

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 7

1. Introducción

En el proceso natural del envejecimiento, es común que las personas mayores experimenten una disminución gradual en su capacidad física y sensorial. Esta disminución puede afectar su calidad de vida y su independencia funcional. Uno de los aspectos clave para mantener la calidad de vida en la población adulta mayor con disminución de la capacidad física es la estimulación sensorial. Los sentidos desempeñan un papel fundamental en la forma en que percibimos el mundo que nos rodea y en cómo nos relacionamos con nuestro entorno.

La estimulación sensorial se refiere a la activación y el fortalecimiento de los sentidos, como la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. En el caso de las personas mayores con disminución de la capacidad física, la estimulación sensorial adecuada puede tener un impacto significativo en su bienestar general y en su capacidad para llevar una vida activa y satisfactoria. A través de actividades diseñadas para estimular los sentidos, estas personas pueden mejorar su equilibrio, coordinación, cognición y estado de ánimo, lo que a su vez contribuye a una mejor calidad de vida.

En esta actividad, exploraremos la importancia de la estimulación sensorial en la población adulta mayor con disminución de la capacidad física. Analizaremos cómo diversas actividades sensoriales pueden ayudar a mantener y mejorar las funciones sensoriales y físicas en este grupo demográfico. También examinaremos las estrategias y técnicas que los profesionales de la salud y cuidadores pueden emplear para implementar programas efectivos de estimulación sensorial. Al comprender y aplicar estos enfoques, podemos contribuir significativamente a mejorar la vida cotidiana y el bienestar de las personas mayores, fomentando así un envejecimiento activo y saludable.

Aquí hay algunas formas en las que la estimulación sensorial puede influir positivamente en la alimentación de esta población:

Estimulación del Gusto y del Olfato: La estimulación sensorial puede ayudar a mejorar la sensibilidad del gusto y del olfato. Al participar en actividades que implican olores y sabores diferentes, las personas mayores pueden redescubrir el placer de comer. Esto puede aumentar su apetito y hacer que la experiencia de comer sea más satisfactoria.

Texturas y Tacto: La variación en las texturas de los alimentos puede hacer que la experiencia de comer sea más interesante y agradable. Al ofrecer alimentos con diferentes consistencias, como crujientes, suaves o cremosos, se puede estimular el sentido del tacto, lo que puede mejorar la experiencia de comer y aumentar la ingesta de alimentos.

Estimulación Visual: La presentación visual de los alimentos puede tener un impacto en el apetito de las personas mayores. Platos coloridos y atractivos visualmente pueden aumentar el interés en la comida y hacer que sea más apetitosa.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 7

Estimulación Social: Comer en compañía y participar en actividades sociales relacionadas con la comida, como cocinar juntos o compartir comidas en grupo, puede ser una forma poderosa de estimulación sensorial. La interacción social durante las comidas puede mejorar el estado de ánimo y crear un ambiente positivo que fomente una mejor alimentación.

Estimulación Auditiva: La música suave y agradable durante las comidas puede crear un ambiente relajante y placentero, lo que puede mejorar el disfrute de la comida y, en última instancia, aumentar la ingesta.

En resumen, la estimulación sensorial puede mejorar la experiencia de comer para la población adulta mayor con disminución de la capacidad física. Al incorporar diversas actividades sensoriales en su entorno y rutina diaria, se pueden mejorar los sentidos, aumentar el apetito y promover una mejor nutrición y bienestar en esta población vulnerable.

2. Objetivos

2.1 General

Crear estrategias de promoción y prevención encaminadas al cuidado de la salud a nivel integral (física, mental y nutricional), de las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima por medio de encuentros grupales e individuales fortaleciendo la autonomía, el autocuidado y la independencia.

2.2 Específicos

- Desarrollar abordajes individuales sobre la estructura corporal, a través de la asistencia en marcha o cambios de posición que permitan preservar la salud física y oxigenar los tejidos y bienestar en las personas mayores con movilidad escasa, o habilidad residual en marcha.
- Promover estilos de vida saludable a través de espacios individuales y grupales, donde las personas mayores identifiquen factores protectores a nivel físico, mental y nutricional.
- Fortalecer la realización de las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas promoviendo el autocuidado, autodeterminación y la independencia de las personas mayores del servicio de comunidad de cuidado hogar san José Sasaima

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 7

3. Glosario

Actividad física¹: cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo.

