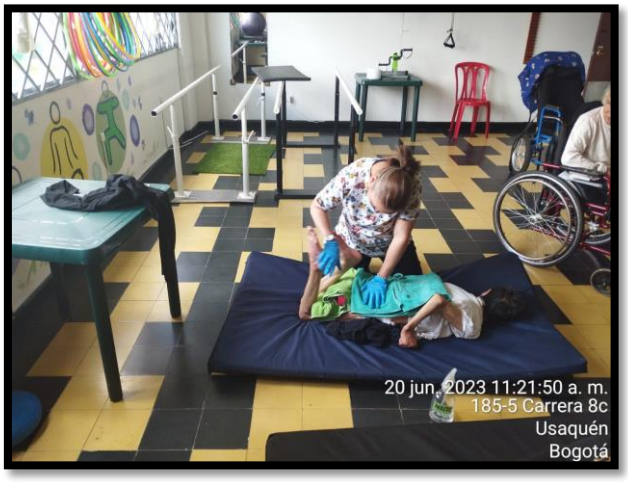


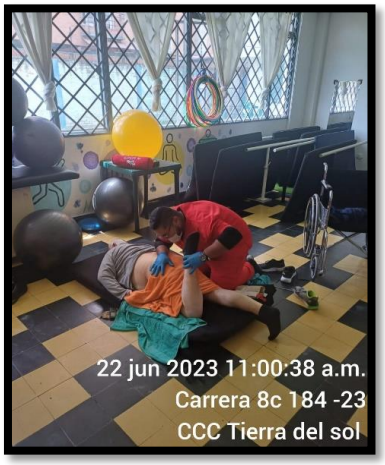

13 jun. 2023 4:49:57 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


13 jun. 2023 11:11:25 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


14 jun 2023 12:12:21
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


16 jun. 2023 11:58:15 a. m.
80-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


20 jun. 2023 11:21:50 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


22 jun 2023 11:00:38 a.m.
Carrera 8c 184 -23
CCC Tierra del sol


29 jun. 2023 11:36:33 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


29 jun. 2023 11:36:25 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá