ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION 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 Pagina: 1 de 2

1.Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San Jose Sasaima

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	3	2026	al	17	3	2026

2.2. Nombre del encuentro: 1. Movimiento vital 2. Cuidando tu sueño 3. Cuidandonos como comunidad.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeferson Alirio Chaves Arteaga, Ingrith Catherine Fierro Sanchez

3. DESARROLLO

Promover el bienestar integral de las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José en Sasaima, mediante la implementación de una línea de atención interdisciplinaria que integre las áreas de enfermería, nutrición, y fisioterapia, desarrollando actividades orientadas al autocuidado, la actividad física, y la educación en hábitos de vida saludable, con un enfoque en la mejora de la calidad de vida y el mantenimiento de la funcionalidad física, cognitiva y emocional de esta población.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Movimiento vital: Promover el movimiento activo como un hábito, a través de estrategias individuales y colectivas, que favorezcan la fisiocinetica corporal y el mantenimiento de habilidades fisicas residuales, necesarias en la movilidad y la independencia funcional.

Actividad 2: Cuidando tu sueño: Realizar seguimiento al patron de sueño y descanso de las personas mayores y realizar intervención de acuerdo al tablero dinámico del Hogar San José donde se realiza registro de las novedades, aplicando medidas de higiene del sueño u otras, como estrategia para mantener un ciclo de sueño adecuado.

Actividad 3: Cuidandonos como comunidad: Incentivar actividades educativas que favorezcan el cuidado del adulto mayor, para que asi mismo se pueda reforzar el auto cuidado de otro adulto mayor estas actividades son higiene bucal, lavado de manos, prevencion de caidas, cuidado de la piel.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Movimiento vital Durante los días 02,03,04,05,09,10,11,12,13,16,17 de Marzo de 2026, se llevaron a cabo sesiones individuales y grupales, a cargo del área de fisioterapia, orientadas a promover la movilidad activa, mantener y fortalecer las capacidades físicas esenciales para la ejecución de las actividades básicas y funcionales de la vida diaria en las personas mayores del hogar.
En las sesiones individuales se continuo interviniendo en los objetivos terapéuticos específicos, adaptados a las necesidades individuales de cada persona mayor .En cada sesión se realizó fase de calentamiento general, preparación muscular adecuación postural con el fin de favorecer la receptividad corporal, la mitigación del dolor y la prevención de lesiones durante la terapia.
En las sesiones grupales se convocaron a las personas mayores en el patio central o en el salon de fisioterapia, en donde se realizo una pequeña introducción comentando la importancia del ejercicio físico, las tecnias correctas de cada movimiento y la importancia de la buena disposicion, Posteriormente, se ejecutó una rutina de calentamiento y movilidad general como preparación para la actividad principal.

Actividad 2: Cuidando tu sueño En el mes de Marzo de 2026, en la comunidad de cuidado del Hogar San José de Sasaima, se continua realizando seguimiento al patron del sueño de las personas mayores manejando el tablero denominado ' tablero dinamico del Hogar San José', con el cual se identifica las necesidades en la implementacion de acciones de mantenimiento y ayudas para el mejoramiento del patrón del sueño. Se toma evidencia fotografica los dias 02/03/2026, 04/03/2026,10/03/2026, 14/03/2026 y del registro de seguimiento del mes correspondiente, con el tablero antes mencionado.

