ACTA N° 248

FECHA: Bogotá, mayo, 21 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) Johanna Escobar González (coordinadora responsable de la unidad operativa).

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad
2. Objetivos Específicos
3. Introducción de la actividad
4. Metodología
5. Materiales
6. Compromisos
7. Anexos

DESARROLLO

1. OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Proveer atención personalizada a las personas mayores que enfrentan graves problemas de salud física, con el objetivo de apoyar su recuperación y mejorar su bienestar general.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Disminuir el dolor y la inflamación utilizando modalidades terapéuticas sedativas
- Mantener rangos de movilidad articular a través de actividades que involucren la movilidad articular activa y activa asistida
- Reducir las retracciones musculares relacionadas con el sedentarismo a través de los estiramientos musculares
- Aumentar o conservar la fuerza muscular y los rangos de movimiento en las articulaciones utilizando diferentes modalidades terapéuticas dirigidas a este fin.
- Mejorar la estabilidad y coordinación del paciente.
- Contribuir al mejoramiento del patrón respiratorio y fortalecer los músculos respiratorios mediante técnicas y ejercicios especializados.

3. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En mayo, desde fisioterapia se llevó a cabo intervenciones individuales para promover la mejora o preservación de las capacidades osteomusculares y cardiovasculares en personas mayores. Estas intervenciones se realizaron a través de diversas modalidades terapéuticas con el fin de elevar la calidad de vida y favorecer una mayor integración social.

4. METODOLOGÍA

Se realizaron 8 intervenciones individuales a personas mayores, en las siguientes fechas del mes de abril (3,6,7,8,9,14,15 y 16), a las siguientes personas mayores:Blanca Ávila (5), Amparo Iller (2) y Blanca Pinzón (1)

Se llevó a cabo la identificación de aquellas personas que presentan algún tipo de dolor físico o alteración en su salud, Una vez identificadas, se procedió a trasladar a la persona mayor al lugar donde se realizara la terapia, se realizó la preparación adecuada de los equipos y materiales necesarios para comenzar la intervención. Una vez completadas estas se inicia la intervención fisioterapéutica individual, siguiendo el plan de manejoestablecido.
Se emplearon diversas estrategias entre ellas:

Calentamiento: se inicia con movimientos suaves que incluyan movilizaciones articulares activas, activas asistidas o pasivas, adaptándose según la capacidad de cada individuo.

Estiramientos: Se incrementa la intensidad de manera progresiva, sin forzar los músculos. Si se presenta algún malestar durante el estiramiento, se detiene la actividad de inmediato.

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

Manejo del dolor: se implementan diversas técnicas sedativas, entre ellas paquete caliente, frio y Tens.

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

Higiene Postural: adoptar y mantener posturas adecuadas durante las actividades diarias para prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover la salud de la columna vertebral y las articulaciones.

Reeducación en la Marcha: proceso terapéutico diseñado para mejorar la forma en que una persona camina. Esto puede ser necesario después de lesiones, cirugías o condiciones

médicas que afecten la marcha normal.

Durante las intervenciones, se han observado los siguientes resultados:

Se ha registrado una reducción significativa del dolor e inflamación. Sin embargo, es crucial seguir con el tratamiento para manejar estos síntomas de manera efectiva.

Se ha notado una ligera disminución en las retracciones musculares en algunas personas mayores.

Se ha evidenciado una mejora notable en la coordinación y el equilibrio, lo que facilita la realización de las actividades propuestas.

Se ha concienciado sobre la importancia de participar en todas las actividades físicas organizadas por el área de fisioterapia, ya que estas ayudan a prevenir enfermedades y a promover la salud en general.

5.MATERIALES

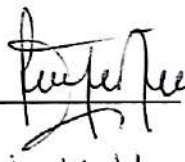
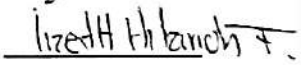
- Banda elástica
- Máquinas de gimnasio
- Calor húmedo
- Electroterapia
- aceite
- Bafle
- Dispositivo de reproducción
- Guantes

6. 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	

7. Anexos: Registro fotográfico

Elaboró: Lizeth Hilarión – Fisioterapeuta

REGISTRO FOTOGRAFICO
3/05/2024
Amparo Iller





6/05/2024
Blanca Avila





7/05/2024
Blanca Avila



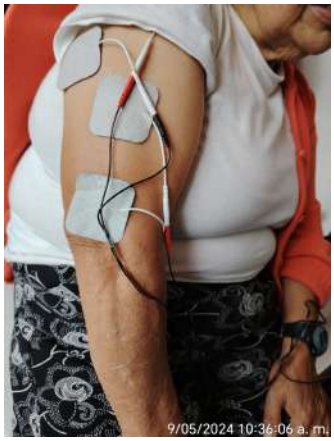


8/05/2024
Blanca myriam pinzon





9/05/2024
Blanca Avila





14/05/2024
Blanca Avila





15/05/2024
Blanca Avila





16/05/2024
Amparo Iller



