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:

2	6	2023	al	26	6	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. METODOLOGIA

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 en el mes. 2 de junio: Se realizó masaje sedativo en las personas mayores que presentaban dolor en rodillas y en miembros inferiores, se coloca termoterapia con paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos. Ultrasonido 10 minutos acompañado de diclofenaco gel, masaje sedativo y depletivo para disminuir edema con bombeo anti gravitacional. Posteriormente se estirara suavemente el tendón rotuliano para despegar la rótula y se relaje la rodilla. Cantidad de personas atendidas 3. Duración 60 minutos. 6 y 7 de junio: Se acuesta a la persona boca abajo y se coloca termoterapia por 8 minutos en espalda media y baja ya que las personas mayores referían dolor. 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 por 20 minutos, se pierde la sensación de dolor y los músculos se relajan. Cantidad de personas atendidas 5. Duración de la actividad de manera individual 35 minutos. 6 y 13 de junio: 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 3 de manera individual. 16, 20 y 26 de junio: las personas atendidas el día de hoy presentan dolor en espalda completa, la palpación se evidencia inflamación y dolor segundario a procesos degenerativos propios de la edad y espasmos musculares. Para iniciar se necesita colocar termoterapia 8 minutos en la zona, ultrasonido 10 minutos acompañado de diclofenaco gel, aceite de almendras. El masaje empieza frotando con los pulpejos de los dedos la piel de una manera suave de abajo hacia arriba promoviendo el riego sanguíneo por un tiempo de 10 minutos posteriormente se realizó digito presión a tolerancia con los dos dedos pulgares, luego se hace amasamiento con los dedos, cantidad de personas atendidas 6. Duración 60 minutos. 20 de junio: 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.
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. Además se les da las gracias por la participación y se les pregunta cómo se sienten.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	colchonetas
Fisioterapeuta	música de relajación
Auxiliar de enfermería	aceite corporal o crema hidratante
	bafle y celular con bluetooth,
	esencias
	ultrasonido e infrarrojo
	masajeador
	paquete caliente

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Cada vez son más las personas mayores asisten a la actividad con la intensión de mejorar su dolor presente en diferentes zonas del cuerpo. Las inflamaciones y los espasmos musculares van disminuyendo a medida que la persona mayor participe de manera progresiva. Se continúa hidratando la 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 en el mes 21.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Gladys Beltran Prieto: No firma
CC.51639171

Victor Manuel Romero: No firma
CC. 79319228

Maria Virgelina Medina: No firma
CC. 53905472

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC. 52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 2, 6, 7, 13, 16, 20, 22 y 26 de junio del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y mente

Actividad Me Siento Bien ¨Masoterapia¨.

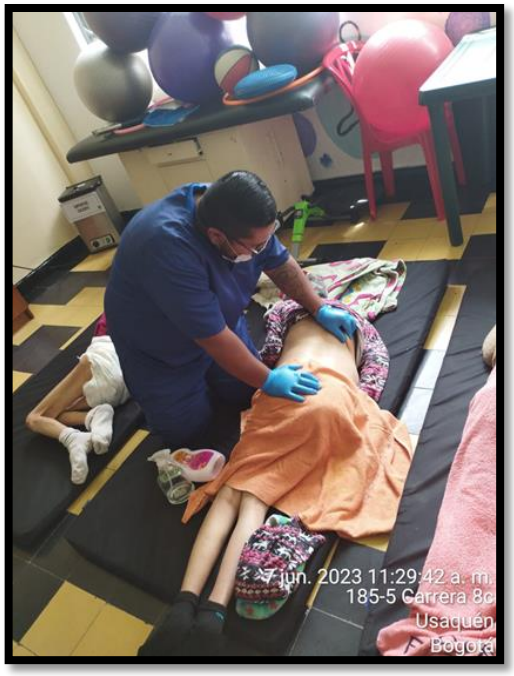
Fecha de la actividad: 2, 6, 7, 13, 16, 20, 22 y 26 de junio del 2023