Actividad 3: Cuidandonos como comunidad. En el mes de Marzo de 2026 se realiza una estrategia educativa a las personas mayores con habilidades cognitivas conservadas, quienes son actores de cuidado con ellos mismos y con sus pares, fortaleciendolos en temas que propendan en el mejoramiento y mantenimiento de su salud por medio de la prevencion de las enfermedades, tambien en este mes se reforzo las medidas de cuidado para la salud de la piel, se educo sobre la movilidad como importancia ´para el envejecimiento saludable lo que tambien contribuyen a tener un adecuado patron de sueño, se realiza la actividad de la lavado de manos como eje central en la prevencion de enfermedades infecto-contagiosas y se continua enfatizando en la deambulacion como terapia osteomuscular y prevencion de complicaciones circulatorias; se toma registro fotografico de los dias 01/03/2026, 05/03/2026. 10/03/2026, 11/03/2026, 12/03/2026, 15/03/2026, 17/03/2026.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1:
En las sesiones individuales, se ejecutaron los objetivos establecidos utilizando recursos terapéuticos como bandas elásticas, balones, pesas, barra paralela e implementos de manejo del dolor como electroestimulacion, ultrasonido, termoterapia y masoterapia. Las intervenciones se llevaron a cabo en el salon de fisioterapia y en espacios institucionales adaptados con barras fijas, barandas, pasamanos y planos inclinados, garantizando seguridad, soporte técnico y confort durante el trabajo de la terapia sedativa, reeducacion de la marcha y fortalecimiento muscular.
Las sesiones grupales se desarrollaron principalmente en el patio central y el salon de fisioterapia, lugares amplios y adecuados para la participación colectiva. Tras el calentamiento, se abordó el componente principal de la sesión, enfocado en:

- Fortalecimiento muscular general
- Movilidad articular y coordinación motora
- Resistencia cardiovascular y capacidad pulmonar
- Estimulación propioceptiva y equilibrio
- Actividades deportivas adaptadas
- Ejercicios de relajación y respiración consciente

Se emplearon materiales disponibles en la institución, tales como balones, bandas elásticas, bastones, mancuernas bicicletas estaticas adaptadas y elementos deportivos (como cancha de baloncesto o fútbol adaptado). Todas las actividades se ajustaron a las capacidades y limitaciones funcionales de los participantes, promoviendo inclusión, seguridad y participación activa.

Actividad 2:
Cuidando tu sueño, se da continuidad en el mes de Marzo identificando las personas mayores que tienen un deficit en el patron del sueño y como se puede intervenir para mejorarlo, se hace seguimiento diario por medio de un tablero que tiene por titulo "Tablero dinamico hogar san jose" que nos ayudara a tener un control del sueño de las persona que tengan alterado este patron y priorizar segun la necesidad para implementar la acciones necesarias a cada caso en particular.
para este mes se esta realizando seguimiento a 5 personas, mayores que han presentado alguna alteracion en su patron del sueño y/o que se ha evidenciado en las rondas de enfermeria que tienen un patron de sueño intermitente.

	Actividad 3: En la comunidad de cuidado hogar san José se realiza sensibilización a los adultos mayores de las acciones de cuidado para la salud de la piel, se se educo sobre la movilidad como importancia ´para el envejecimiento saludable lo que tambien contribuyen a tener un adecuado patron de sueño, se sigue realizando y fortaleciendo el lavado de manos como gran contribuyente a la prevencion de infecciones. Tambien se continua enfatizando en la deambulacion como terapia para enfermedades osteomusculares y prevencion de complicaciones circulatorias. Se busca que identifiquen los riesgos en ellos mismos y en sus pares, que nos permita actuar oportunamente en la prevencion de alteraciones para la salud y enfermedades. Actividad que se realiza en el en el patio central contando con 20 personas mayores, y durande el mes se apoya la actividad en los diferentes lugares del hogar, actividad que se lleva en conjunto con auxiliares de enfermería.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** La fase de cierre se centró en la vuelta a la calma, mediante ejercicios suaves de respiración, estiramiento y relajación global. Este espacio se aprovechó para reconocer los avances individuales y grupales, reforzar la motivación y agradecer la participación activa de los residentes. Se ofreció retroalimentación positiva, destacando la importancia de mantener la constancia en la práctica del movimiento y de incorporar hábitos saludables que favorezcan la autonomía, el bienestar físico y emocional, así como la prevención del deterioro funcional dentro del entorno institucional.
	Actividad 2: Se realizó seguimiento segun requerimiento a 5 personas mayores resgistrandolas en el tablero dinamico de control, este se realiza diariamente permitiendo evaluar su evolucion y de esta forma realizar acciones a quienes no mejoren el patron de sueño como higiene del sueño, masaje, actividad fisica y manejo farmacologico.
	Actividad 3: Se continua con las actividades de educacion y practica, se evidencia como los adultos mayores participan activamente en las actividades realizadas para fortalecer su autocuidado en relacion a su salud y la de sus pares.

