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/Estrategi 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:

1	8	2023	al	25	8	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. Día 1, 3, 4 y 18 de agosto: Se realizó masaje sedativo en las personas mayores que presentaban dolor en espalda media o baja, antes se acuesta a la persona boca abajo y se coloca termoterapia por 8 minutos. 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 7. Duración de la actividad de manera individua 40 minutos. Dia 9 de agosto: Se coloca a la persona mayor boca abajo con el fin de poder masajear espalda completa incluida los glúteos, la técnica a trabajar es masaje sedativo desde la zona baja de los glúteos hasta donde inicia el cuello, previo al masaje se pone paquete caliente por 8 minutos con el fin de relajar musculatura y promover el riego sanguíneo disminuyendo dolor si presenta o evitando que este aparezca. Luego se masajea con el masajeador 7 minutos en la zona trabajada ya que este emite vibración estimulando y relajando aún más, los músculos de la espalda. Cantidad de personas atendidas 3. Dia 15 de agosto: Se trabajó terapia sedativa en cuello, donde la persona en sedente se le coloca, termoterapia con paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos. Digito presión a tolerancia disminuyendo espasmos y dolor en la zona.. Personas atendidas 5. Duración de la actividad 40 minutos por participante. También se trabajo dolor en rodillas secundario a procesos degenerativos propios de la edad. Para iniciar se necesita colocar termoterapia 8 minutos en la zona, ultrasonido 10 minutos acompañado de diclofenaco gel, masaje sedativo por encima y debajo de las rodillas, estiramiento a tolerancia. Tiempo de la actividad 50 minutos por persona. Cantidad de participantes atendidos 4. Dia 16 y 18 de agosto: se realizó reflexología plantar desde la posición supina o sedente. 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. Dia 25 de agosto: Se trabajó dolor por medio de terapia sedativa donde las personas participantes deben adoptar una postura cómoda dependiendo de la zona a trabajar por tensión o dolor. La persona sentada se le coloca, termoterapia con paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos. Zonas trabajadas cuello y espalda alta, donde se evidenció espasmos musculares. En esta zona se efectúo digito presión a tolerancia disminuyendo espasmos y dolor en la zona. Personas atendidas 2. Duración de la actividad 40 minutos por participante.
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

Continua la buena asistencia de las personas mayores que asiste para minimizar su dolor presente en diferentes partes del cuerpo, pero especialmente en espalda, cuello y miembros inferiores. Además, se mantiene las características tróficas de la piel, se disminuyó la tensión y espasmos musculares y se continúa promoviendo el riego sanguíneo distal. Cantidad de personas participantes 20.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

María Herminia Marroquín: No firma
CC. 20367082

German Vela: No firma
CC. 19217870

Ismael Vargas: No firma
CC. 455035

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC. 52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 1, 3, 4, 9, 15, 18 y 25 de agosto del 2023

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

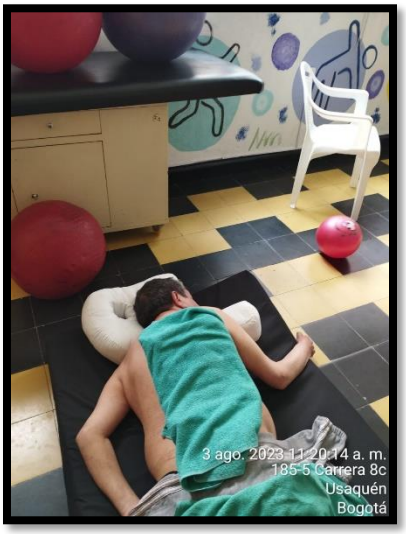
Cuerpo y mente

Actividad Me Siento Bien ¨Masoterapia¨.

Fecha de la actividad: 1, 3, 4, 9, 15, 18 y 25 de agosto del 2023



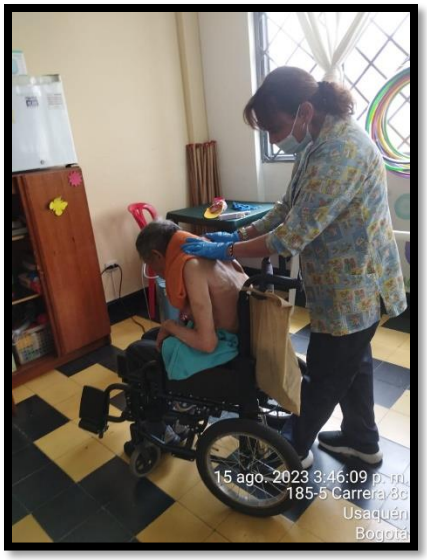







9 ago. 2023 11:35:24 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


15 ago. 2023 2:59:29 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


15 ago. 2023 3:46:09 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


16 ago. 2023 11:58:52 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Timestamp camera


18/08/2023 3:53:08 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


25 agost 2023 2:26:51 p.m.
184 -23 carrera 8 c
Usaquen
Bogotá