1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Los Robles

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: Cuidado Integral (Cuerpo y mente)

2.1. Fecha de Ejecución:

22	5	2024	al	31	5	2024

2.2. Nombre del encuentro:
1.Promoviendo salud integral: Jornada vacunacion- Influenza
2.Moviendo mi cuerpo
•Moviendo mi cuerpo (Acondicionamiento en gimnasio)
•Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)
3.Caminemos
• Caminemos (Caminata Asistida)
4.Explorando mis sentidos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Fabiola Alfonso Moreno-Terapeuta Ocupacional
Carolina Martinez Amaya-Jefe de Enfermería.
Yerly Lizeth Hilarion forero - Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al proceso de envejecimiento y al momento de la vejez por medio de diversas actividades interdisciplinarias, previniendo la aparición de enfermedades fisiológicas, físicas, emocionales y mentales propios de la edad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Promoviendo salud integral:Jornada de vacunacion- Influenza
Promover estilos de vida saludables en las personas mayores, durante su proceso de envejecimiento y momento de la vejez a través de actividades que fomenten buenos hábitos y prevengan enfermedades propias de la edad.

2.Moviendo mi cuerpo
• **Moviendo mi cuerpo (Acondicionamiento en gimnasio)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.
• **Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.

3. Caminemos
• **Caminemos (Caminata Asistida)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.

4.Explorando mis sentidos -Estimulación visual
Promover respuestas sensoriales a traves de la estimulación por diferentes canales sensitivos, a nivel visual a tráves de estimulos luminosos y con formas geometricas, que le permita a las personas mayores emitir respuestas positivas ante cada uno de ellos.

3.3 METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

1.Promoviendo salud integral:Jornada de vacunacion - Influenza
Actividad programada para el 24 mayo 2024
La influenza es una enfermedad viral respiratoria causada por el virus de la gripe. Se transmite principalmente a través del contacto directo con las gotas de saliva de una persona infectada al toser o estornudar. Los síntomas comunes incluyen fiebre, dolor de garganta, tos, congestión nasal, dolores musculares y fatiga extrema. Aunque para la mayoría de las personas la gripe es una enfermedad temporal, puede resultar grave y potencialmente mortal en ciertos grupos de población, como los niños pequeños, las personas mayores y aquellos con sistemas inmunológicos debilitados.
La actividad se desarrolló de la siguiente manera:
- Ambientación del lugar donde se realizo la jornada
- Invitación a las personas mayores hacer partícipes de la jornada
- Ubicación de las personas mayores
- Explicación de la jornada y la importancia de vacunarse
- Vacunacion y entrega de carnet

2. Moviendo mi cuerpo

Moviendo mi cuerpo
Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio)
La actividad fue programada para los días 28 y 29 de mayo del 2024.
Desde fisioterapia se realizan acciones orientadas a mejorar el estado de salud tanto físico como mental de las personas mayores, a través de la actividad física en gimnasio de manera supervisada es importante conocer que Trabajar en un gimnasio con personas mayores mejora su fuerza, salud cardiovascular, flexibilidad y control del peso. Además, reduce el estrés, la ansiedad, y la depresión, fomenta la socialización y aumenta la autoestima.
La actividad es desarrollada de la siguiente manera:

Orientación: Ubicación en tiempo y espacio.
Calentamiento: Prepara las articulaciones y mejora la circulación.
Estiramiento: Mantiene la salud muscular y previene lesiones.
Ejercicio cardiovascular: Uso de máquinas alternadas cada 8-10 minutos.
Enfriamiento: Facilita la transición al reposo y promueve la recuperación.
Se adapta a la tolerancia de cada persona mayor.

Moviendo Mi Cuerpo (gimnasia grupal)
La actividad fue programada para los días 23,24,27,28,29,30 y 31 de mayo del 2024.
La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar de las personas mayores. Por esta razón, se implementó actividad orientada a fortalecer y mantener la condición física de las personas mayores mediante sesiones grupales de ejercicio con una duración de 40 minutos, ya que esta promueve el bienestar mental y emocional, facilita la socialización y mantener la independencia. Además, ayuda a prevenir enfermedades crónicas y mejora la calidad del sueño. En esta actividad se utilizaron materiales como aros y bastones.
El proceso de desarrollo de estas sesiones es el siguiente:

Orientación en Tiempo y Espacio: Pregunta sobre hora, día, fecha y ubicación Calentamiento: 10 minutos de calentamiento articular
Estiramiento: estiramientos de 15 segundos
Ejercicio Cardiovascular: 3 series de 10 repeticiones con aros, y bastones,
Enfriamiento: 10 minutos de movimientos suaves y respiración profunda.
Liderazgo y Adaptación: Fortalecer el liderazgo, hacer preguntas de lateralidad y adaptar según la tolerancia.

3. Caminemos

•Caminemos (Caminata Asistida)
La actividad fue programada para los días 27,29 y 31 de mayo del 2024.
La caminata asistida se presenta como una excelente opción de actividad física para personas mayores que enfrentan limitaciones de movilidad. Esta práctica múltiples beneficios en la salud, como los son mejorar la salud cardiovascular, fortalecer músculos y articulaciones, reducen el riesgo de caídas, mejoran el estado de ánimo y la memoria, fomentan la socialización, y ayudan a mantener un peso saludable, este tipo de caminata cuenta con la

asistencia de un acompañante, en este caso, un fisioterapeuta.

Las caminatas asistidas para personas mayores mejoran la salud cardiovascular, fortalecen músculos y articulaciones, reducen el riesgo de caídas, mejoran el estado de ánimo y la memoria, fomentan la socialización, y ayudan a mantener un peso saludable.
Se lleva a cabo de la siguiente manera:
Calentamiento: prepara las articulaciones para el ejercicio
Explicación de la actividad: A los participantes se les brinda una descripción exhaustiva de cómo se desarrollará el recorrido.
Ejecución de la actividad: se inicia recorrido
Durante todo el desarrollo de la actividad, se realiza un seguimiento continuo de los patrones respiratorios de las personas mayores asistentes para asegurar que la actividad se realice de manera segura.

4.Explorando mis sentidos –estimulación visual: Se planeó la actividad para el 27 de mayo del 2024, se trabaja en el espacio sensorial, en este participan un total de 15 personas mayores.
* Se ambienta el espacio con un aroma de eucalipto.
* Se encienden los estimulo visuales ubicados en la pared.
* Se informa a las personas mayores de la actividad.
* Se ubican las personas mayores
* Se explica la metodología de trabajo
* Se realiza un recordéis sobre lo abordado desde la estimulación sensorial.

MOMENTO CENTRAL

1.Promoviendo salud integral: Jornada de vacunacion - Influenza
La actividad se desarrolló en la comunidad de cuidado los robles, haciéndoles la invitación a las personas mayores a ser partícipes de la jornada de vacunacion enfatizando en la en la importancia de vacunarse y dandoles a conocer que es la inlfuenza, como se transmite, cules son los signos y sintomas y como se puede prevenir con el fin de gozar de buena salud. Luego de su ubicación la enfermera del centro explica como se va a realizar la jornada llamando por orden de lista y la enfermera del hospital de silvania realiza la respectiva vacunacion y hace entrega de carnet.

2.Moviendo mi cuerpo
Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio).
Después de la invitación a participar en la actividad física en el gimnasio, se desplazan las personas al gimnasio y se hace la explicación de cómo se desarrollará la actividad, se inicia explicando el uso de las maquinas del gimnasio, seguido se pregunta el tiempo (que hora es, día y fecha) y espacio (en qué lugar nos encontramos), seguido se hace un calentamiento para prevenir lesiones. Luego, realizan ejercicios dirigidos para mejorar la fuerza y flexibilidad, seguidos de trabajo cardiovascular.

Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)
Después de la invitación, las personas mayores se reúnen en el patio o comedor, según el clima, se hace una explicación detallada de los beneficios de realizar actividad física a su salud y se continúa haciendo una pregunta para ubicarse en tiempo y espacio. Luego, realizan un calentamiento gradual, Se distribuyen materiales como aros y bastones para iniciar la rutina de ejercicios cardiovasculares y funcionales, diseñada para fortalecer la movilidad articular, la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, además de mejorar la respiración. Se incluyen ejercicios de respiración durante toda la actividad para promover una adecuada respiración y maximizar los beneficios.
3. Caminemos

Caminemos (Caminata Asistida) Después de la invitación, se les da conocer los beneficios de realizar caminatas a la salud, seguido se realiza un calentamiento articular cefalocaudal y se da inicio a la caminata por los lugares de la comunidad de cuidado**.**

.
4. Explorando mis sentidos –estimulación visual: La actividad del 27 de mayo, se planeó realizar en la sala de estimulación, para esta se contó con figuras geométricas luminosas y otras formas, con el fin que las personas mayores identifiquen formas, colores y compartan con el grupo otras experiencias visuales que les recuerden momentos vividos en familia. Para muchas de las personas mayores los estímulos más significativos que hacen emitir recuerdos son los gustativos y los auditivos. Cada uno expreso momentos felices de su niñez.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**1.Promoviendo salud integral: Jornada de vacunacion - Influenza** A finalizar la jornada de vacunacion se reforzo en la importancia de la jornada y los signos y sintomas que podrian presentar dias posteriores a la vacuna, se realiza entrega de carnet para dejar en las historias sociales. **2. Moviendo mi cuerpo** **Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio)** Para finalizar la actividad se realiza enfriamiento articular, estiramientos musculares globales y ejercicios de respiración los cuales promueven la recuperación muscular además de prevenir posibles complicaciones asociadas con el sobre esfuerzo. **Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)** Para finalizar la actividad se realiza enfriamiento articular, estiramientos musculares globales y ejercicios de respiración los cuales promueven la recuperación muscular además de prevenir posibles complicaciones asociadas con el sobre esfuerzo **3. Caminemos** **Caminemos (Caminata Asistida)** Para finalizar la actividad se realizó una serie de estiramientos musculares y se incentivan a seguir participando de las caminatas **4.Explorando mis sentidos –estimulación visual:** Para finalizar la actividad, todas las personas que participaron nominaron una de las figuras. Se retroalimenta la importancia de participar activamente en cada una de las actividades propuestas por el equipo profesional ya que gracias a cada una de ellas están estimulando continuamente un sentido, permitiendo minimizar deterioro funcional.

3.4.RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
Relacionados en la evalución de cada actividad desarrollada.	Figuras geometricas, sala sensorial, sillas, humidificador, aros, bastones, elípticas, bicicletas, escaladora, bafle, caminadora, jeringas, algodon, vacuna, esfero, carnet.

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

1.Promoviendo salud integral:Jornada de vacunacion - Influenza
La actividad fue desarrollada el día 24 mayo 2024 en el horario de 9:30 am a 11:30 am con la participación de 48 personas mayores, con el desarrollo de la jornada de vacunacion se logra concientizar a las personas mayores la importancia de ser vacunados cada año, con el fin de evitar enfermedades secundarias y complicaciones.
Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores y el formato de desarrollo de actividades

2. Moviendo mi cuerpo
Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue programada para los días 28 y 29 de mayo del 2024.
en hora de la tarde, con una asistencia de 4 personas mayores, las cuales realizaron un ejercicio progresivo cardio vascular, logrando que se incentivaran a continuar realizando ejercicio y conociendo los beneficios de la actividad física, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal) La actividad fue programada para los días 23,24,27,28,29,30 y 31 de mayo del 2024.
De 9:00am a 9:45am, con una participación de 35 personas mayores, donde se logró la participación activa y se logró incentivar al liderazgo realizando ejercicios ya antes trabajados, es importante mencionar que se han observado resultados favorables en la mejora de la coordinación, equilibrio y resistencia aeróbica, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

