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:

1	5	2024	al	22	5	2024

2.2.1 Nombre del encuentro: MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA

2.2.2 Nombre del encuentro: ___SOY FUNCIONAL

2.2.3 Nombre del encuentro: _CONOCIENDO LAS FRUTAS Y VERDURAS

2.2.4 Nombre del encuentro: PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: ESTIMULACION SENSORIAL / MANTENIMIENTO COGNITIVO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: LIZETH JOHANA VILLAFAÑE H. - FAIR YANCY CASTRILLÓN RAMÍREZ - ROCIO CAMPO - RINA MILENA CASTILLO PARDO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Gestionar programas a la prevención de la enfermedad, garantizando acceso a las acciones, procedimientos e intervenciones integrales las cuales están orientadas a que las personas mayores mantenga estables sus condiciones de salud, así como también la implementación de actividades de la vida diaria e instrumentales por medio de acciones interdisciplinarias a través del mantenimiento de habilidades, capacidades motoras y mentales favoreciendo el desempeño de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1. Establecer rutinas de la organización de su espacio habitacional de uso personal y colectivo con el fin de mantener orden y presentacion de los mismos. Fortalecer el uso e identificación de los diferentes tipo cubiertos de mesa y como utolizarlos con el fin mejorar la ingesta de los alimentos.

Identificar las personas mayores que requieren de algún tipo de adiamento y/o férula con el fin de prevenir mayor deformidad en sus miembros favoreciendo así un mejor desempeño en las actividades que ejecute de manera diaria.

Fortalecer el manejo adecuado de los diferentes elementos correspondientes al kit a través de la ubicación en repisa debidamente marcado y de igual forma ubicando cepillo en zona de cepillado."

3.2.2. Prevenir el deterioro fisico y motor de las personas mayores, mediante actividades activo asistidas, pasivas y activas.

3.2.3. Cuidar el Estado Nutricional de las personas mayores por medio de la estimulación de hábitos alimentarios y nutricionales adecuados.

3.2.4. Fortalecer procesos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a patir de acciones de cuidado dirigido a las personas mayores, garantizando acceso a la institucionalidad, a procedimientos e intervenciones integrales que están orientados a que las personas mayores mantengan estable sus condiciones de salud.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. **MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA.**
El día 01, 07 y 16 de Mayo 2024: Se realiza la convocatoria de las personas mayores, para hacer la entrega de los Kits de Aseo, correspondientes al mes en curso, así como también el seguimiento de Actividades Instrumentales de las personas mayores. Adicionalmente, se realiza la limpieza y desinfección de los kits y se realiza marcación de la dotación.

3.3.2. SOY FUNCIONAL
2 mayo. MANEJO DEL DOLOR Y ESTIMULACION VESTIBULAR.
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 que presentan dolor en hombro, especialmente las que se encuentran en silla de ruedas y por el desplazamiento se lastiman el manguito rotador o se lesionan su tendón o musculatura de hombro causando dolor limitante para la realización de las actividades como alimentación, desplazamiento y capacidad funcional en sus MMSS. 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, paquete caliente, crioterapia, ultrasonido con diclofenaco, TENS, aceite corporal.
3 mayo. REFLEXOLOGIA PLANTAR.
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 la plata de los pies de forma individual con una duración de 20 minutos. Se necesitará utilizar aceite corporal.
6 mayo. ESTIRAMIENTO MUSCULAR Y EJERCICIOS ACTIVO ASISTIDOS.
Antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina y en sedente. 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 un saludo motivador y se procede a colocar termoterapia para que el estiramiento sea menos doloroso. Para los ejercicios activo asistidos se necesita poleas, pedales, palos, balones y bandas elásticas.
7 mayo. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR Y CAPACIDAD PULMONAR.
Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran con oxigeno o con diagnóstico de EPOC. Se realiza esta actividad de manera independiente, con el fin de ayudar a eliminar las secreciones de sus vías respiratorias, así como entrenar los músculos que emplea para respirar. La mejor postura a la hora de realizar los ejercicios respiratorios es la posición sedente.

8 mayo. ACTIVA TUS MANOS.
Antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición sedente. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante. Se realizan un saludo motivador y se procede a explicar el beneficio del ejercicio. la actividad. Para la actividad se requiere alistar las pesas, bandas, balones , palos y poleas.
9 mayo. DESCARGAS DE PESO Y REEDUCACION DE LA MARCHA.
Se hace la invitación a las personas mayores que se evidencia con buen equilibrio en bípedo, pero requieren de un aditamento como caminador para mejorar su capacidad funcional.
14 mayo. FORTALECIMIENTO DE PISO PELVICO.
Se realiza la invitación para que las persones mayores, (mujeres) participen en la actividad. Se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología a desarrollar, antes de iniciar los ejercicios se colocaron colchonetas y se buscó un espacio tranquilo, ambientado con incienso y música de meditación. Se efectúan ejercicios de Kejel utilizando diferentes posturas y con ayuda de balones de Bobath.
15 mayo. CAMBIOS POSTURALES Y MASOTERAPIA
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 para poder acompañar las movilizaciones pasivas con los cambios posturales y el masaje. 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. Se necesitará utilizar aceite corporal.
16 mayo. MANEJO DEL DOLOR Y EJERCICIOS ACTIVO ASISTIDOS.
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, también se tendrá en cuenta los participantes que refieren dolor. 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. Antes de dar inicio se debe tener para manejar el dolor presente, ultrasonido, termoterapia por medio de paquete caliente, vibración, infrarrojo y crioterapia y aceite corporal.

3.3.1 M
INI

17 mayo. MANEJO DEL DOLOR.
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, también se tendrá en cuenta los participantes que refieren dolor. 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.
20 mayo. FORTALECIMIENTO MUSCULAR
Antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina y en sedente. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante. Previo al fortalecimiento se realiza un saludo motivador y se procede a dar a las personas participantes bandas elasticas dependiendo la fuerza que presente es el color de la banda asignada.
21 mayo. REEDUCACION DE LA MARCHA Y FORTALECIMIENTO MMSS.
Antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición sedente. 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 un saludo motivador y se procede a colocar termoterapia por 7 minutos en hombros, para el fortalecimiento muscular se requiere de ejercicios activo asistidas con la ayuda de las pesas, bandas, balones , palos y poleas.

3.3.3. ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO

14 de mayo: "Conociendo Las Frutas y Verduras"
Inicia la actividad con una presentación de imágenes con diferentes frutas y verduras, animando a los participantes a reconocerlos por su nombre y clasificarlos según sean frutas o verduras, para introducirlos en el tema e indagar conocimientos previos; a medida que van nombrando cada fruta o verdura, la profesional detalla caracteristicas especificas del valor nutricional del alimento, motivando igualmente la participación por parte de los asistentes compartiendo su gusto por el alimento.

20 de mayo: "Valoro y cuido mis alimentos" Prevención y disminución de perdidas y desperdicios.
Inicialmente se reciben a las personas mayores con un saludo de bienvenida por parte de la profesional; se presenta el tema y sus objetivos, para la introducción se hace rememoración del video presentado sobre el mismo tema en la sensibilización de familias realizado el dia 18 durante la celebración de familias, donde estuvieron las presentes las personas mayores con sus familiares. Posteriormente se inica el taller generando un dialogo con las personas mayores con preguntas orientadoras reflexivas, escritas previamente en un cartel.
ACONDICIONANDO MICUERPO
Se da inicio de la actividad con una invitación a las personas mayores para que se dirijan a las zonas de televisión, lugar amplio donde se desarrollara la actividad. Luego, se brinda un saludo motivador explicando la importancia del ejercicio como estilo de vida saludable, se procede a colocar música movida especialmente al gusto de ellos como merengue, carrilera, ranchera, salsa, rocanrol entre otras. Seguidamente se hacen ejercicios de calentamiento con caminata, movimiento lento, progresivo, graduable a tolerancia por 15 minutos.

3.3.4. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO:

ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA; 7- 21 DE MAYO DE 2024: Previo al proceso de articulacion realizado con un grupo de estudiantes de la Carrera de Cultura Fisica, recreacion y deporte, se definiio del desarrolo de jornadas de estimulacion propioceptiva para ello, se ubican las personas mayores en la sala de TV, se realizó la introduccion explicando la actividad en el que se desea potenciar la lateralidad en las personas mayores, se hace la ambientacion del espacio y la distribucion de los materiales necesarios, se explica el objetivo de la sesion y la importancia de reconocer nuestro cuerpo en un lugar especifico del territorio.

MANTENIMIENTO COGNITIVO: 7-14 DE MAYO DE 2024: Teniendo en cuenta la articulacion previa realizada con el grupo de estudiantes de la Universidad Santo Tomas, se organizan las persons mayores en la sala de TV y se ambienta el espacio con musica para poder amenizar el desarrollo de la sesion correspondiente a mantenimiento cognitivo.

ESTIMULACION SENSORIAL: 14 DE MAYO DE 2024; Previa articulacion con el grupo de studiantes de la Universidad Santo Tomas, de la Carrera de Cultura Fisica, recreacion y deporte, se planeo el desarrollo de una sesion orientada a la estimulacion sensorial, para ello se invita a las personas mayores a la sala de TV. se mabienta el espacio para garantizar comodidad en los participantes y se explica el objetivo de la sesion.

3.3.1. MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA.

El día 01 de Mayo 2024: Se trasladan a las personas mayores hacia el baño de caballeros de la Comunidad, en donde se encuentran ubicados los Kits de Aseo previamente organizados, para la entrega, posterior a ésto, se recuerda la periodicidad de cada uno de los elementos de aseo, los cuales deben cuidar, pues estarán bajo su custodia, a lo cual manifiestan que tienen claridad ante ésto y agradecen por permitir hacer uso de sus kits de manera independiente.

El día 07 de Mayo 2024: Se realiza jornada de marcación de la segunda dotación del convenio 8828 de 2023, la cual se va a entregar el día 22 de Mayo, en compañía de la Supervisión de la SDIS. Posterior a ésto, se miden las prendas a las personas mayores, priorizando en los zapatos, los cuales son verificados, con el fin de que la talla sea la correcta, y den su opinión con relación al modelo.

El día 16 de Mayo 2024: Se realiza seguimiento de Autocuidado, de Actividades Instrumentales y procesos de Independencia en Alimentación, en donde se veerifica que se esté haciendo uso adecuado de los elementos de aseo en el proceso de Baño/Ducha, así como también el uso de las chanclas, toallas y batas de baño, de igual forma, se verifica que la persona mayor Miryam Salamanca, cuente con el espacios e insumos para realizar sus Actividades (Lavado de su propia ropa).

3.3.2. SOY FUNCIONAL.
2 mayo. MANEJO DEL DOLOR Y ESTIMULACION VESTIBULAR.
Con las personas mayores en sedente sobre las sillas de ruedas o una silla rimax, de les coloca hidroterapia en hombro por 5 minutos, posteriormente se coloca ultrasonido por 8 minutos acompañado de diclofenaco para un mejor efecto desinflamatorio y para disminuir dolor. Después del ultrasonido se procede a realizar masaje sedativo en musculatura de hombro y alrededores, por ultimo se coloca paquete caliente por 10 minutos en conjunto con electroestimulación en deltoides.
Para la estimulación vestibular, se trabaja en colchoneta realizando varias posiciones de manera lenta con movimientos de la cabeza hacia arriba, abajo y los lados. En posición supino, prona, cuadrúpeda y en sedente sobre el balón con los pies sobre la colchoneta y el troco erguido lo mas que se pueda, se da indicación que trate de no dejar ir el tronco hacia ningún lado, moviendo de manera lenta el balón hacia todos los sentidos y pidiéndole a la persona mayor que incline el tronco hacia el lado contrario para mantener un buen control postura y equilibartorio.
3 mayo. REFLEXOLOGIA PLANTAR.
En 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.
6 mayo. ESTIRAMIENTO MUSCULAR Y EJERCICIOS ACTIVO ASISTIDOS.
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 masaje sedativo para que 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. 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.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

7 mayo. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR Y CAPACIDAD PULMONAR.
Se coje una pajita y se pone dentro de una botella o un vaso con un poco de agua, dejando al menos 3 cm del fondo. Coja aire por la nariz y expúlselo soplando a través de la pajita (realizando burbujas), durante unos 5 segundos. Realice este ejercicio durante 5-10 min, 2 veces. Sentado, mantenga los hombros relajados. Coloque las manos sobre su abdomen para sentir el movimiento de éste. Coja aire por la nariz hinchando su abdomen, y manténgalo 5 segundos. Expulse todo el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos. Repita 10 veces. Se coje una pajita y se pone dentro de una botella o un vaso con un poco de agua, dejando al menos 3 cm del fondo. Coja aire por la nariz y expúlselo soplando a través de la pajita (realizando burbujas), durante unos 5 segundos. Realice este ejercicio durante 5-10 min, 2 veces. Sentado, mantenga los hombros relajados. Coloque las manos sobre su abdomen para sentir el movimiento de éste. Coja aire por la nariz hinchando su abdomen, y manténgalo 5 segundos. Expulse todo el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos. Repita 10 veces. Con un incentivo inspiratorio se le pide que tome el aire fuertemente, tratando de subir las peloticas del incentivo, posteriormente se les indica que boten el aire lentamente, repetir por 10 minutos de manera lenta y profunda esforzando los músculos diafragmáticos e intercostales. 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 masaje sedativo para que relaje los músculos a elongar.
8 mayo. ACTIVA TUS MANOS.
Se realizó actividad grupal donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales, pesas de 1 libra y bandas elásticas de color rojo, pelotas de mano de diferente color, ejercicios de coordinación lanzando y atrapando un balón, estos ejercicios se desarrollaron de manera activa promoviendo el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral, lumbricales y cubitales por medio de contracciones isométricas.
9 mayo. DESCARGAS DE PESO Y REEDUCACION DE LA MARCHA.
se promovió la marcha con caminador, aumentando la flexión de cadera y rodillas. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. Ejercicios activo-asistidos para estimulación del equilibrio en esta posición. También se trabajó descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Tiempo en esta posición, 10 a 15 minutos. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas Duración de la actividad 30 minutos por participante.
Para la reeducación de la marcha en barras paralelas o en escaleras con descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda con un pie en un escalon por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas.Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste

14 mayo. FORTALECIMIENTO DE PISO PELVICO.
Por medio de contracciones isométricas, donde se coloca a la persona mayor boca arriba con los pies sobre el balón, se le pide que eleve la pelvis 20 veces, posterior se le indica y ayuda a doblar las rodillas y luego estirarlas, 20 repeticiones, con las piernas sobre el balón se le ayuda para que gire la pelvis hacia la derecha y luego hacia la izquierda fortaleciendo oblicuos, 15 repeticiones. Con los pies sobre el balón se le ayuda para que baje una pierna y la suba sin doblar rodillas, 10 veces de forma alterna. posteriormente se realiza ejercicios activo asistidos estirando y doblando rodillas 15 repeticiones. Acostadas boca arriba con las piernas dobladas se le coloca un balón pequeño en la mitad de las piernas y se les pide que apriete las piernas fuertemente por 5 segundos luego suelta o relajan y realizan el ejercicio 7 veces.
15 mayo. CAMBIOS POSTURALES Y MASOTERAPIA
Con la persona mayor boca arriba sobre la colchoneta, se cambian de posicion de boca arriba a boca abajo movilizando las articulaciones posibles desde esta posicion.Tambien se efectuo masoterapia en espalda completa y gluteos de forma individual con una duración de 20 minutos. Se implementará diferentes tipos de masaje como son, el masaje sedativo. Previo al masaje se coloca termoterapia por 8 minutos. También se realiza masaje en miembros inferiores.
16 mayo. MANEJO DEL DOLOR Y EJERCICIOS ACTIVO ASISTIDOS.
Se trabajó terapia sedativa de manera individual en cuello, espalda alta desde la posición sedente, se le coloca termoterapia con paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos. Masaje sedativo con digito presión a tolerancia disminuyendo espasmos y dolor en la zona. Luego se procede a realizar de manera grupal fortalecimiento y ejercicios para mantener la capacidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales, pesas de 1 libra y bandas elásticas de color rojo, pelotas de mano de diferente color, ejercicios de coordinación lanzando y atrapando un balón, estos ejercicios se desarrollaron de manera activa promoviendo el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral, lumbricales y cubitales por medio de contracciones isométricas.

17 mayo. MANEJO DEL DOLOR.
Se trabajó terapia sedativa en hombro, brazo, antebrazo y muñeca por medio de crioterapia en la región del dolor 5 minutos a tolerancia para disminuir inflamación presente, luego desde la posición sedente se coloca ultrasonido con diclofenaco 8 minutos, masaje sedativo desde la región distal a la proximal, se termina la actividad con movilizaciones pasivas y termoterapia acompañado de electroestimulación 10 minutos.
20 mayo. FORTALECIMIENTO MUSCULAR
Se da inicio a la actividad por medio de ejercicios guiados con retroalimentación verbal con bandas elásticas fortaleciendo deltoides bíceps escapular y trapecios por 5 minutos. Movilizaciones activas por medio de poleas por 8 minutos a tolerancia, ejercicios con palos para mejorar movilidad en flexora de hombro con elevación, contracciones isométricas en deltoides, subescapular, bíceps, tríceps, dorsal ancho, pectorales, cuádriceps y psoas. 15 repeticiones por ejercicios. Duración de la actividad 40 minutos.
21 mayo. REEDUCACION DE LA MARCHA Y FORTALECIMIENTO MMSS.
Se realizó actividad grupal donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales, pesas de 1 libra y bandas elásticas de color rojo, pelotas de mano de diferente color, ejercicios de coordinación lanzando y atrapando un balón, estos ejercicios se desarrollaron de manera activa promoviendo el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral, lumbricales y cubitales por medio de contracciones isométricas.
Para la reeducación de la marcha en barras paralelas con descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco.

3.3.3. ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO

14 de mayo: "Conocinedo las Frutas y Verduras"
se desarrolla cada uno de los ítems del tema central utilizando una presentación de PowerPoint: Los subtemas desarrollados: Beneficios del consumo de las frutas y verduras, Aporte nutricional, cuando deben consumirse las frutas, recomendaciones diarias de consumo. Se afianzan los conceptos impartidos con la proyección de un video educativo sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras.

20 de mayo: "Valoro y cuido Mis alimentos" Prevención y disminución de perdidas y desperdicios.
Se realiza una lectura de respuesta a las preguntas de reflexión de la fase inicial; las cuales se encuentran escritas en recortes de papel, se relaciona con las preguntas iniciales y se procede a explicar cual es la diferencia entre "perdida y desperdicio de alimentos" se explican las prácticas claves para la prevención y disminución de estas perdidas y desperdicios de alimentos. Seguidamente las personas se ubican en grupos para realizar una actividad donde se les presenta unas laminas con dibujos de practicas de prevención y disminución de perdidas y desperdicios y deben clasificarlas según el momento antes, durante y despues de la compra de alimentos.
ACONDICIONANDO MI CUERPO.
Posterior al calentamiento se realizó ejercicios repetitivos con una intensidad más alta y con movimientos activos dirigidos por intervalos incluyendo ejercicios de respiración profunda diafragmática- abdominal, además de movimientos estáticos y dinámicos. Se trabajan traslados para mejorar el sentido de orientación. Se efectúan movimientos individualizados para las personas mayores en silla de ruedas. Se utilizaron palos, balón y aros, con el fin de poder mantener la movilidad articular de manera rítmica. Dentro de la actividad se incluyó la realización de una revista para el día de la familia, lo cual se necesitó de sombreros y de pasos coordinados en los miembros superiores con el fin de que las personas en silla de ruedas pudieran participar. También se tuvo en cuanta, ejercicios de estiramiento muscular. Se evidencia para este mes la participación de personas mayores que presenta cambios comportamentales y no les gusta estar en grupo, realizaron actividad física por medio de la elíptica y bicicleta estática por 20 minutos de manera individual. Se trabajo los días 2, 6, 8, 10, 14,15,16,17,18 y 20 del mes en curso.