3.4.RECURSOS

Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)

	Recursos Materiales	
Personas mayores	Barras de apoyo (Pasamanos) y barras paralelas.	
Personal auxiliar de enfermería	Sillas, bandas, theratubo, balones, mini bicicletas, palos de madera	
Profesional de Enfermeria	Guantes de manejo, agua, jabon, solucion, salina, vaselina.	
Profesional de Fisioterapia	Bolsas	Fichas de habitos saludables
	Televisor	Hojas
	Microfono	Video Beam

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:
Durante el mes se evidenció buena motivación, actitud positiva y mayor energía en la mayoría de las personas mayores, lo que favoreció su participación en las actividades y generó un impacto positivo en su bienestar, condición funcional y calidad de vida.
Sin embargo, un grupo reducido se mantiene poco receptivo, por lo que se han implementado estrategias inclusivas junto con el área de psicología para fortalecer la adherencia.
Asimismo, el uso del verticalizador tipo grúa ha sido clave para facilitar el trabajo en bipedestación con mayor seguridad.

Actividad 2: Durante la implementacion del seguimiento del patron del sueño se identifica a las personas mayores que tienen dificultad para conciliar el sueño y se implementan acciones de higiene del sueño y consulta medica para realización de ajustes si se requiere.

Actividad 3: Se identifico que las personas mayores son receptivos a los espacios en los cuales se busca fortalecer sus conocimiento en salud y aprendieron a identificar signos que puedan afectar su propia salud y la de sus pares.

Nota aclaratoria: El registro fotografico original reposa en el drive de la comunidad de cuidado.

No firma
Blanca Emma Sarmiento Porras
Persona mayor
C.C 20537658

Luis Alfonso Forero Peña
Persona mayor
C.C 17193146

Jorge Enrique Silva Hernadez
Persona mayor
CC.19102163

Hna. Anabelly Cadena
Hna. Anabelly Cadena Usama
Coordinadora
CC. 1086754440

Fecha de evaluación del encuentro: 17 de Marzo del 2026

Nombre del profesional que evalúa: Yeferson Alirio Chaves Arteaga y Ingrith Catherine Fierro sanchez

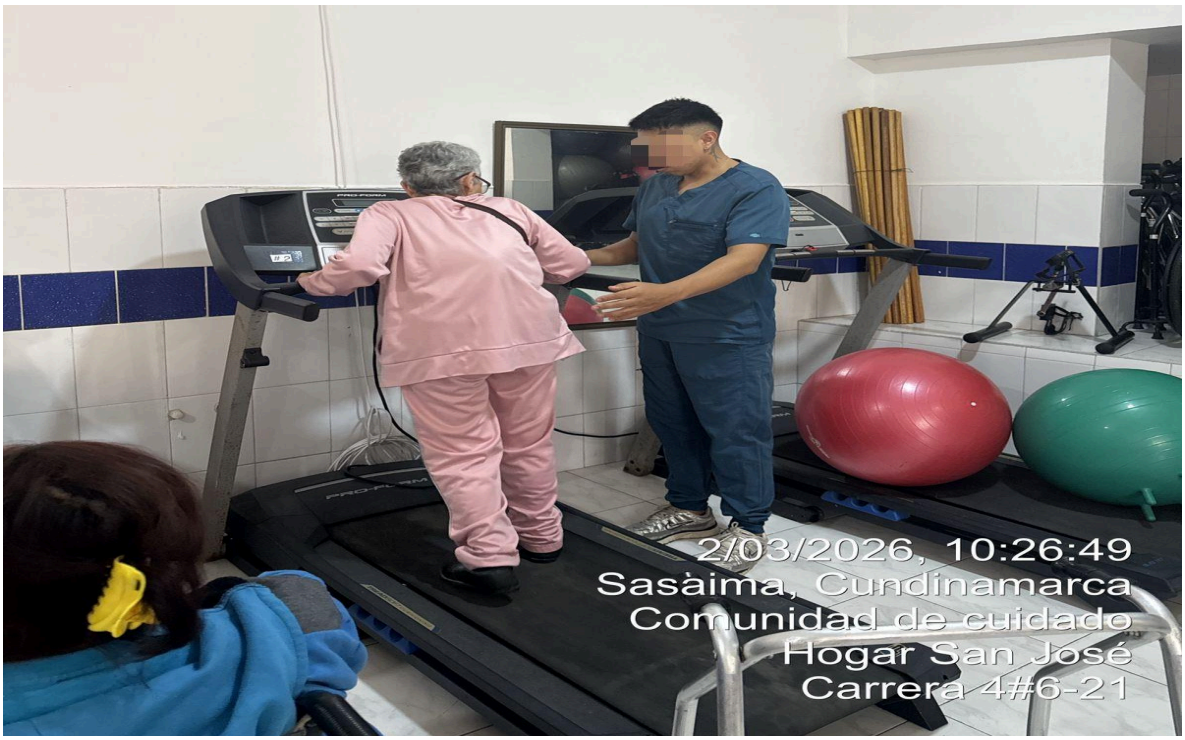
REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MOVIMIENTO VITAL

FECHA DE REALIZACIÓN

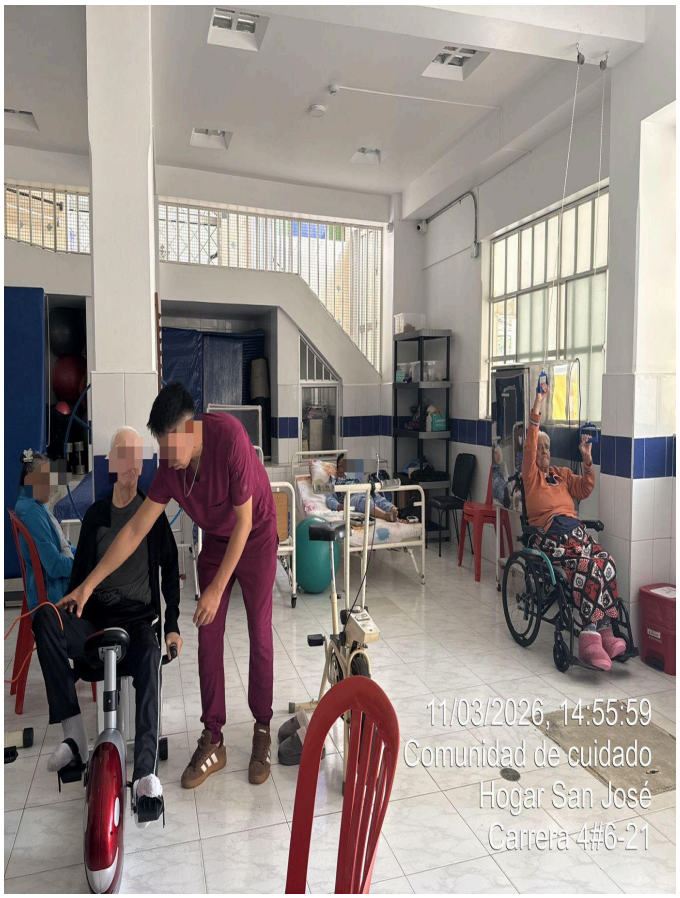
1. 02/03/2026
2. 04/03/2026
3. 05/03/2026
4. 09/03/2026
5. 11/03/2026
6. 12/03/2026
7. 16/03/2026
8. 17/03/2026






5/03/2026, 15:47:26
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado


9/03/2026, 15:03:15
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


11/03/2026, 14:55:59
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


12/03/2026, 10:00:41
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


16/03/2026, 10:16:59 a.m.
Comunidad de cuidado
Hogar San José Sasaima
Cra 4 n 6-21, Cundinamarca.


17/03/2026, 15:11:14
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDO TU SUEÑO

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 1 AL 17 DE MARZO

NOMBRES Y APELLIDOS DE LA PERSONA MAYOR	FECHA					SUEÑO		
		SI DORMI (3 PUNTOS)	INTERMITENTE (2 PUNTOS)	NO DORMI (1 PUNTO)	NO PUEDE REFERIR	BUENO	MALO	
ELVIA NUÑEZ BARRERA	1-mar				X	X		
	2-mar				X	X		
	3-mar				X	X		
	4-mar				X	X		
	5-mar				X		X	
	6-mar				X		X	
	7-mar				X		X	
	8-mar				X		X	
	9-mar				X		X	
	10-mar				X			
	11-mar				X			
	12-mar				X			
	13-mar				X			
	14-mar				X			INTERMITENTE
	15-mar				X			INMTERMITENTE
	16-mar				X			INTERMITENTE
	17-mar				X			
	18-mar				X			
	19-mar				X		X	
	20-mar				X		X	
	21-mar				X		X	
	22-mar				X		X	
	23-mar				X		X	
	24-mar				X		X	
	25-mar				X		X	
	26-mar				X		X	
	27-mar				X			INTERMITENTE
	28-mar				X			INTERMITENTE
	29-mar				X			INTERMITENTE
	30-mar				X			INTERMITENTE
	31-mar				X			INTERMITENTE

PERSONAS MAYORES SEG PATRON SUE | ELVIA NUÑEZ | MARIA TERESA RAMOS | ELSA BURGOS | NICOLAS P

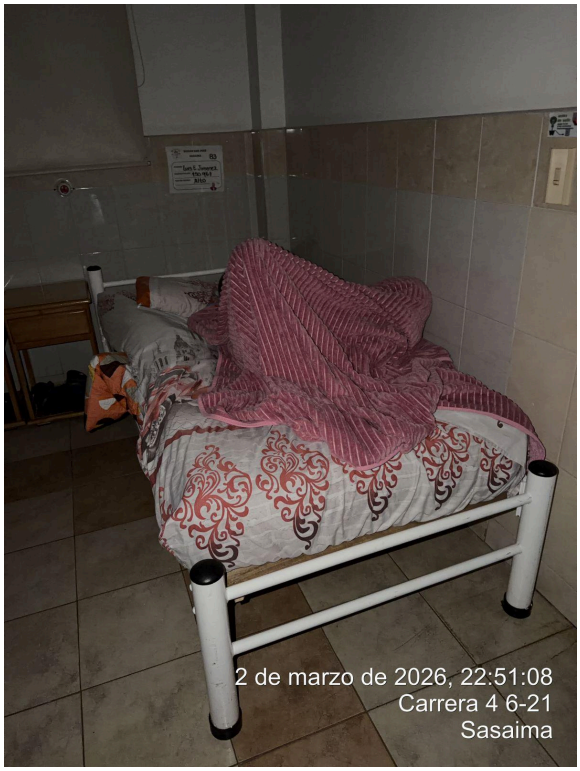
NOMBRES Y APELLIDOS DE LA PERSONA MAYOR	FECHA	PERCEPCION DE LA PERSONA MAYOR				OBSERVACION POR ENFERMERIA PATRON DEL SUEÑO	
		SI DORMI	INTERMITENTE	NO DORMI	NO PUEDE	BUENO	MALO
MARIA TERESA RAMOS	1-mar				X	X	
	2-mar				X	X	
	3-mar				X	X	
	4-mar				X	X	
	5-mar		X			X	
	6-mar		X			X	
	7-mar				X		X
	8-mar				X	X	
	9-mar				X	X	
	10-mar				X	X	
	11-mar				X		X
	12-mar				X		X
	13-mar				X		X
	14-mar				X	X	
	15-mar				X	X	
	16-mar				X	X	
	17-mar				X	X	
	18-mar				X	X	
	19-mar				X	X	
	20-mar				X	X	
	21-mar				X	X	
	22-mar				X	X	
	23-mar				X	X	
	24-mar				X		X
	25-mar				X		X
	26-mar				X		
	27-mar				X	X	
	28-mar				X	X	
	29-mar				X	X	
	30-mar		X			X	
	31-mar		X				X

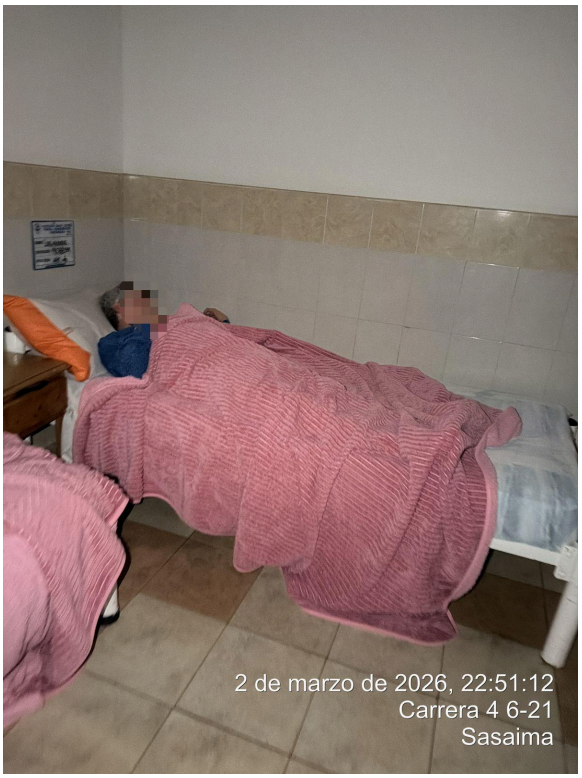
REGISTRO FOTOGRÁFICO

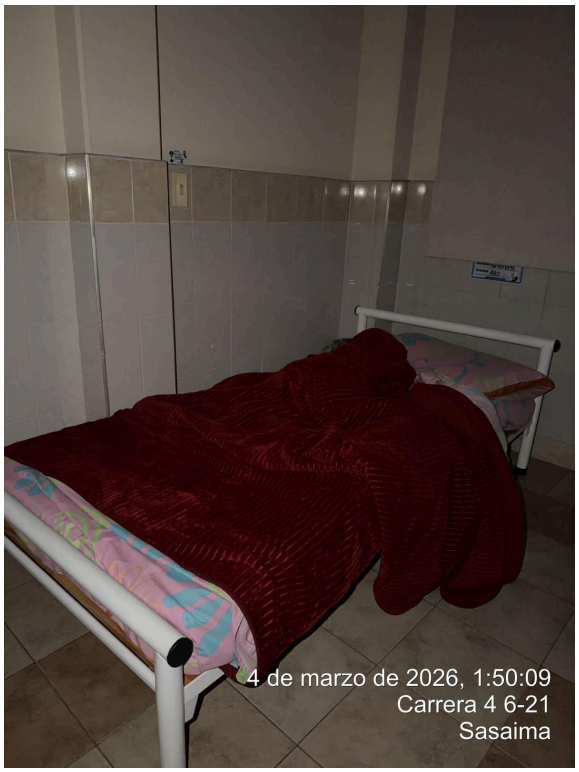
ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDO TU SUEÑO

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 02/03/2026, 04/03/2026,10/03/2026, 14/03/2026.





