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	Pagina: 1 de 2 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estra 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:

3	8	2023	al	24	8	2023

2.2. Nombre del encuentro: Me Movilizo ¨Balonterapia¨.

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

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores con movilidad reducida por medio de ejercicios en balón
Mantener la movilidad articular en columna, brazos y miembros inferiores desde las diferentes posturas por medio de un balón.
Mantener la actividad motora voluntaria.
Mejorar las habilidades motrices manipulativas.
Desarrollar la percepción corporal: lateralidad y equilibrio.
Mejorar la coordinación específica óculo-manual.
Promover la circulación.
Realizar estimulación vestibular.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se le llama rehabilitación con pelota o balonterapia a una práctica de ejercicios sobre un balón de material duradero y resistente para que lo pueda usar personas con graves problemas de movilidad, se utiliza para aliviar dolores de espalda, mejorar la sensación de equilibrio pues estimula el sistema vestibular, permite realizar descargas de peso desde la posición prona y supina, aumenta la movilidad articular, es más cómodo realizar terapia por medio del balón ya que facilita los cambios posturales y la movilización de la columna y cadera, por tal motivo, se implementó esta técnica con el fin de mantener la capacidad funcional de las personas mayores con movilidad reducida en la comunidad de cuidado, se requiere de un balón bien inflado de un tamaño estándar en el que se pueda trabajar a todos los participantes, una colchoneta, cama o en camilla y abstenerse de colocar a la persona después de ingerir alimentos ya que la posición y los movimientos pueden ocasionar vomito. La actividad se debe desarrollar de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato.Se continúa la actividad con las personas mayores de movilidad reducida, se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología para desarrollar, para este taller se requiere de un balón sobre una colchoneta.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	A continuación, se realiza la descripción de las actividades desarrolladas en el mes de agosto. Dia 3 de agosto: para esta actividad se requiere a la persona acostada boca arriba en la colchoneta con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña en medio de las piernas con las rodillas dobladas y los pies sobre el balón formando un ángulo de 45 grados en caderas y rodillas. 10 repeticiones. cantidad de participantes 2. Dia 4 de agosto: Se realiza la actividad con las personas mayores sentadas en sus sillas o en un asiento y se les coloca el balón de 65 cm debajo de sus piernas. Posteriormente se les pide que extiendan la rodilla y la doblen 10 veces. Con las rodillas dobladas se les coloca el pie derecho sobre el balón y se les indica que lleven el balón hacia adelante estirando la pierna y hacia atrás 15 veces con el fin de lograr de manera activa movilidad en rodilla, cadera, cuello del pie, contracciones isométricas en cuádriceps, isquiotibiales y gemelos. cantidad de participantes 2. Dia 8 de agosto: Se pone a la persona mayor boca abajo sobre un balón de 85 cm, se realiza masaje sedativo en espalda completa y se le pone vibración por medio del masajeador por un tiempo de 5 minutos, posterior a esto se efectúa estiramiento de columna dorso lumbar colocando a la persona mayor de lado sobre el balón ejerciendo un poco de fuerza sin lesionar a la persona mayor hacia el lado contrario de donde se encuentra acostado. Luego se pode de rodillas con el tronco apoyado sobre el balón y se procede a movilizar la pelvis hacia adelante y atrás, se llevan los brazos hacia adelante permitiendo estirar la espalda y también sobre el balón completamente, boca abajo se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. Cantidad de personas atendidas 4. Duración de la actividad 35 minutos por persona. Dia 11 de agosto: se coloca a la persona acostada boca arriba en la camilla con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña en medio de las piernas con las rodillas dobladas y los pies sobre el balón formando un ángulo de 45 grados en caderas y rodillas. 10 repeticiones. cantidad de participantes 3. Dia 14 de agosto: Se pone a la persona mayor boca abajo sobre un balón de 85 cm, se realiza masaje sedativo en espalda completa y se le pone vibración por medio del masajeador por un tiempo de 5 minutos, posterior a esto se efectúa estiramiento de columna dorso lumbar colocando a la persona mayor de lado sobre el balón ejerciendo un poco de fuerza sin lesionar a la persona mayor hacia el lado contrario de donde se encuentra acostado. Luego se pode de rodillas con el tronco apoyado sobre el balón y se procede a movilizar la pelvis hacia adelante y atrás, se llevan los brazos hacia adelante permitiendo estirar la espalda y también sobre el balón completamente, boca abajo se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. También se trabajó control equlibratorio y ajustes posturales con la persona mayor en sedente sobre el balón ordenando de manera verbal que estire sus brazos, luego se lleva el balón hacia adelante, atrás y los lados buscando que la persona mayor efectúe la fuerza al lado contrario para no dejarse caer. Cantidad de personas atendidas 4. Duración de la actividad 35 minutos por persona. Dia 16 de agosto: Se trabajó habilidades motrices manipulativas por medio del balón. Para una correcta ejecución de la actividad fue necesario como en las sesiones anteriores se debe ofrecer una atención individualizada. Se coloca la persona mayor al frente del profesional ya sea en bípedo o en sedente y se le lanza una pelota de 65 cm, con el fin que traten de cogerla en el aire y la sostengan, como la pelota es grande y pesada también se trabaja fuerza en los miembros superiores. Luego se lanza la pelota al piso y la persona mayor debe rebotarla como jugando basquetbol con las dos manos esto se hace para integración de los dos hemisferios y de los dos hemicuerpos ya que los participantes presentan hemiparesia Sé le indica que suba el balón hasta donde más pueda elevando los brazos y sosteniendo la pelota con los dos brazos, posteriormente se le pide que lo baje suavemente y repita el ejercicio 10 veces. Cantidad de personas participantes 2. Duración 45 minutos. Día 24 de agosto: se realizó estimulación vestibular colocando a la persona mayor sobre el balón en posición boca abajo, se realizan movimientos de balanceo hacia adelante, atrás y a los lados de forma suave y a tolerancia, 15 repeticiones por movimiento, luego se efectúa movimientos un poco más rápidos y fuertes. Esta posición se acompaña con vibración en espalda completa desde los glúteos hasta las escapulas. Después de tener a la persona mayor relajada, se movilizan las escapulas de manera pasiva y se elongan los brazos hacia el frente de manera suave hasta que la movilidad y el dolor permita. También se extienden las piernas y se estira el psoas y el cuádriceps, 5 repeticiones desde la misma posición boca abajo. Duración de la actividad por persona 45 minutos. Cantidad atendida 4.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Luego de terminada la actividad se colocan a las personas participantes sobre la colchoneta por 5 minutos para su recuperación, se les pregunta si se encuentran bien y se les agradece por su participación y colaboración durante la actividad. Con ayuda de los enfermeros son colocados en las sillas de ruedas y llevados fuera del salón.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	colchonetas
Fisioterapeuta	música de relajación
Auxiliar de enfermeria	balones
	bafle y celular con bluetooth,
	esencias
	Masajeador

