ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Gratitud

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	11	2023	al	30	11	2023

2.2. Nombre del encuentro: Universidad Gratitud- Mañanas Saludables - Hablemos de salud - Moviliza tu cuerpo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Diego Andres Nova - Johanna Lopez Rojas - Angie Carolina Ramirez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado, habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover reconocimiento de estrategias y conceptos que permitan mantener un bienestar físico y mental a través de la estimulación periódica e integral.
2.Promover hábitos de vida saludable en las personas mayores, a través de actividades relacionadas al conocimiento de la prevención de enfermedad y a la promoción de la salud.
3. Promover hábitos de vida saludable a través de estrategias relacionadas con la nutrición, alimentación y bienestar físico.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Universidad Gratitud: Previo a la sesión del 21/11/2023, se convoca de forma grupal a todas las personas mayores que se encuentran en la comunidad, se inicia la sesión acomodando a las personas de forma que el auditorio les permita escuchar y moverse libremente. Asi mismo para promover la atención hacia el expositor se realiza un breve ejercicio de respiración diafragmática y activación en aras de aumentar el tono cortical.

Mañanas Saludables

Se realizará diariamente invitación a las personas mayores para la participación de dinámica grupal y de integración dirigida por el profesional a cargo teniendo en cuenta actividades relacionadas con demandas físicas ya se de orden simple o semi complejo de tipo aeróbico y anaeróbico en relación con aptitudes físicas de la persona mayor. Esta actividad se realizará en espacios amplios o al aire libre con los elementos necesarios para su desarrollo del 1 al 30 de noviembre de 2023.

Hablemos de salud

Se realizará actividad el día 17 de Noviembre de 2023 en la cual se contará con tablero y diapositivas relacionadas al tema a tratar para el mes, se realizará la convocatoria dos días antes a solicitud de las personas mayores. La actividad se dará inicio en las horas de la tarde con ayuda de los auxiliares Jenny Burbano y Franquin Mancera donde se llevará a cabo por medio de ayuda del tablero la explicación de todo lo relacionado con trámites (solicitud y asignación de citas médicas y dispensación de medicamentos) al comenzar se realizan preguntas abiertas para identificar falencias y/o conceptos errados.