3.3.4. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO:

ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA; 7- 21 DE MAYO DE 2024: Las actividades estan dirigidas a fortalecer los procesos de lateralidad y orientacion espacial del cuerpo, para ello se hace uso de herramientas como bombas y el direccionamiento de ejercicios orientados para tal fin. Ubicacion de derecha-izquierda, arriba - abajo, de igual manera se potencian ejercicios en el que se ubica el cuerpo y las personas mayores identifican su ubicacion especifica, correspondiente a puntos cardinales como es norte- sur- oriente- occidente.

MANTENIMIENTO COGNITIVO: 7-14 DE MAYO DE 2024: A partid de dinamicas y ejercicios las personas mayores realizan actividades relacionadas con tiempos de atencion, concentracion, memoria, para ello se realizan juegos orientados al fortalecimeinto de estos dispositivos cognitivos.

ESTIMULACION SENSORIAL: 14 DE MAYO DE 2024; Los estudiantes a partir de la actividad de globoflexia, crean figuras de animales, posteriomente las personas mayores recuerdan sonidos onomatopeyicos que identifican la figura creada.

3.3.3. MOMENTO FINAL

3.3.1**. MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA.**
El día 01, 07 y 16 de Mayo 2024: Durante las actividades ejecutadas, se evidencia que las personas mayores han sido responsables con relación al cuidado de sus elementos de Aseo, por lo cual se les refuerza de manera positiva, así mismo, se observa qué la persona mayor Miryam Salamanca, en sus AIVD, cuenta con el espacio y los insumos requeridos para ejecutar dicha acción de manera adecuada, ahora bien, con relación a la dotación, se realiza la verificación en tallas, en donde se hace el cambio en algunos zapatos, pues las tallas vienen pequeñas, por lo cual se ajusta y se miden nuevamente, con el propósito de que sea la adecuada. Al finalizar, durante el seguimiento de Autocuidado, se evidencian algunas personas sin chanclas y sin batas de baño, por lo cual se reporta y se recomienda hacer uso de los mismos.

3.3.2. SOY FUNCIONAL.
Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar el ejercicio. Con ayuda de los auxiliares de enfermería se les ayuda a colocar el resto de ropa que traían y que fue retirada para poder desarrollar la actividad, posteriormente se sacan del salón. Se dejan los participantes tranquilos y satisfechos por todo lo que aún pueden hacer de manera activa.

3.3.3. ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO

14 de mayo: "Conociendo las frutas y verduras"
Se realiza una evaluación verbal del tema con las siguientes preguntas:
1. Es falso o verdadero que las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales
2. Es falso o verdadero que las frutas y verduras deben comerse todos los días
3. Es falso o verdadero que las frutas y verduras aportan agua y fibra
4. Es falso o verdadero que las frutas mejoran la digestión y evitan el estreñimiento.
Terminada la evaluación se deja un mensaje motivador para consumir todas las verduras y frutas ofrecidad en la unidad; se agradece la asistencia de todas las personas mayoresy se da por terminada la jornada.

20 de mayo: "Valoro y Cuido Mis Alimentos" Prevención y disminución de perdidas y desperdicio de alimentos.