Aptitud física²: es el conjunto de atributos o características individuales que están relacionadas con la capacidad de realizar una actividad física.

Bienestar³: actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida, de modo que nos ayude a llegar a un nivel alto de salud.

Calidad de vida⁴: bienestar óptimo entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.

Comportamiento sedentario⁵: comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía ≤ 1.5 equivalentes metabólicos (MET), mientras está sentado, recostado o acostado e incluyen actividades como, sentarse, acostarse, ver televisión y otras formas de entretenimiento de pantalla.

Deporte⁶: es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

PAR – Q & YOU⁷: cuestionario utilizado para evaluar la aptitud física y prescripción del ejercicio.

Prueba de Rikli and Jones⁸: prueba completa y confiable para evaluar la condición física en adultos mayores de 60 años.

Test de Borg ⁹: mide el esfuerzo que el individuo percibe al hacer ejercicio, da criterios para hacerle ajustes a la intensidad de ejercicio, o sea, a la carga de trabajo, y así

¹ Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports, 100(2), 126.

² American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.

³ Lopategui Corsino, Conceptos Generales de Salud. Salumed 2014 [internet]. Sa-ludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud; [actualizado 2013 Julio 01; citado 2014 Dic 09]. <http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/11U1> Conceptos Generales de Salud.pdf

⁴ Ibid.

⁵ Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E. & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 75.

⁶ Ley No 181 de 1995. [Internet]. Colombia: Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá. [actualizado 1995 Enero 18; citado 2014 Dic 09]. disponible en: <http://www.al-caldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>

⁷ Heyward, V. H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Ed. Médica Panamericana.

⁸ RIKY, R. AND JONES, J. Senior fitness Test Manual. 2nd edition.

⁹ BURKHALTER, N. Evaluación de la escala Borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardíaca. Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.4 no.3 Ribeirão Preto Dec. 1996.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 7

pronosticar y dictaminar las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes y en la rehabilitación médica.

Salud¹⁰: estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

La estimulación sensorial en la población adulta mayor con disminución de la capacidad física se fundamenta en diversas teorías y conceptos relacionados con los sentidos, la percepción y el envejecimiento. A continuación, se presenta un marco teórico que aborda las principales áreas de estudio y enfoques que sustentan esta práctica:

1. Teoría de la Integración Sensorial: La Teoría de la Integración Sensorial, desarrollada por Jean Ayres, destaca la importancia de los sentidos en el desarrollo humano y la función cerebral. En el contexto de los adultos mayores, esta teoría sugiere que la estimulación sensorial adecuada puede ayudar a mejorar la coordinación sensoriomotora y promover una mejor adaptación al entorno, lo que es esencial para mantener la independencia en las actividades diarias.

2. Neuroplasticidad y Envejecimiento: La neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse a nuevas experiencias. Aunque se creía anteriormente que la plasticidad cerebral disminuía con la edad, las investigaciones actuales han demostrado que el cerebro de los adultos mayores sigue siendo maleable. La estimulación sensorial proporciona experiencias nuevas y enriquecedoras que pueden impulsar la plasticidad cerebral, mejorando la capacidad del cerebro para procesar la información sensorial.

3. Psicología del Envejecimiento Positivo: La psicología del envejecimiento positivo se centra en promover el bienestar emocional y la calidad de vida en la vejez. La estimulación sensorial contribuye a este enfoque al aumentar la satisfacción y el disfrute en las actividades diarias, incluida la alimentación. Al mejorar la experiencia de comer a través de la estimulación sensorial, se fomenta un envejecimiento activo y saludable.

4. Terapia Ocupacional Geriátrica: La terapia ocupacional geriátrica se basa en la idea de que la participación activa en actividades significativas puede mejorar la funcionalidad y el bienestar en los adultos mayores. La estimulación sensorial, como parte integral de la terapia ocupacional, se utiliza para mejorar las habilidades motoras, cognitivas y emocionales, permitiendo a las personas mayores participar de manera efectiva en las actividades cotidianas, incluida la alimentación.

¹⁰ Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? [Internet]. [actualizado 2014; citado 2014 Dic 09]. Disponible en <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 1</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 5 de 7</p>

5. Enfoque Multisensorial en la Alimentación: El enfoque multisensorial en la alimentación reconoce la interconexión entre los sentidos y la experiencia gastronómica. La estimulación de múltiples sentidos, como el gusto, el olfato, el tacto y la vista, durante las comidas, puede mejorar la apreciación de los alimentos y aumentar el apetito. Este enfoque se ha utilizado con éxito en entornos de cuidados a largo plazo para mejorar la ingesta de alimentos en personas mayores con disminución de la capacidad física.

En conjunto, estos enfoques teóricos y prácticos respaldan la importancia de la estimulación sensorial en la población adulta mayor con disminución de la capacidad física. Al comprender y aplicar estos conceptos, los profesionales de la salud y los cuidadores pueden desarrollar intervenciones efectivas para mejorar la calidad de vida y el bienestar nutricional de las personas mayores en este grupo demográfico.

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 25 a 30 personas de capacidad física y cognitiva muy afectada de acuerdo a la escala de valoración Barthel y la aplicación del cuestionario Whodas 2.0, con ayuda del equipo auxiliar de enfermería se realiza la ubicación en colchonetas a todas las personas mayores participantes del taller.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 2 horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	15 minutos	Identificación y traslado de la población al sitio de la actividad.
1	20 minutos	Ubicación de las personas mayores en las colchonetas
2	15 minutos	Estimulación física por parte de la profesional en terapia física.
3	30 minutos	Estimulación sensorial olfativa y gustativa a las personas mayores participantes
6	10 minutos	Actividad de Cierre.
TOTAL	1 hora y 30 minutos	

4.2.3 Desarrollo del Taller.

Identificación y traslado de la población al sitio de la actividad (15 minutos).

La actividad que se pretende desarrollar, va dirigida a las personas mayores con mayor compromiso cognitivo y físico de la comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima, por tanto

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 7

en conjunto con las profesionales en enfermería, fisioterapia y psicología se realiza la identificación de las personas mayores cuya funcionalidad tanto física como cognitiva se encuentra severamente comprometida debido a la presencia de diferentes patologías o por el proceso normal del envejecimiento.

Posteriormente, con ayuda del equipo de auxiliares de enfermería se realiza el traslado de las personas mayores al sitio donde se pretende desarrollar la actividad, cabe resaltar, que este se adecuó para el propósito de la actividad, generando un espacio de calma y que ayudara a la relajación de las personas mayores participantes.

Ubicación de las personas mayores en las colchonetas: (20 minutos)

De acuerdo con la población participante, se hace necesaria la utilización de colchonetas para su ubicación, lo cual debe ser realizado por el equipo auxiliar de enfermería, quienes están entrenados en la movilización de personas mayores con discapacidad severa.

Estimulación física (15 minutos)

Se realiza estimulación física en cada una de las personas mayores, la cual busca realizar movimientos asistidos que generen bienestar en la población.

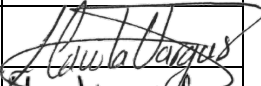
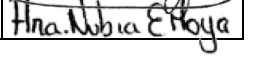
Estimulación gustativa y olfativa: (30 minutos)

Se realiza estimulación gustativa y olfativa con cada una de las personas mayores dando a probar olores y sabores de alimentos dulces y salados.

Tema No. 6: Cierre de la actividad

Se realiza cierre de la actividad y se solicita al equipo auxiliar de enfermería realizar el traslado y ubicación de cada una de las personas mayores participantes.

5. Administración de la guía.

FECHA		NOMBRE	CARGO	FIRMA
ELABORÓ	10/10/2023	LUISA CAMILA VARGAS SÁNCHEZ	NUTRICIONISTA	
APROBÓ	13/10/2023	Hna. NUBIA ESPERANZA MOYA	COORDINADORA	

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 1</p> <hr/> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <hr/> <p>Página: 7 de 7</p>
--	---	---

Registro Fotográfico



[illegible]