Moviliza tu cuerpo

Dentro de la planeación de esta estrategia se realizará mensualmente invitación a las personas mayores para la participación de dinámica grupal y de integración dirigida por la profesional de fisioterapia, teniendo en cuenta gustos e intereses propios de la persona mayor donde se fortalezcan capacidades de reconocimiento entre los sistemas del cuerpo humano y su correlación con el ejercicio físico, para el mes se realizará charla educativa y participativa acerca del sistema circulatorio y el ejercicio físico que tendrá lugar el día 23 de noviembre de 2023.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Universidad Gratitud:** Se inicia el espacio formal permitiendo que las personas mayores comparar a manera de lluvia de ideas, lo que reconocen sobre las funciones ejecutivas del cerebro, así como los usos del lobulo frontal, facilitando el uso de términos abordados en otras sesiones y enfatizando sobre las funciones de planeación, organización viso espacial e inhibición. Mientras se socializan de forma específica cada función con ejemplos aplicados, se proyectan imágenes superpuestas que permitan la interpretación en aras de facilitar la comprensión del término de percepción necesario para aumentar procesos como la metamemoria y el automonitoreo comportamental, una vez todas las personas mayores han participado de cada imagen y han logrado reconocer imágenes que hayan propuesto sus pares, se procede a entregar ejercicios escritos de copia al modelo y de visoconstrucción que permitan el reconocimiento de incidencia afectiva en el desempeño de cada ejercicio, permitiendo brindar recomendaciones ajustadas a la realidad de cada persona mayor. **Mañanas Saludables** **Actividades de la semana del 1 al 3 de noviembre 2023:**Durante la semana se realizan sesiones matutinas de actividad y ejercicio físico, se da inicio al mes de noviembre con ejercicios de activación motora por medio de rutinas de estiramientos muscular a nivel de tren superior e inferior de manera guiada permitiendo mantener un calentamiento seguro durante lo trabajado en la sesión, se da continuidad a ejercicios de fortalecimiento de tren superior, inferior y Core como parte de ajustes posturales necesarios para la cotidianidad de las personas mayores asistente; se manera alterna ser realizan ejercicios de caminatas dirigidas con el fin de promover gasto energético por medio de sesiones integradas de marcha y bajo interés propio, se realiza al final de cada sesión hidratación. **Actividades de la semana 7 al 10 de noviembre 2023:** durante la semana comprendida se realiza la integración de diferentes dinámicas de activación motora en pro de contribuir con el bienestar físico, se da inicio a semana por medio de ejercicios de resistencia muscular con uso de bastones promoviendo principalmente ajustes a nivel de columna dorso lumbar, se da continuidad con ejercicios de caminata al aire libre manteniendo patrón de marcha y realizando las discriminaciones a nivel de equilibrio, propiocepción y manejo del paso, se llevan a cabo ejercicios de discriminacionmotorapor medio de rutina de aerobicos básico teniendo en cuenta aptitudes acordes con su transcurrir vital, se logra que las personas mayores participantes mantengan rutinas de coordinación,asociación motora y disciminacion oculo manual y óculo podal; finalmente se realiza trabajo sencillo de pliometría con propio peso proporcionando ejercicios seguros que logren aumentar su carga energética, se es necesario ejecutar acciones en posición sedente minimizando riesgo de caída, las personas mayores muestran agrado por la ejecución de las actividades propuestas, durante las sesiones realizadas se lleva a cabo el respectivo calentamiento, fase central y estiramientos pertinentes así como también la hidratación correspondiente durante y al final de cada intervención grupal.