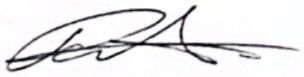
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO SEGUIMIENTO INDIVIDUAL	Código: FOR-PSS-224 Versión: 2 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 1

Nombre del servicio social: Cuidado Transitorio Dia-Noche		
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy		
Estrategia:		Lote/Zona:
Nombre y apellidos: Alberto Sanabria Castañeda		
C.C: 19129612	Edad: 74	Teléfono:N/A

Fecha	Atención individual
04/03/2026	Se realiza un seguimiento individual a la personas mayor Alberto Sanabria Castañeda desde el área de educación se busca con este seguimiento Mejorar la condición física y el bienestar integral de la persona mayor, mediante actividades físicas progresivas, seguras y adaptadas, que favorezcan la reducción de riesgo cardiovascular y la mejora de su calidad de vida. Objetivos específicos: -Aumentar la capacidad aeróbica y la movilidad articular. -Mejorar la fuerza muscular para las actividades de la vida diaria. -Promover hábitos de vida saludables (alimentación y autocuidado). Plan de intervención Frecuencia: 2 veces por semana Duración por sesión: 25 – 35 minutos Fases: Calentamiento (10 min): movilidad articular, estiramientos suaves, caminata lenta. Parte central (30-40 min): Actividades aeróbicas de bajo impacto: caminata controlada, bicicleta estática, baile terapéutico. Ejercicios de fuerza con peso corporal o bandas elásticas (sentarse y levantarse de la silla, empuje de pared, levantamiento de brazos). Trabajo de equilibrio y coordinación (caminar en línea recta, ejercicios con conos o pelotas). Vuelta a la calma (10 min): respiración, relajación y estiramientos.  Robert Alberto Ruiz Ortiz Profesional en Deportes.

Nota: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro, so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Scanned with CamScanner