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Para este mes se estimuló el equilibrio, el control postural, el sistema vestibular y la relajación en región paravertebral. Se evidencia aceptación y tolerancia en la posición boca abajo y de rodillas sobre el balo si contratiempos, algunas personas participantes refirieron descanso de su espalda y glúteos ya que mantiene mucho tiempo sentados. Cantidad de personas atendidas en el mes 21.

Nombre y firma de las personas participantes.

Alejandrina Carlier: No firma
CC: 28372181

Luis Alberto Morales: No firma
CC: 19052716

Eudora Rodríguez: No firma
CC: 41462106

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC: 52200787

Fecha de la actividad: 3, 4, 8, 11, 14, 16 y 24 de agosto del 2023.

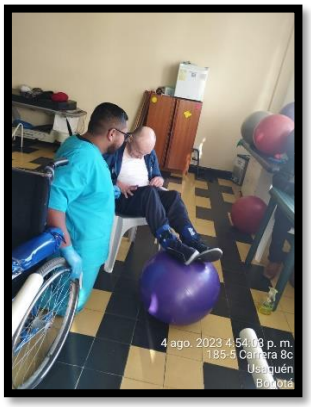
Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez.

Cuidado Integral

Actividad ¨ME MOVILIZO ¨Balonterapia¨.

Fecha de la actividad:3, 4, 8, 11, 14, 16 y 24 de agosto del 2023.



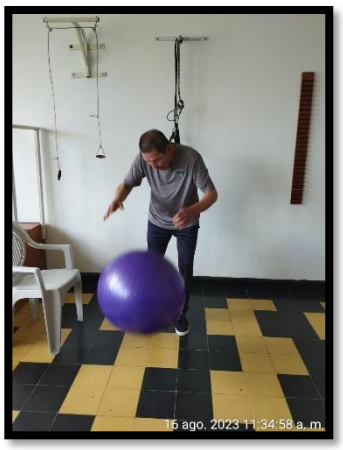


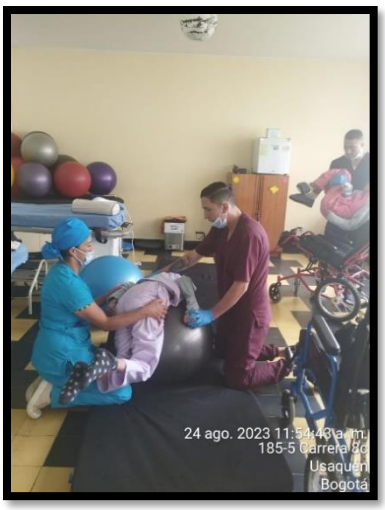







14 ago. 2023 12:31:03 p. m.
185-5 Carrera 8d
Usaquén
Bogotá


16 ago. 2023 11:34:58 a. m.


24 ago. 2023 11:54:40 a. m.
185-5 Carrera 8d
Usaquén
Bogotá