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividades de la semana 14 al 17 de noviembre 2023:** durante la semana se realizan las sesiones físicas programadas, para esta semana se realizan ejercicios de adecuación postural promoviendo fortalecimiento a nivel de abdomen y para espinales, se continua con ejercicios de banda elástica en tren superior e inferior a fin de promover fuerza muscular con énfasis en el movimiento de articulaciones mayores manteniendo dinámica por medio de movimientos rítmicos; durante la mitad de la semana se trabajan ejercicios de postura, realizando los respectivos ajustes en posición sedente en silla y en bípedo con el fin de dar manejo a mantenimiento de fuerza y postura en tronco en relación a los movimientos cotidianos; se finaliza semana con ejercicios básicos de movilidad y fuerza muscular musicalizado como parte de procesos de manejo de coordinación viso manual y viso podal, junto a aquellas asociadas al ritmo y la habilidad psicomotora; finalizando se realiza trabajo de caminata y ejercicios de movilidad articular básica destacando mayor movimiento en aquellas personas que mantengan una movilidad reducida; durante la semana se realiza el respectivo manejo de las fases plantadas dentro de las sesiones, así como también la correcta hidratación antes durante y después de las sesiones. **Actividades de la semana 20 al 24 de noviembre 2023:** durante el transcurso de la semana se realiza ejercicios físico programado con las personas mayores, se inicia con actividad relacionada al fortalecimiento de Core y ajuste postural por medio de rutina dirigida, se establecen ejercicios dinámicos con el fin de hacer más interactiva la sesión propuesta, se da continuidad a ejercicios básicos de movilidad donde por medio de sesión rítmica se fortalecen rangos articulares presentes entre los participantes, se ejecutan ejercicios de manera cefalocaudal donde por imitación motora y bajo conteo progresivo se logra mantener las series propuestas, se es necesario ejecutar ayuda parcial a personas mayores con disminución visual con el fin de que de ejecuten de manera completa la sesión; sobre mitad de semana se realizan ejercicios con banda elástica favoreciendo cualidades físicas presentes en este caso para la semana se refuerza en fuerza gradual a nivel de tren superior e inferior, se dispone del espacio acorde y bajo la utilización de elementos como pesas, theraban y conos se ejecutan las series de fuerza isométrica y concéntrica a fin de mantener la rutina, se logra que las personas mayores se integren de adecuada manera a estas, se da continuidad con ejercicios aeróbicos y anaeróbicos por medio de rumba musical manteniendo ritmo, coordinación y propiocepción, persona mayores logran mantener gasto energético durante la misma favoreciendo salud a nivel cardio vascular, se finaliza con rutina de yoga chair en donde se proporcionan estiramientos y ejercicios de respiración guiada manteniendo mayor aumento a nivel respiratorio y manejo de elongación muscular como parte importante en la salud, se logra que las personas mayores participantes identifiquen ejercicios que promuevan su salud mental y física durante la semana, se realiza el respectivo manejo de hidratación después de cada sesión planteada. **Actividades de la semana 27 al 30 de noviembre 2023:** durante la última semana del mes de noviembre se realizan las rutinas matutinas destinadas desde la estrategia mañanas saludables, se da inicio con ejercicios de movilidad articular por medio de rutina dirigida manteniendo arcos móviles presentes en cada uno de los participantes, se da continuidad con video dirigido a cerca de ejercicios posturales en donde se trabaja fortalecimiento en tronco y abdomen favoreciendo la incorporación a diferentes posiciones que promueven el aprovechamiento de gasto energético, se trabaja de manera alterna rutina de ejercicios de respiración consciente con el fin dar acondicionamiento físico a nivel cardio vascular; a mitad de semana se refuerza sesión de ejercicios con banda elástica donde se mantienen estiramientos activos a nivel de tren superior e inferior, en conjunto se trabaja fortalecimiento de tren superior mediante ejercicios de diagonales de kabath contribuyendo a respuestas neuromusculares asociadas al movimiento, se finaliza semana con rutina de aeróbicos dirigidos con el fin de dar manejo a ejercicios de corporalidad, ritmo, propiocepción y coordinación; se finaliza mes con salida a caminata de trayecto largo donde las personas mayores logran mantener el paso, reforzando ejercicios trabajados en el mes que contribuyen a la marcha y al manejo de una movilidad segura; durante la semana se mantienen rutinas de 45 minutos con la respectiva hidratación proporcionada antes, durante y después de cada uno de los encuentros

