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:

3	8	2023	al	30	8	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 ESPECÍFICOS

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.
Favorecer la relajación muscular.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se inicia la actividad en el mes de agosto 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 En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Previo al estiramiento se coloca paquete caliente por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y relaje los músculos a elongar. También se efectúa 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. 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. La duración de Estos estiramientos es a tolerancia de la persona mayor.
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

Se mantiene la movilidad articular en algunos participantes en otros con movilidad reducida minimizado las lesiones, complicaciones y deformidades que conlleva el tiempo prolongado en una postura. Además, se evidencia disminución del dolor durante la elongación muscular y las movilizaciones pasivas. Cantidad de personas atendidas 24.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Gladys Beltrán: No firma
CC. 51639171

Nohora Alicia Parra: No firma
CC. 51703046

Jaime Garzón: No firma
CC. 80260677

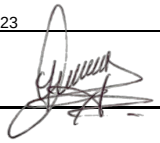
Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC. 52200787



Fecha de evaluación del encuentro: 1, 6,12, 14, 15, 26 y 27 de julio 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: 3, 4, 14, 16, 18, 24 y 30 de agosto del 2023

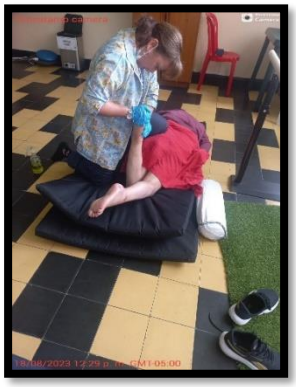






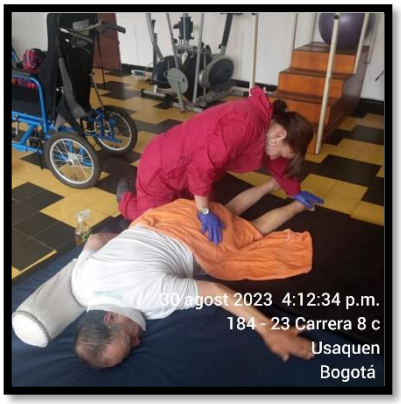



14 ago. 2023 12:12:00 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá




18 ago. 2023 11:25:34 a. m.


24 ago. 2023 4:35:08 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


30 agost 2023 4:12:34 p.m.
184 - 23 Carrera 8 c
Usaquen
Bogotá