	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	6	2023	al	30	6	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 junio 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 desarrolló los siguientes días. 2 de junio: Se sienten en una mesa 3 personas mayores en silla de ruedas donde se colocan paquetes calientes en manos y hombros dependiendo de la zona que manifiesten sentir dolor, también se les realizo actividades para mantener la motricidad gruesa y fina en manos por medio de ejercicios activos con plastilina terapéutica. Fortalecimiento de lumbricales, flexores de muñeca y de interfalángicas con ayuda de pelotas de diferentes texturas y colores de acuerdo con la fuerza que presente cada uno de los participantes. Ejercicios activo-asistidos por medio de pesas, bandas y palos para mantener la actividad motora voluntaria en miembros superiores. Por medio de series de 10 repeticiones por ejercicio. Tiempo de la actividad. 80 minutos. 6 de junio: la actividad se desarrolla con las personas mayores de sillas de ruedas, por medio de un 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 las poleas de hombros y de los ejercicios con palos se buscando 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 2, tiempo de atención por participante 80 minutos. 16 de junio: 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. 22 de junio: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo 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 6. Duración de la actividad 60 minutos. 30 de junio: Se realizo actividad individual donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales 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.
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 , masajeador
Fisioterapeuta	música de relajación
	poleas
	plastilina terapeutica
	palos
	bandas elasticas, pelotas terapeuticas
	pesas
	aros y balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Continua e linteres y la buena participación por disminuir su dolor y conservar la movilidad, fuerza y coordinación en sus miembros superiores. Cantidad de personas mayores atendidas en el mes 17 .

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Julián Beltrán Díaz: No firma
CC: 471525

Joaquin Gomez Murcia: No firma
CC. 4879107

Jose Arturo Abril: No firma
C.C: 1112583

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC: 52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 2, 6, 16, 22 y 30 de junio del 2023.

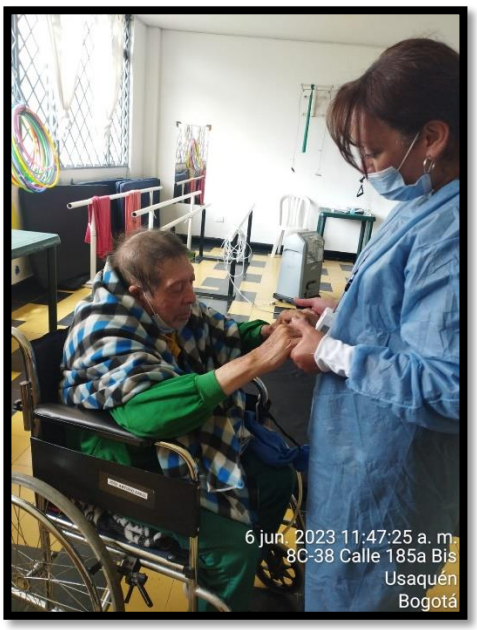
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez- Fisioterapeuta

Cuidado Integral

Actividad Soy funcional ¨Activa tus manos¨.

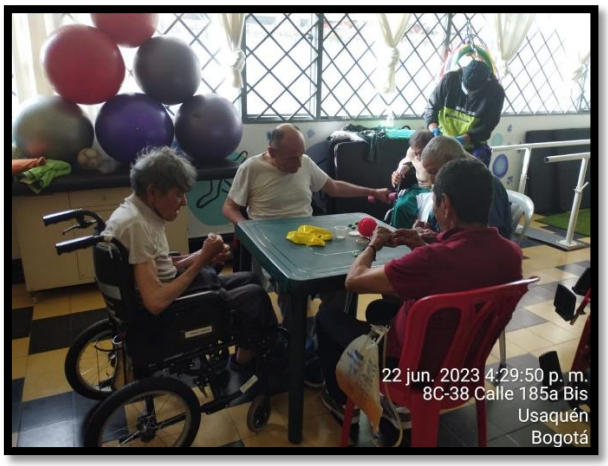
Fecha de la actividad:2, 6, 16, 22 y 30 de junio del 2023.

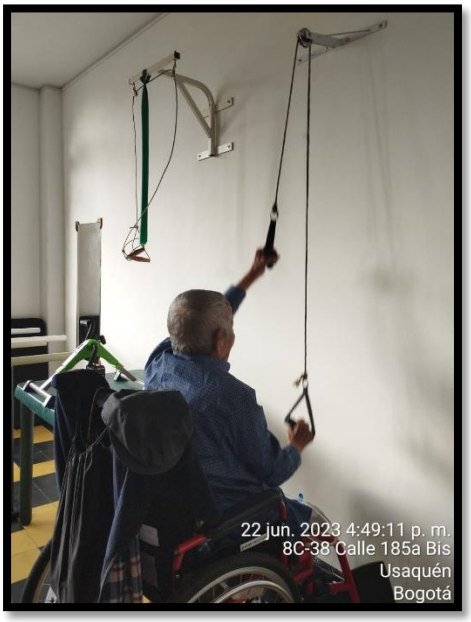





16 jun. 2023 3:37:58 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


22 jun. 2023 4:49:25 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


22 jun. 2023 4:29:50 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


22 jun. 2023 4:49:11 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


22 jun. 2023 4:36:15 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


30 jun. 2023 11:36:07 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


30 jun. 2023 12:08:16 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá