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:

2	1	2024	al	31	1	2024

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

Antes de iniciar la sesión "Visocontrucción" del 29/01/2024, se convoca de forma grupal a todas las personas mayores que se encuentran en la comunidad por medio del comunicador general, así mismo se brinda apoyo de desplazamiento a aquellos que lo requieran y deseen participar. Posteriormente, se inicia acomodando a las personas de forma que el auditorio les permita escuchar y moverse libremente, así como acceder a materiales necesarios para hacer los ejercicios. Igualmente, 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 2 al 31 de enero de 2024.

Hablemos de salud

Se realizará actividad el día 15 de enero de 2024 en la cual se contará con diapositivas relacionadas al tema a tratar para el mes, se realizará la convocatoria tres días antes a solicitud de las personas mayores. La actividad se dará inicio en las horas de la mañana con ayuda de los auxiliares Cindy Castro y Franquin Mancera donde se llevará a cabo por medio de ayuda de las diapositivas la explicación de todo lo relacionado con los medicamentos analgésicos 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 inmunológico y el ejercicio físico que tendrá lugar el día 22 de enero de 2024.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Universidad Gratitud** Se inicia la sesión "Visocontrucción" del 29/01/2024 permitiendo que las personas mayores brinden su perspectiva respecto a la estimulación cognitiva y a la relevancia que pueda tener dentro del proceso de envejecimiento, encontrándose un conocimiento generalizado que les permite desarrollar hábitos activos y que promuevan la reserva cognitiva desde el principio de esfuerzo mental y constancia. Por lo que partiendo de este punto se procede a socializar las diferentes funciones cognitivas (ejecutivas) y cómo intervienen sobre las actividades más complejas de la vida diaria, enfatizando sobre el manejo de la agenda visoespacial y la visoconstrucción como parte del manejo del mundo en 2 y 3 dimensiones; por lo cual se establecen diferentes ejercicios basados en el dibujo (reproducción-evocación), la construcción (plana y en 3 dimensiones) de figura cúbicas y el uso, construcción y manejo de mapas físicos y mentales, punto donde se evidencia un gran esfuerzo por parte de algunos con deterioro modesto, por lo cual se brinda andamiaje y estrategias de afrontamiento ante la dificultad específica. **Mañanas Saludables** **Actividades de la semana del 2 al 5 de enero 2024:** se inicia con ejercicios de movilidad articular manteniendo patrones cruzados, movimientos por encima y por debajo de la horizontal realizando las discriminaciones a nivel de propiocepción y topes articulares propios, se continua con ejercicios de fuerza muscular en tren superior e inferior donde por medio de isometría y fuerza con propio peso se fomentan aptitudes acordes con su trascurrir vital, se logra que las personas mayores participantes mantengan secuencias motoras especificas por medio de imitación motoras, secuenciación y conteo progresivo para cada ejercicio, se da continuidad a ejercicios de postura en posición sedente y bípeda de manera alterna donde se logra mantener estabilidad segmentaria a nivel de espalda junto con los ajustes posturales llevados a sus hábitos diarios de manera individual; hacia finales de semana se realiza se realiza ejercicio rítmico donde por medio de estiramientos, se proporcionan actividades relacionadas a la elongación muscular, el reconocimiento viso espacial y la integración de movimientos de tren superior e inferior de manera sincronizada; 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 del 9 al 12 de enero 2024:** durante la semana correspondiente se realizan ejercicios de coordinación viso podal y viso espacial por medio de caminata dirigida con el fin de mantener asociaciones de respuesta motora de propiocepción, equilibrio y manejo de marcha, se ejecutan ejercicios de fortalecimiento de tren superior e inferior por medio del uso de banda terapéutica durante esta sesión se promueve estabilidad a nivel de musculatura de espalda manteniendo fuerza a nivel central; por otro lado se ejecuta de manera alterna ejercicios aeróbicos rítmicos manteniendo capacidad de respuesta coordinativa, adecuación de espacio, ritmo y la apropiación de pasos coreográficos con movimientos propuestos con el fin de mantener conciencia corporal; se realiza rutina cardio respiratoria con el fin de generar mayor control a nivel respiratorio por medio de rutina guiada y estiramientos activos fortaleciendo la elongación muscular y dando mayor precisión a rutinas de vuelta a la calma. **Actividades de la semana del 15 al 19 de enero 2024:** durante la semana se realizan sesiones matutinas de actividad física y ejercicio físico teniendo en cuenta las adecuaciones necesarias; como inicio de semana se realizaron ejercicios de fortalecieneimdo de core y ajustes de postura manteniendo mayor adecuación en los mismos e integrándolos en movimientos cotidianos, se continua con ejercicios de movilidad articular dirigidos donde por medio de ejercicios verticales y horizontales se trabaja discriminación de puntos, conciencia corporal a su vez se realizan rutinas de fuerza muscular en tren superior e inferior enfocados con la adecuación de estímulos motores, dentro de la semana se realiza trabajo de ejercicios con uso de bastones terapéuticos favoreciendo respuesta postural, manejo de viso percepción, adecuaciones en rangos de movilidad articular a nivel de tren superior e inferior, se realiza trabajo alterno de equilibrio y propiocepción con el fin de generar mayor adaptación en el momento de los ejercicios, se desarrollan ejercicios de yoga por medio de ejercicios dirigidos en sedente fortaleciendo respuestas motoras y fuerza a nivel de para espinales y abdomen, se proporcionan espacios de integración al aire libre por medio de caminatas dirigidas aportando al mantenimiento de capacidades de desplazamientos seguros, cada sesión se finaliza con la respectiva hidratación. **Actividades de la semana del 22 al 26 de enero 2024:** durante la semana se realizan rutinas físicas propuestas dentro de la estrategia, se ejecuta y desarrollan actividades relacionadas a la fuerza muscular y movilidad articular a nivel de tren superior e inferior, se realizan movimientos sincronizados y por imitación motora junto rutinas dinámicas en pro del mantenimiento de acciones motoras presentes dentro de los participantes, se promueven habilidades y capacidades de resistencia muscular y tonicidad, a su vez se incorporan durante la semana ejercicios de capacidad aeróbica por medio de aeróbicos dirigidos en posición sedentes y posición bípeda fortaleciendo ajustes posturales, coordinación propiocepcion, se finaliza con ejercicios con banda elástica a nivel generalizado proporcionando mayor fuerza a nivel de manos, durante la semana se logra mantener una participación activa y dirigida al aumento del gasto energético y del movimiento en relación a las destrezas presentes en cada uno de las personas mayores, así mismo se realizan las atención pertinentes a cada caso en específico, se finaliza con hidratación al finalizar cada sesión. **Actividades de la semana del 29 al 31 de enero 2024:** se finaliza semana con sesión de estiramientos dinámicos favoreciendo propiocpecion y reconocimiento de conciencia corporal, se da continuidad con ejercicios de manejo de pesas por medio de rutina de aeróbicos dirigidos dando manejo a acentuaciones de pasos y rutinas de descarga de peso de bajo impacto, se llevan a cabo rutinas de discriminación motora por medio ajustes posturales y esquema de yoga chair en silla libre permitiendo tener mayor movimiento en extremidades superiores, inferiores y a nivel de tronco, se realiza trabajo sencillo de descarga con propio peso proporcionando ejercicios seguros que logren aumentar su carga energética.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Hablemos de salud** Se explica todo lo relacionado con Los analgésicos, en primer lugar debemos recordar las definiciones de dolor es una experiencia sensorial desagradable y una respuesta fisiológica ante un daño al cuerpo. Su objetivo inicial es ser una alarma e indica que hay un problema, habitualmente una lesión en algún tejido. La inflamación es una respuesta fisiológica ante una agresión que consiste fundamentalmente en una vasodilatación local y una acumulación de células inmunológicas. Para este tipo de síntomas se utilizan medicamentos analgésicos los cuales son un grupo de fármacos muy conocidos por la mayor parte de la población. Algunos principios activos como el paracetamol son usados habitualmente para calmar dolores de cabeza, musculares, artríticos o de otra índole, y en algunos casos también como antipiréticos. Generalmente, los antiinflamatorios, como es