ACTA N° 214

FECHA: Bogotá, abril, 30 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 EscobarGonzález (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

Ofrecer atención individualizada a las personas mayores que enfrentan desafíos significativos en su salud física, con el fin de respaldar su proceso de recuperación y promover su bienestar general.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reducir la rigidez muscular relacionada con el sedentarismo a través de sesiones de estiramiento.
- 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.
- Aliviar el dolor y la inflamación utilizando terapias sedativas específicas.
- Mejorar o preservar la calidad de vida de las personas mayores, mediante diversas estrategias terapéuticas.
- Contribuir al mejoramiento del patrón respiratorio y fortalecer los músculos respiratorios mediante técnicas y ejercicios especializados.

3. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En abril, el área de fisioterapia 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 14 intervenciones individuales a personas mayores, en las siguientes fechas del mes de abril (2,3,4,8,9,9,15,15,16,16,19,22,26 y 30), a las siguientes personas mayores: Guillermo Briñez (2), Orlando Vargas (1),Rafael Castellanos (2), Paulina Mesa (1), Blanca Ávila (5), Mario Arango (1)**,** Esa Parra (1) y Ligia Manco (1).

En primer lugar, se llevó a cabo la identificación de aquellas personas que habían informado de algún tipo de complicación física en su salud, o que habían sido referidas a terapia física por parte de la EPS; Estas personas fueron priorizadas para recibir atención en el área correspondiente. Una vez identificadas, se procedió a trasladar a la persona mayor al lugar designado para llevar a cabo la intervención o para iniciar las sesiones. Posteriormente, se realizó la preparación adecuada de los equipos y materiales necesarios para comenzar la intervención. Una vez completadas estas etapas, se ubicó a la persona mayor en la unidad destinada para iniciar la intervención fisioterapéutica individual, siguiendo el plan de manejo establecido.
Se emplearon diversas estrategias entre ellas:

Calentamiento: es fundamental comenzar con movimientos suaves que incluyan movilizaciones articulares activas, activas asistidas o pasivas, adaptándose según la capacidad de cada individuo. Se enfatiza en realizar movimientos completos dentro del rango de movimiento natural, evitando forzar las articulaciones. En caso de que la persona experimente dolor, se interrumpe el ejercicio de inmediato.

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. 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 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 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. Esto incluye mantener una buena alineación de la columna, distribuir el peso corporal de manera uniforme, evitar posturas prolongadas y realizar cambios de posición con frecuencia.

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. El objetivo de la reeducación en la marcha es corregir patrones de movimiento deficientes, mejorar la estabilidad, el equilibrio y la coordinación, así como reducir el dolor y prevenir futuras lesiones.

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 las áreas afectadas. No obstante, se recomienda mantener los estiramientos para preservar las propiedades musculares, dado 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 promueven el estado de salud general.

5.MATERIALES

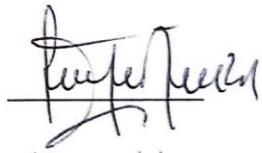
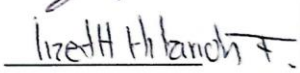
- Banda elástica
- balón.
- Máquinas de gimnasio
- Calor húmedo
- Electroterapia
- aceite
- Bafle
- Dispositivo de reproducción
- Vibrador
- Bata
- Guantes

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
2/04/2024
Mario Arango





3/04/2024
Blanca Avila





4/04/2024
Blanca Avila





8/04/2024

Blanca Avila





9/04/2024

Rafael Castellanos



9/04/2024

Blanca Avila





15/04/2024
Blanca Avila





15/04/2024



16/04/2024
Paulina Mesa

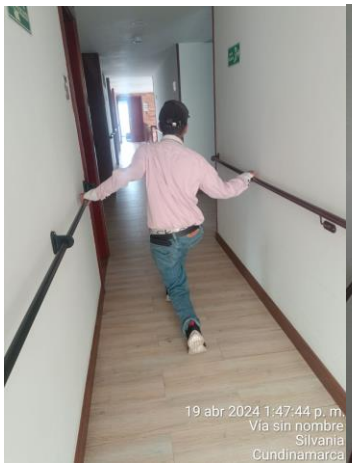


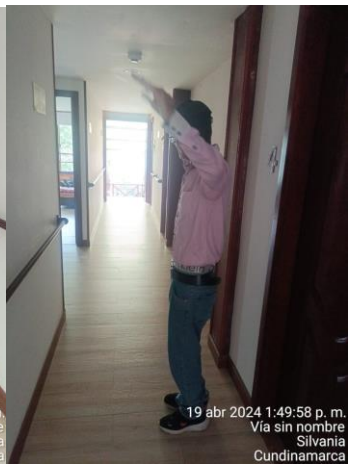


16/04/2024
Guillermo Briñez



19/04/2024
Orlando Vargas





22/04/2024
Guillermo Briñez





26/04/2024
Ligia Manco







30/04/2024
Elsa Parra