3. Caminemos
Caminemos (Caminata Asistida) La actividad fue programada para los días 27,29 y 31 de mayo del 2024.
Una participación de 3 personas mayores, con el acompañamiento permanente durante el recorrido, se logra mejorar el rendimiento cardio vascular y coordinación, además de logra concientizar de la importancia de desarrollar esta caminata en

su salud, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

4. Explorando mis sentidos
Se logra dar cumplimiento con la fecha programada la cual fue para el 27 de mayo del 2024, actividad que se llevo a cabo en la sala sensorial en un horario de 10:45 am hasta las 11:30 am y en el cual participaron un total de 15 personas mayores, A nivel general todas las personas mayores disfrutaron de la actividad y lograron nombrar correctamente cada una de las figuras y sus colores, mostraron dificultad al relacionar un estimulo visual con un recuerdo de la niñez.

Como medio de verificación y de acuerdo con lo establecido en el plan de atención institucional, es: formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIIN Actuando.

1.Promoviendo salud integral: 10 razones para gozar de buena salud

Humberto Galeano /identificada con CC 6.070.899 _____

2. Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio)

Blanca Myriam Pinzon, identificada con CC 51646873 B. Myriam Pinzón C.

Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)

Guillermo Briñez, identificado con CC 19342324 _____

3. Caminemos (Caminata Asistida)

Amparo Donarys Illen De Gaona, identificada con CC 41440593 _____

4.Explorando mis sentidos

Guillermo Moreno Fonseca, identificado con CC No 17.150.952 _____

Fecha de evaluación del encuentro: 31/05/2024 Johanna Escobar González/Coordinadora _____

REGISTRO FOTOGRAFICO
MOVIENDO MI CUERPO

23/05/2024





24/05/2024





27/05/2024



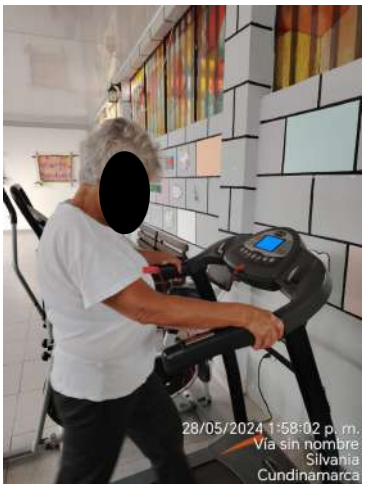


28/05/2024





28/05/2024











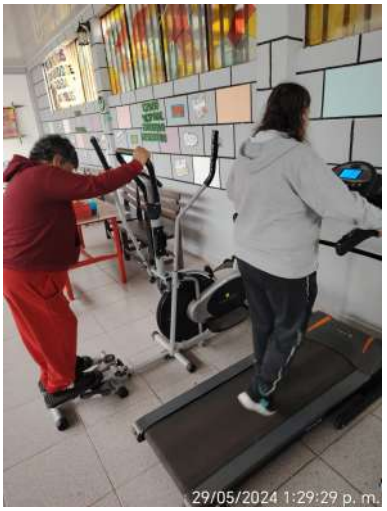
29/05/2024





29/05/2024







30/05/2024





31/05/2024





CAMINEMOS
27/05/2024





29/05/2024





31/05/2024


31/05/2024 2:16:23 p. m.
Via sin nombre
Silvania
Cundinamarca


31/05/2024 2:18:28 p. m.
Via sin nombre
Silvania
Cundinamarca

REGISTRO FOTOGRAFICO
PROMOVIENDO SALUD INTEGRAL: JORNADA VACUNACION INFLUENZA
24 MAYO 2024









EXPLORANDO MIS SENTIDOS - REGISTRO FOTOGRAFICO
ESTIMULACIÓN SENSORIAL - VISUAL