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Hablemos de salud** Se habla sobre todo lo relacionado con los trámites se explica el procesos de asignación de citas, en donde se evidencia la ruta de salud, exponiendo como primer paso que cuando van a una cita médica y el médico envía órdenes a especialista o exámenes, se debe ir a solicitar estas citas a los diferentes hospitales en este caso, a Simón Bolívar, suba y/o la clínica Fray Bartolomé en donde debemos esperar la disponibilidad de la agenda dependiendo de la especialidad , se les explica que algunas veces se esperar a mucho tiempo ya que no somos las única institución atendida en estos hospitales, después de esperar el agendamiento para las citas se cumplen, les mostramos el formato que debemos llenar cuando se va a cumplir una cita (FOR-PSS-615) que este mismo queda reposado en la historia social. con La solicitud de exámenes primero se deben autorizar en capital salud luego ir y solicitarlos dependiendo de la disponibilidad de agenda, posteriormente dan el día y la fecha de la cita para los exámenes. Con los medicamentos es un tema más complejo, después de cada cita de médico general y/o especialistas nos dan la formula algunas deben llevar el sello y la firmas del médico tratante, se llevan a radicación a capital salud a esperas que nos den la autorización para reclamar, allí se diligencia un formato con las ordenes entregadas este contiene el nombre de usuario, cedula de ciudadanía en la parte posterior colocan la posible fecha de entrega, esta autorización lo dan por un grupo en el cual estamos todos los centros, allí capital salud informa cuantas autorizaciones son, a partir de este día podemos acércanos a Capital salud a reclamar dichas autorizaciones, y esperar en ese mismo grupo el día en que Audifarma nos programa para entregarnos los medicamentos para esto suele pasar un lapso entre 15 días o más entendiendo la fuerte demanda de usuarios que tiene dicha entidad, cuando nos programan debemos acercarnos al audifarma del restrepo en donde nos entregan los medicamentos de cada persona mayor, aclarando que muchas veces se encuentran medicamentos desabastecidos para constancia de esto nos entregan una carta en donde se justifica el porqué de no entregar el medicamento lo que resaltamos es que muchas veces no es que no cumplamos con la medicación si no que por problemas de capital Salud no entregan los medicamentos completos ni a tiempo. **Moviliza tu cuerpo** Se da inicio a encuentro el día 23 de noviembre de 2023 al encuentro programado de la estrategia moviliza tu cuerpo en gratitud, una vez realizada la convocatoria de participación en el taller se da comienzo con aplicación de pretest por medio de cuatro preguntas principales asociadas con el tema a socializar "sistema circulatorio y ejercicio físico"; luego de esto se realiza la proyección de ayuda visual relacionado con la socialización acerca de aquellas estructuras que pertenecen al sistema circulatorio, principal función, ramificación estructural, interacciones de este en el ejercicio físico entre otros, seguido de esta información se realiza análisis y conversatorio con las personas mayores en donde por medio de dinámica participativa se explican los siguientes temas: * En primera medida se inicia con dinámica estructurada a cerca de la ubicación y reconocimiento del sistema circulatorio en el cuerpo humano, identificación de circulación mayor y menor, y principales estructuras corporales en los cuales el sistema tiene mayor predominio en el momento del ejercicio físico. * Generalidades del sistema músculo circulatorio funciones, estructuras y unidades funcionales * Generalidades del ejercicio físico en el sistema circulatorio, reconocimiento del principal aporte de oxígeno dado desde la actividad física y como este presenta un equilibrio importante para mantener oxigenado la estructura corporal; función principal del corazón y los pulmones en el momento de aumentar la carga energética o ejecutar ejercicios específicos que logren mantener un salud activa en el sistema circulatorio, comportamiento del mismo ante sesiones físicas de bajo, mediano y alto impacto. * Principales patologías que se pueden prevenir por medio del ejercicio físico, dentro de las cuales se definen: arterioesclerosis, hipertensión arterial, infarto al miocardio, evento cerebrovascular, arritmias, insuficiencia cardiaca congestiva entre otras. * Recomendaciones e importancia del ejercicio físico dentro de los cuales se tienen las siguientes especificaciones 1. Mejora la circulación y el transporte de oxígeno en general del cuerpo. 2. Genera una frecuencia cardiaca estable 3. Proporciona mayor irrigación de sangre por latido. 4. Mejora la eficiencia cardiaca. 5. Genera estabilidad en los impulsos cardiacos. 6. Reduce la formación de trombos o coágulos en las arterias.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Universidad Gratitud:** Se finaliza el encuentro brindando 10 minutos para que todas las personas mayores que participan pueda responder el test de conocimiento, así como brindar apoyo a aquellos que por dificultad motora o limitación académica así como cognitiva lo requieran, garantizando la respuesta ante cualquier pregunta adicional que expresen. **Mañanas saludables** Finalizando se realiza la respectiva retroalimentación, integración de la actividad realizada de manera diaria, así mismo se realiza conteo de las personas mayores que participaron en el encuentro. **Hablemos de salud** para la finalización del taller se realizan preguntas abiertas en donde las personas mayores participan activamente, expresando sus dudas respecto al tema, algunos manifestando casos particulares los cuales se aclaran . Finalizó el taller a las 15:00 **Moviliza tu cuerpo** Finalizando el encuentro se realiza la respectiva retroalimentación específica del tema trabajado durante la estrategia, junto con la respectiva aplicación del postest teniendo en cuenta el medio de verificación para la integración del tema visto.

3.4.RECURSOS
Locativos: sillas, espacio para la realización del encuentro, parlante amplificador. Humanos: Profesional a cargo de la actividad. Materiales: Computador, televisor, sonido, theraband , bastones, conos, colchonetas.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Universidad Gratitud: Se ejecutó actividad el dia 21 de noviembre. Es posible evidenciar que si bien más del 80% de las personas mayores que participan logran reconocen las funciones cognitivas y las estrategias necesarias respectivamente para estimular y mejorar el desempeño aplicado en actividades complejas o avanzadas de la vida diaria, algunas de ellas por procesos neuro vasculares, de procesamiento o atencionales requieren un mayor tiempo y/o ensayos, generando aumento de síntomas afectivos por intolerancia a la frustración.

Mañanas saludables

Durante las sesiones programadas diariamente y en relación a las actividades físicas llevadas a cabo en la comunidad de cuidado, se logra mantener una participación de 17 personas en promedio durante los 20 encuentros realizados del 1 al 30 de noviembre, así mismo al inicio del mes se realizan preguntas correspondientes a hábitos de vida saludable relacionados con el ejercicio físico, adaptaciones físicas de las personas mayores, durante el mismo mantiene respuestas positivas y asertivas frente a la ejecución de diferentes rutinas ejecutadas así como también la incorporación de salidas en pro de su bienestar físico; por otro lado al finalizar el mes se realizan sondeo de preguntas a cerca de la incorporación de los diferentes ejercicios trabajados conforme a lo planeado manteniendo un interés, gusto y fortaleciendo capacidades físicas dentro de los participantes, muestran mayor interés en desplazamientos fuera de la comunidad como aprovechamiento y refuerzo de las capacidades trabajadas dentro de la misma, visualizandolo como un factor positivo en su cotidianidad.

Hablemos de salud
Se ejecutó actividad programada para el dia 17 de Noviembre; se realiza evaluación durante toda la sesión, Se realizan preguntas antes de comenzar a explicar, con esto se aclaran dudas y conceptos erróneos. Las personas mayores participan activamente

Moviliza tu cuerpo

Se realizó actividad el día 23 de noviembre; durante la ejecución del encuentro se realiza pretest y postest con el fin de dar respuesta evaluativa en la adquisición de conocimientos en las personas mayores; para dicho momento se plantearon 4 preguntas con los siguientes resultados
Pretest y postest:

1. Hace parte del sistema circulatorio:
Pretest: A. Corazón y vasos sanguineos 9 personas B Higado y pancreas 0 personas C. No sabe no responde 7 personas
Postest: A. Corazón y vasos sanguineos 16 personas B Higado y pancreas 0 personas C. No sabe no responde 0 personas

2. La circulación es
Pretest: A. Mayor y menor 0 personas B . Ascendente y descendente 7 personas C. No sabe no responde 9 personas
Postest: A. Mayor y menor 16 personas B . Ascendente y descendente 0 personas C. No sabe no responde 0 personas

3. El ejercicio actúa directamente en el riego sanguineo
Pretest: Falso 0 personas Verdadero: 16 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 16 personas

4. La actividad física ayuda en la disminución de presentar patologias del sistema cardio vascular
Pretest: Falso 0 personas Verdadero: 16 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 16 personas

Para el final del encuentro se evidencia mayor adquisición de conocimiento respecto a los resultados plasmados en el pretest y en el postest; de igual manera se logran integrar, analizar y responder a las preguntas de manera correcta en relación a lo presentado durante la socialización y la dinámica interactiva del tema, se evidencia una participación activa de 16 personas mayores, así como también gusto e interés por el tema presentado.

En constancia de lo anterior firman:

Universidad Gratitud **Roberto Arturo Lopez Cubides**
C.C. 4125535
Persona mayor

Mañanas saludables: **Emelina López Alarcón**
C.C 35461153
Persona mayor

Hablemos de salud **Martín Camacho Cortes**
C.C. 17073905
Persona mayor

Moviliza tu cuerpo : **Jesus Omar Lopez**
C.C 4337001
Persona mayor

Disneyla Díaz Cadena
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: Universidad Gratitud 21 noviembre 2023; Mañanas saludables 30 noviembre 2023; Hablemos de salud 17 noviembre 2023; Moviliza tu cuerpo 23 noviembre 2023

Nombre del profesional que evalúa: Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta; Carolina Ramírez - Enfermera Jefe ; Diego Andres Nova - Psicólogo

Powered by CamScanner

FECHA: 21 DE NOVIEMBRE, 2023	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “UNIVERSIDAD GRATITUD”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 30 de noviembre -2023	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas









REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 30 de noviembre -2023	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas













REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 17 noviembre 2023	Nombre de la Actividad: Hablemos de salud: trámites en citas médicas y medicamentos	Responsable: Angie Carolina Ramírez Enfermera





REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
23 - Noviembre – 2023	Moviliza tu cuerpo: Sistema circulatorio y ejercicio físico.	Fisioterapeuta Johanna López Rojas