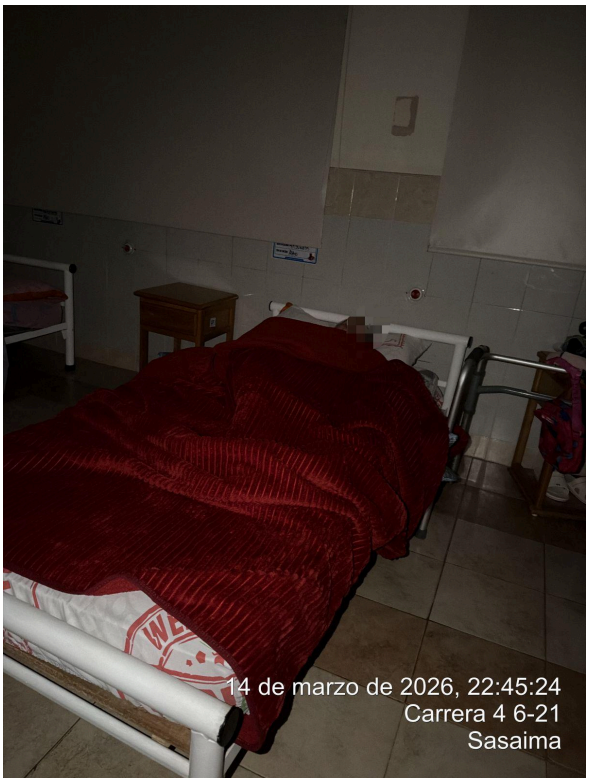





VENICE
WELCOME TO
VENICE
10 de marzo de 2026, 2:32:50
Carrera 4 6-21
Sasaima


14 de marzo de 2026, 22:44:19
Carrera 4 6-21
Sasaima


14 de marzo de 2026, 22:45:22
Carrera 4 6-21
Sasaima


14 de marzo de 2026, 22:45:24
Carrera 4 6-21
Sasaima

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

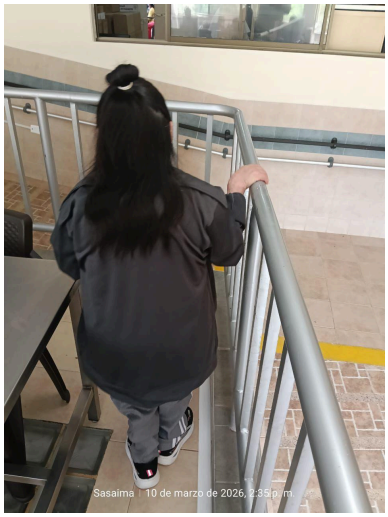
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDONOS COMO COMUNIDAD

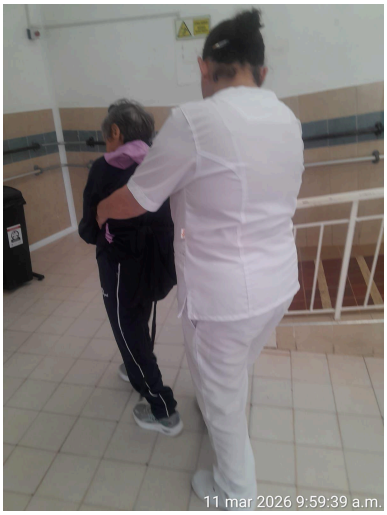
FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 01/03/2026, 10/03/2026, 11/03/2026, 12/03/2026, 15/03/2026, 17/03/2026.

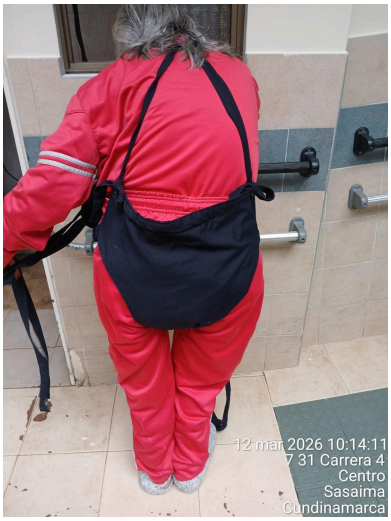




















REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDONOS COMO COMUNIDAD

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN:05/03/2026.