Terminada la actividad de clasificación de las laminas, se pide a los asistentes que nombren algunas de las practicas claves para disminuir la perdida y desperdicio de alimentos. Se cierra la actividad con un mensaje clave "Si se compran los alimentos necesarios, mucho dinero vamos ahorrar y desperdicios vamos a evitar" Se agradece la asistencia de todos y se da por terminada la actividad.

"ACONDICIONANDO MI CUERPO" Se termina la actividad con los agradecimientos y un aplauso. También se hace unos minutos de respiración profunda acompañado de movimientos de relajación y de estiramiento muscular por 5 minutos.

3.3.4.PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO:

ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA; 7- 21 DE MAYO DE 2024: Se cierra la actividad con el reconocimiento de la lateralidad y puntos cardinales, las personas mayores se muestran satisfechas con el desarrollo de las sesiones dirigidas, dando cumplimiento al objetivo propuesto.

MANTENIMIENTO COGNITIVO: 7-14 DE MAYO DE 2024: Las sesiones finalizan con la reflexion de la importancia de potenciar procesos cognitivos como es la concentracion, la atencion y la memoria, con este fin se direccionaron los ejercicios desarrollados con las personas mayores,

ESTIMULACION SENSORIAL: 14 DE MAYO DE 2024: El reconocimiento de los sonidos de los animales a patir de la creacion de figuras en globos implico una respuesta verbal de varios de los asistentes, permitiendo de esta manera la evocacion de historia de vida con relacion a animales domesticos.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. Personas mayores, Terapeuta Ocupacional, Aux. T. O, Auxiliares de Enfermería.	Kits de Aseo, Lavandería, Mesas, Sillas, Baños, Prendas de vestir, Hilo, Aguja.
3.4.2.. Personas mayores, fisioterapeuta, auxiliares de enfermeria	Colchonetas, aceite corporal, paquete caliente, poleas, pesas, bandas elásticas, pedales, balones, música, esencias, masajeador, camilla, palos, plastilina terapéutica, barras paralelas, espejo, escaleras, hamaca, ultrasonido, electroestimulación, hielo, diclofenaco gel.
3.4.3. Persona mayores, nutricionista, fisioterapéuta.	Televisor, diapositivas, lapices de colores, mesas, silletería, aros, palos, balones, bafle, musica. sombreros, eliptica y bicicleta estatica, carteles con preguntas, láminas impresas con dibujos, pegante.
3.4.4.Talento humano	Globos, aros, musica, sonido, sillas
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO	

4.1. **MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA:**
Las personas mayores, durante las actividades ejecutadas en el mes, se observan participativas y colaboradoras, a su vez, muestran responsabilidad ante el cuidado de los espacios y de sus elementos de aseo, así como también el cumplimiento en cuanto a los horarios establecidos para ejecutar actividades dispuestas para el proceso de Autocuidado. Con respecto a la dotación, se observan a gusto con las prendas allí presentadas y manifiestan agrado por el diseño de los tenis que van a estrenar. Obteniendo de ésta manera, la participación de las 50 personas mayores en el seguimiento realizado.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

Jaime Morales CC 79354680: **NO FIRMA**

4.2. SOY FUNCIONAL.
Continua la buena participación de las personas mayores en las actividades de fortalecimiento muscular, ejercicios activo asistidos y manejo del dolor presente especialmente en hombro y miembros superiores. También se continua con los cambios posturales y masoterapia en los participantes de movilidad reducida, donde se observa descanso y relajación en la posición prono. Se disminuyo la tensión muscular en espalda y se mantiene la movilidad articular en esta población teniendo presente sus compromisos patológicos. Se observa un leve aumento de la fuerza muscular en los miembros superiores y durante el cambio de pañal o cambios posturales, algunas personas mayores colaboran un **poc**o más.

En constancia firman:

Personas mayores participantes:

Miguel Angel Caminos Miranda: NO FIRMA
CC: 2211074

4.3. **ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO**
Se observó interés de las personas mayores, con una activa participación expresando opiniones acerca del tema, Se pudo evidenciar que hay conocimientos previos afianzados acerca de los beneficios para la salud del consumo de frutas y verduras asi como de la importancia de no desperdiciar los alimentos para lograr salud nutricional a nivel individual y mundial. Se logró asimilación por parte de las personas mayores de los temas desarrollados durante el mes.
ACONDICIONANDO MI CUERPO.
Por medio de la revista se evidencio que las personas mayores realizan sus movimientos de forma más coordinadas, por medio de la repetición se trabajó la memoria, los movimientos y la flexibilidad, observando gusto por el baile y estaba aún más motivados ya que sus familias los observaban.

En constancia firman:

Personas mayores participantes:

Nohora Alicia Parra Peralta: NO FIRMA
CC 51.703.046

4.4.PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MENTENIMIENTO COGNITIVO/ ESTIMULACION SENSORIAL/ ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA

Cada una de las sesiones se realiza en espacios adecuados, de tranquilidad, convocando la participacion de manera libre y autonoma, para las sesiones relacionadas la asistencia es de aporximadamente 35 personas mayores con una participacion activa de 20 personas mayores, el desarrollo de ejercicios dirigidos y personalizados perrmite una respuesta mas activa por parte de las personas mayores.

Con relacion a la sesion de estimulacion sensorial, se logro la vinculacion de la mayor parte de personas mayores de la Comunidad de Cuidado, aproximadamente 48 personas mayores, teniendo en cuenta que la dinamca fue personalizada las personas mayores expresaron su sentir al momento de realizar la actividad de estimulacion auditiva las personas mayores disfrutaron de la realizacion de animales y figuras con globos, respondiendo al proceso a partir del uso de sonidos onomatopeyicos.

Con relacion a la actividad de estimulacion propioceptiva se buscó fortalecer la lateralidad izquierda y derecha, arriba - abajo esta se hizo a partir de mmovimiento dirigidos a partir del uso de aros y de diversos movimientos, la asistencia fue de 35 personas mayores quienes se vincularon de manera libre y autonoma al proceso, disfrutando del desarrollo del mismo, se evidencia en la mayoria de la personas mayores dificultades para identificar su ubicacion en el espacio y su orientacion con relacion a la lateralidad.

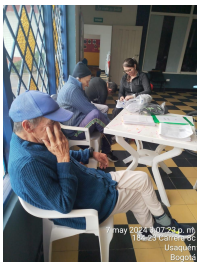
En constancia firman:
Personas mayores participantes:

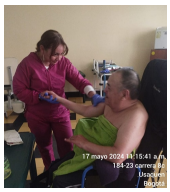
EUDORA RODRÍGUEZ SOTELO C.C. 41462106 NO FIRMA



Fecha de evaluación del encuentro: 1 de Mayo a 22 de Mayo de 2024
Nombre del profesional que evalúa: Raquel Pinto Sanchez

NOMBRE DEL ENCUENTRO	FECHA	REGISTRO FOTOGRÁFICO

MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA	1/5/2024	   
	07/05/2024	  
	16/05/2024	  
SOY FUNCIONAL	2 mayo	 
	3 mayo	 
	6 mayo	 

SOY FUNCIONAL	7 mayo 8 mayo 9 mayo	      
SOY FUNCIONAL	14 mayo 15 may 16 mayo	   
SOY FUNCIONAL	17 mayo 20 mayo 21 mayo	    

ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO	14 - 20 de mayo	    
ACONDICIONANDO MI CUERPO	2. 6, 8 y 10 de mayo	   
ACONDICIONANDO MI CUERPO	14, 15 y 16 de mayo	   

ACONDICIONANDO MI CUERPO	17, 18 y 20 de mayo	  
PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMIENTO COGNITIVO / ESTIMULACION SENSORIAL	7- 21 DE MAYO DE 2024 ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA	 
	7- 14 DE MAYO DE 2024 MANTENIMIENTO COGNITIVO	 
	14 DE MAYO DE 2024 ESTIMULACION SENSORIAL	