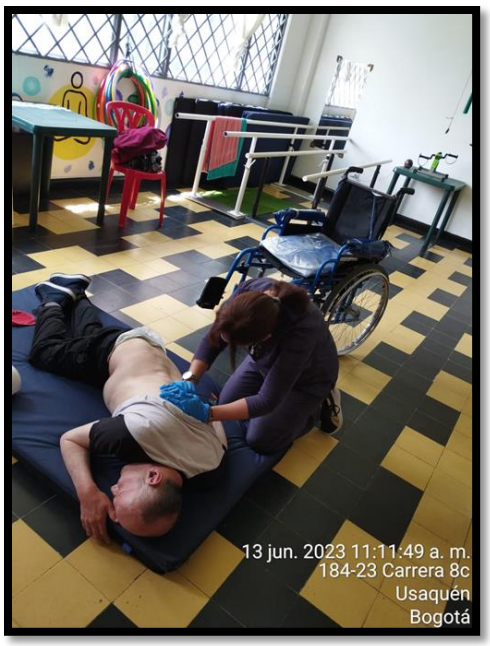







6 jun. 2023 10:06:47 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


7 jun. 2023 11:29:42 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

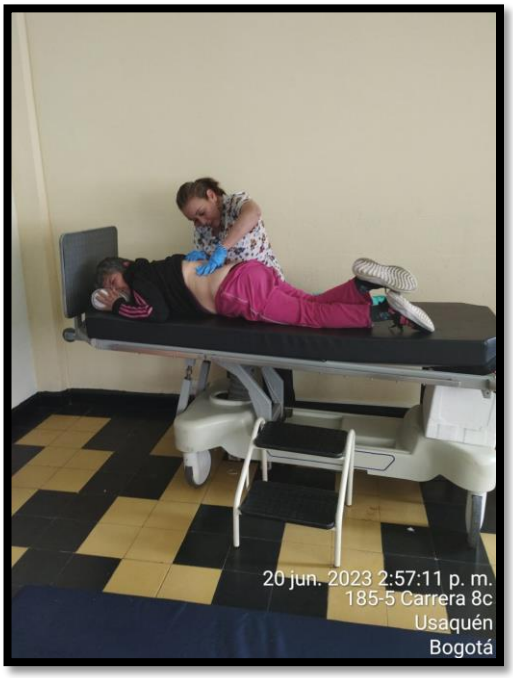

13 jun. 2023 11:11:49 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá

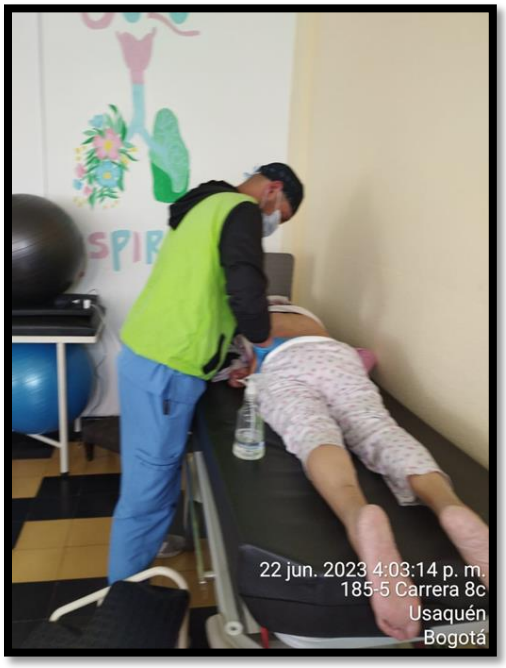

13 jun. 2023 11:55:42 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Solo
RESPIRA
16 jun. 2023 4:00:19 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


16 jun. 2023 4:08:53 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


20/06/2023 10:03:17 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


20 jun. 2023 2:57:11 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


22 jun. 2023 4:03:14 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


26 jun. 2023 4:00:20 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


26 jun. 2023 11:25:05 a. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá