ACTA N° 150

FECHA: Bogotá, marzo, 26 de 2024.

HORA: 3:00 pm

LUGAR: Comunidad de Cuidado Los Robles.

TEMA: Intervenciones individuales área fisioterapia

ASISTENTES: Lizeth Hilarión Forero (responsable de la actividad) JohannaEscobar González (coordinadora responsable de la unidad operativa).

ORDEN DEL DÍA:

Objetivo de la actividad
Objetivos Específicos
Introducción de la actividad
Metodología
Materiales
Compromisos
Anexos

DESARROLLO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Brindar atención personalizada a personas mayores pertenecientes a la comunidad de cuidado los robles que están experimentando cambios significativos en su salud, con el propósito de promover su recuperación y mejorar su calidad de vida en general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aliviar el dolor y la inflamación empleando terapias sedativas adaptadas a las necesidades individuales.
- Aumentar o conservar la fuerza muscular y los rangos de movimiento en las articulaciones mediante la implementación de distintas modalidades terapéuticas que apunten a este objetivo.
- Contribuir a mejorar el patrón respiratorio y fortalecer los músculos respiratorios mediante la aplicación de técnicas y ejercicios especializados.
- Mejorar o mantener la calidad de vida de las personas mayores mediante la aplicación de diversas estrategias terapéuticas, con el fin de promover la recuperación funcional o preservarla.
- Reducir o mantener la rigidez muscular derivada del sedentarismo a través de sesiones de estiramiento.
- Mejorar la estabilidad y coordinación del paciente mediante intervenciones específicas.

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el mes de marzo, el área de Fisioterapia implementó acciones individuales con el objetivo de promover el fortalecimiento o preservación de las habilidades y capacidades de las personas mayores. Estas acciones se realizaron a través de diversas técnicas terapéuticas diseñadas para mejorar su bienestar y promover una mayor integración social.

METODOLOGÍA

Se realizaron (11) intervenciones individuales a personas mayores, en las siguientes fechas del mes de marzo (1,5,7,8,11,13,14,14,19,22,y 22), a las siguientes personas mayores: Luis AlbertoMesa (2), Blanca MyriamPinzón (3) y Blanca Ávila (2), Guillermo Briñez (1), Graciela Vargas (1), María Sara Blanco (1), aria Elsa Parra (1).

Inicialmente, se procedió a identificar a aquellas personas que reportaron algún tipo de dolor, complicación física o respiratoria, o que fueron remitidas a terapia física por parte de la EPS.

Estas personas fueron priorizadas para recibir fortalecimiento en el área correspondiente.

Una vez identificadas, se trasladó a la persona mayor al lugar designado para llevar a cabo la intervención en fisioterapia.

Luego, se realizó la preparación adecuada de los equipos y materiales necesarios parainiciar la intervención, una vez completadas las etapas anteriores, se ubicó a la persona mayor en la unidad destinada para iniciar esta, teniendo en cuenta lo necesario para la ejecución del tratamiento.

Durante la ejecución de las sesiones de fisioterapia se implementaron diferentes estrategias entre ellas:

Durante la fase de calentamiento, es fundamental comenzar con movimientos suaves que incluyan movilizaciones articulares activas, activas asistidas o pasivas, adaptándose según lacapacidad de cada individuo. Se enfatiza en realizar movimientos completos dentro del rangode movimiento natural, evitando forzar las articulaciones.

En la fase de estiramientos, se llevan a cabo movimientos lentos y sostenidos para aumentar gradualmente la flexibilidad muscular. Se incrementa la intensidad de manera progresiva, sin forzar los músculos.

Durante la fase de fortalecimiento muscular, se emplean técnicas activas, activas asistidas, según la funcionalidad de la persona mayor. Se utilizan una variedad de métodos y materiales para fortalecer los músculos de manera segura y efectiva.

En cuanto al manejo del dolor, se implementan diversas técnicas sedativas que tienen como objetivo aliviar el dolor, mejorar la funcionalidad y restaurar una buena calidad de vida en la persona mayor.

Ejercicios de respiración que contribuyen al fortalecimiento de los músculos respiratorios, favorecen el aumento de la capacidad pulmonar y mejoran la eficienciadel proceso respiratorio.

Durante las intervenciones, se han observado los siguientes resultados:

- Se ha registrado una disminución significativa del dolor e inflamación. Sin embargo, es fundamental continuar con el tratamiento para gestionar estos síntomas de manera efectiva.
- se evidencia cambios significativos en la capacidad y resistencia pulmonar a la hora de ejecutar las actividades
- Se ha observado una ligera reducción en las retracciones musculares en las áreas afectadas. No obstante, se recomienda mantener los estiramientos para preservar las propiedades musculares, ya que el proceso de envejecimiento podría revertir los avances logrados.
- Se ha evidenciado una mejora notable en la coordinación y el equilibrio, lo que facilita la realización de las actividades propuestas.
- Se ha generado conciencia sobre la importancia de participar en todas las actividades físicas dirigidas por el área de fisioterapia, ya que estas contribuyen a la prevención de enfermedades y favorecen el estado de salud general.

MATERIALES

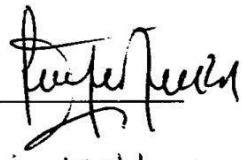
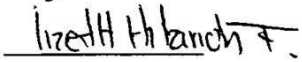
- Banda elástica de diferentes resistencias
- Colchonetas
- balón.
- Máquinas de gimnasio
- Calor húmedo
- Electroterapia
- aceite
- Bafle
- Dispositivo de reproducción
- Vibrador
- Bata
- Guantes

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No aplica	No aplica	No aplica

CONVOCATORIA. No aplica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Johanna Escobar	Coordinadora	Comunidad de Cuidado los Robles	
Lizeth Hilarión forero	Fisioterapeuta	Comunidad de Cuidado los Robles	

Anexos: Registro fotográfico

Elaboró: Lizeth Hilarión – Fisioterapeuta

REGISTRO FOTOGRAFICO

INTERVENCIONES INDIVIDUALES
1/03/2024
Blanca Ávila





5/03/2024
Blanca Ávila





7/03/2024
Blanca Myriam Pinzón





8/03/2024
Luis Alberto Mesa





11/03/2024
Blanca Myriam Pinzón





13/03/2024
María Sara Blanco





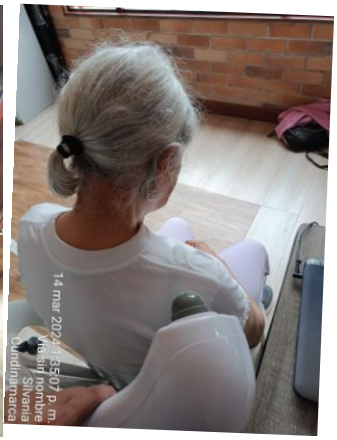
14/03/2024
Graciela Vargas





14/03/2024
María Elsa Parra





19/03/2024
Guillermo Briñez





22/03/2024
Luis Alberto Mesa





22/03/2024
Blanca Myriam Pinzon