el ibuprofeno, suelen también estar incluidos en este tipo de medicamentos. Conozcamos hoy un poco mejor sus propiedades y cómo funcionan. Tipos de medicamentos analgésicos – AINES (antiinflamatorios no esteroideos). Dentro de este grupo, podemos encontrar el paracetamol, que es el antipirético de primera elección (aunque al no tener un efecto antiinflamatorio no siempre aparece en esta clasificación), y el ibuprofeno. El mecanismo de acción de todos los AINES es la inhibición de la ciclooxigenasa, y se usan para dolores e inflamaciones leves, además de hacer uso de ellos como como antipiréticos. – Analgésicos opiáceos débiles: Dentro de este grupo nos encontramos con principios activos como la codeína, hidrocodona. Este grupo de antiinflamatorios se utilizan para dolores moderados. – Analgésicos opiáceos fuertes: Se usan para el dolor grave y, entre otros, se encuentran dentro de esta clasificación la morfina, hidromorfona, metadona, fentanilo. Los analgésicos opiáceos pueden ser de tres tipos: agonistas, agonistas/antagonistas o agonistas parciales de los receptores opiáceos. – Fármacos coadyuvantes: Los fármacos coadyuvantes mejoran la respuesta analgésica. Se utilizan normalmente para el tratamiento de los síntomas que menoscaban la calidad de vida y empeoran el dolor, siendo especialmente útiles para algunos tipos de dolor como el neuropático y necesarios para mitigar o eliminar los efectos secundarios de otros medicamentos. A este grupo pertenecen los antidepresivos, anticonvulsionantes o antiepilépticos, neurolépticos, ansiolíticos **Moviliza tu cuerpo:** se da inicio a encuentro el día 22 de enero de 2024 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 inmunológico y ejercicio físico"; luego de esto se realiza dinámica de socialización acerca de aquellas partes principales, funciones específicas, conceptualización, interacciones con el ejercicio físico y la relación con otros sistemas de cuerpo humano entre otros, seguido de esta información se realiza análisis y conversatorio con las personas mayores en donde por medio de dinámica participativa y la vinculación con memo fichas se realizan las lecturas correspondientes y el análisis para la posterior ubicación en el tablero y así completar el esquema de mapa conceptual construido, dentro de los cuales se explican o se tienen en cuenta las siguientes conceptos. *Partes del sistema inmunológico, ubicaciones principales, función del mismo y sus principales acciones en el cuerpo humano. * Generalidades y funciones principales de las partes del sistema inmunológico tales como: amígdalas, ganglios, timo, médula ósea, bazo; para esto se hace partícipe a las personas mayores mediante fichas bibliográficas con la función de cada una de las partes y su respectiva lectura y ubicación en tablero. * Generalidades del ejercicio físico en el sistema inmunológico, como la actividad motora de orden agudo o moderado puede contribuir con la generación de anticuerpos y la proliferación de glóbulos blancos para mantener el sistema inmune activo y con mayor respuesta ante la identificación de virus entre otros. * Recomendaciones e importancia del ejercicio físico dentro de los cuales se tienen las siguientes especificaciones: 1. Durante la actividad física la temperatura aumenta y puede impedir el crecimiento bacteriano. 2. La actividad física puede ayudar a eliminar bacterias de los pulmones y vías respiratorias. 3. El ejercicio provoca cambios en los anticuerpos y leucocitos, ya que estos circulan más rápido con el ejercicio. 4. Con la ayuda del ejercicio se puede disminuir la hormona del estrés evitando la aparición de enfermedades.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Universidad gratitud** Una vez todas las personas mayores que participan logran realizar todos y cada uno de los ejercicios planteados, se procede a levantar la sesión facilitando a las personas ejercicios adicionales, esporádicos y que permitan determinar fallas atencionales de vigilancia y alternancia; asi mismo, brindando un espacio de reflexión que busque motivar y fomentar el reconocimiento y autoestima por habilidades y capacidades aun presentes, para dar paso al diligenciamiento de los tests de conocimiento. **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 10:40 **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; se realizara en conjunto con actividad ponderable la retroalimentacion por medio de dinamica de la escalera de la salud.

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, escalera de la salud.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Universidad gratitud

Se evidencia durante la evaluación del encuentro "Visoconstrucción" del 29/01/2024, que el 100% de la población participante logra reconocer la relevancia de mantener hábitos de estimulación y reconocer su funcionalidad para cada función cognitiva, logrando aumentar la variabilidad con la que buscan estimular cognitivamente.

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 16 personas en promedio durante los 21 encuentros realizados del 2 al 31 de enero, 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 acordes con buenos hábitos saludables relacionados al movimiento, 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 acerca de la incorporación de los diferentes ejercicios trabajados conforme a lo planeado manteniendo un interés, gusto y fortaleciendo capacidades físicas dentro de los participantes.

Hablemos de salud
Se ejecutó actividad programada para el dia 15 de enero; 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 22 de enero de 2024; 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.El sistema inmunológico está ubicado principalmente en los pulmones?
Pretest: Falso 1 personas Verdadero: 10 personas No sabe No responde: 9 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 19 personas No sabe No responde: 0 personas

2. En la médula ósea se producen los glóbulos blancos
Pretest: Falso 6 personas Verdadero: 2 personas No sabe No responde: 11 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 19 personas No sabe No responde: 0 personas

3. El ejercicio de alta intensidad puede generar disminución en el sistema inmune
Pretest: Falso 2 personas Verdadero: 9 personas No sabe No responde: 8 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 19 personas No sabe No responde: 0 personas

4. El sistema inmune es el sistema de defensa natural del organismo.
Pretest: Falso 6 personas Verdadero: 13 personas No sabe No responde: 0 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 19 personas No sabe No responde: 0 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 19 personas mayores y 1 persona mayor quien participa solamente como espectadora; así mismo por medio de la dinámica de la escalera de la salud se reforzará el conocimiento y la práctica adquirida en este espacio.

En constancia de lo anterior firman:

Universidad gratitud **Jorge Enrique Usme**
C.C.19233525
Persona mayor

Mañanas saludables: **Martin Camacho**
C.C 17073905
Persona mayor

Hablemos de salud **Jorge Hernández**
C.C. 19481263
Persona mayor

Moviliza tu cuerpo : **Aurora Salamanca**
C.C 41622062
Persona mayor

Disneyla Díaz Cadena
Coordinadora

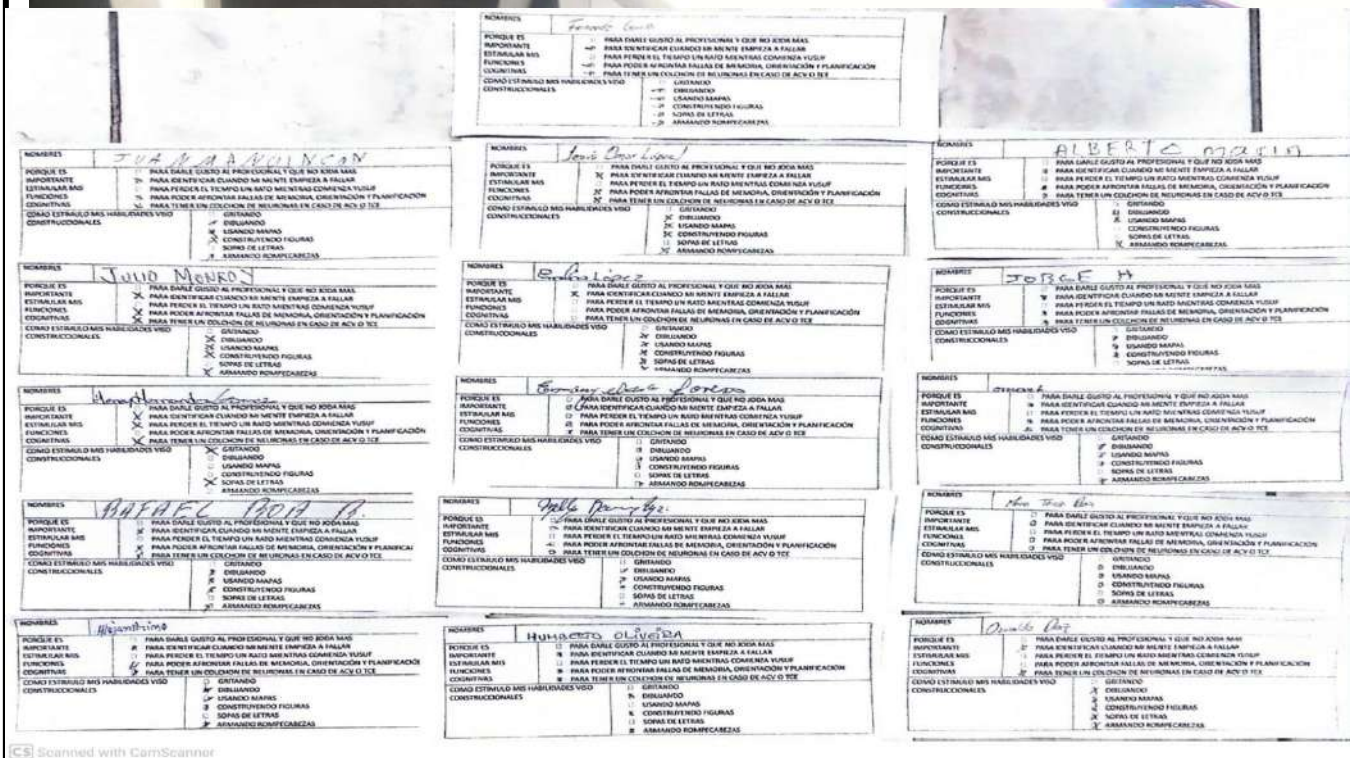
Fecha de evaluación del encuentro: Universidad gratitud 29 enero 2024; Mañanas saludables 31 enero 2024; Hablemos de salud 15 enero 2024; Moviliza tu cuerpo 22 enero 2024

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

Powered by CamScanner

FECHA: 29 DE ENERO, 2024	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “UNIVERSIDAD GRATITUD: VISOCONSTRUCCIÓN”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 2 al 31 de enero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 2 al 5 /01/2024 movilidad articular, fuerza muscular, ajustes posturales y estiramientos generalizados.









REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 2 al 31 de enero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 9 al 12 /01/2024 caminata dirigida, ejercicios con banda elástica, aerobicos ritmicos y estiramientos







REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 2 al 31 de enero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 15 al 19/01/2024 ejercicios de core y postura, movilidad articular, aproximaciones articulares, ejercicios con bastones, actividad al aire libre y ejercicios de yoga y respiración.











REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 2 al 31 de enero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 22 al 26 /01/2024 movilidad articular, marcha dirigida, aeróbicos y fuerza con banda en tren superior e inferior.









REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 2 al 31 de enero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 29 al 31 /01/2024 estiramientos dinámicos, aeróbicos con pesas, ajuste en la postura y yoga chair







REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 15 enero 2024	Nombre de la Actividad: Hablemos de salud: Analgesicos	Responsable: Angie Carolina Ramírez Enfermera





REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
22 - Enero – 2024	Moviliza tu cuerpo: Sistema Inmunológico y ejercicio físico	Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad 1. 22/01/2024 sistema Inmunológico y ejercicio físico





