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:

18	3	2026	al	31	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 18,19,20,24,25,26,27,30,31 de Marzo de 2026, Se llevaron a cabo sesiones individuales y grupales desde el área de fisioterapia, orientadas a promover la movilidad activa y a mantener y fortalecer las capacidades físicas necesarias para la ejecución de las actividades básicas y funcionales de la vida diaria en las personas mayores del hogar. En las sesiones individuales se continuó con la intervención de objetivos terapéuticos específicos, ajustados a las necesidades de cada usuario, incluyendo fases de calentamiento general, preparación muscular y adecuación postural, con el fin de favorecer la receptividad corporal, disminuir el dolor y prevenir lesiones. En las sesiones grupales, realizadas en el patio central o en el salón de fisioterapia, se inició con una breve sensibilización sobre la importancia del ejercicio físico y la correcta ejecución de los movimientos. Posteriormente, se desarrollaron rutinas de calentamiento y movilidad general como preparación para la actividad principal, promoviendo la participación activa, la interacción social y la adherencia al ejercicio.
	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 19/03/2026, 25/03/2026, 29/03/2026 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 y ludica 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 20/03/2026, 24/03/2026, 25/03/2026, 27/03/2026.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** Dando continuidad a las intervenciones con el objetivo en común desde el abordaje funcional e integral desde el area de Fisioterapia; En las sesiones individuales se ejecutaron los objetivos terapéuticos mediante el uso de recursos como bandas elásticas, balones, pesas, barras paralelas y equipos para manejo del dolor, incluyendo electroestimulación, ultrasonido, termoterapia y masoterapia. Estas intervenciones se realizaron en el salón de fisioterapia y en espacios adaptados con pasamanos, barandas y planos inclinados, garantizando seguridad y confort. Se trabajaron procesos como reeducación de la marcha, fortalecimiento muscular, equilibrio postural y bipedestación, destacando el uso de un verticalizador tipo grúa que facilitó la atención de personas con mayor compromiso funcional. Las sesiones grupales se desarrollaron en el patio central y el salón de fisioterapia, enfocadas en el fortalecimiento muscular, la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio, la resistencia cardiovascular y la capacidad pulmonar. Se incluyeron actividades deportivas adaptadas y ejercicios de respiración consciente, utilizando materiales como bandas elásticas, bastones, balones, mancuernas y bicicletas estáticas. Todas las actividades fueron ajustadas a las capacidades de los participantes, promoviendo un enfoque inclusivo, seguro y orientado a la 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:** Al cierre de cada intervención se realizó un momento de regulación corporal, respiración controlada, movilidad suave y técnicas de distensión, con el objetivo de favorecer la recuperación del organismo y generar una sensación de bienestar físico. Este espacio permitió acompañar a las perosnas mayores con mensajes motivadores, valorando la participación y el esfuerzo demostrado a nivel individual y colectivo. Asimismo, se destacó la relevancia de sostener una rutina de movimiento adaptado y cuidados diarios, como herramientas clave para mantener la funcionalidad, fortalecer la independencia y reducir el riesgo de pérdida de capacidades físicas en la población.
	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 buena 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. Asimismo, el uso del verticalizador tipo grúa ha sido clave para facilitar el trabajo en bipedestación con mayor seguridad, especialmente en usuarios con mayor compromiso funcional. Cabe resaltar que el trabajo multidisciplinario ha sido fundamental, destacando el apoyo del equipo multidisciplinar como el de enfermería y auxiliares, quienes han contribuido significativamente en la asistencia física y en la motivación durante las sesiones, permitiendo un abordaje más seguro, humano y efectivo acorde al nivel de dependencia de las personas mayores.

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 Usama
Coordinadora
CC. 1086754440

Fecha de evaluación del encuentro: 31 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. 18/03/2026
2. 20/03/2026
3. 24/03/2026
4. 25/03/2026
5. 26/03/2026
6. 27/03/2026
7. 30/03/2026
8. 31/03/2026






24/03/2026, 10:23:27
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


25/03/2026, 15:11:05
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


26/03/2026, 15:37:03
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


27/03/2026, 14:51:54
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


30/03/2026, 15:42:36
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21

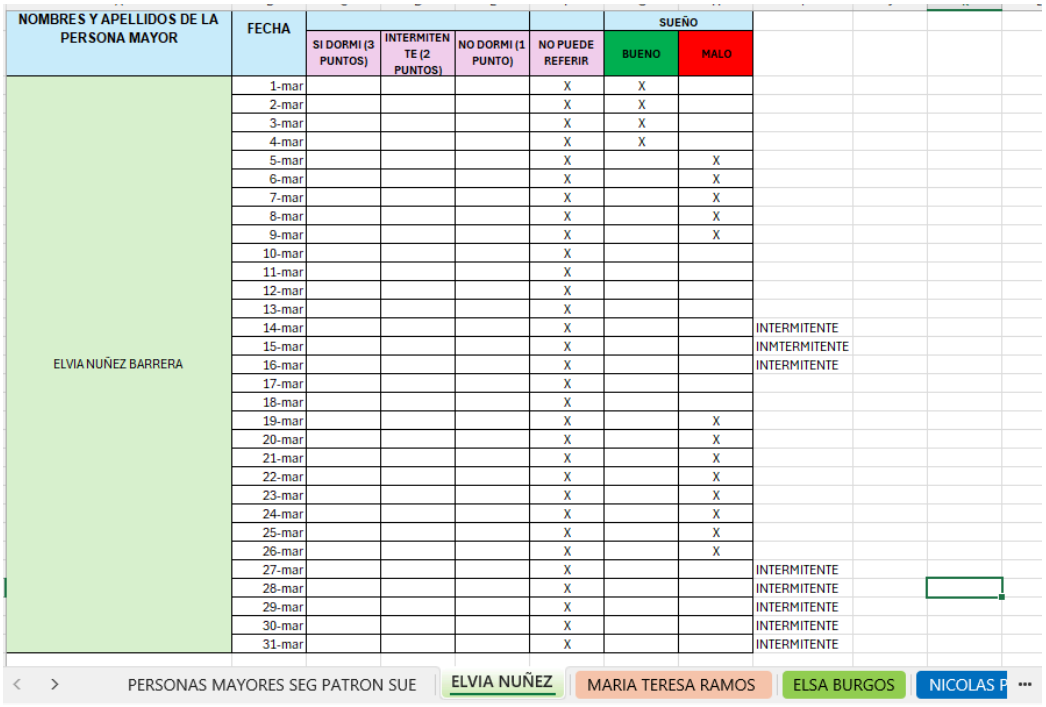

31/03/2026, 10:04:14
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDO TU SUEÑO

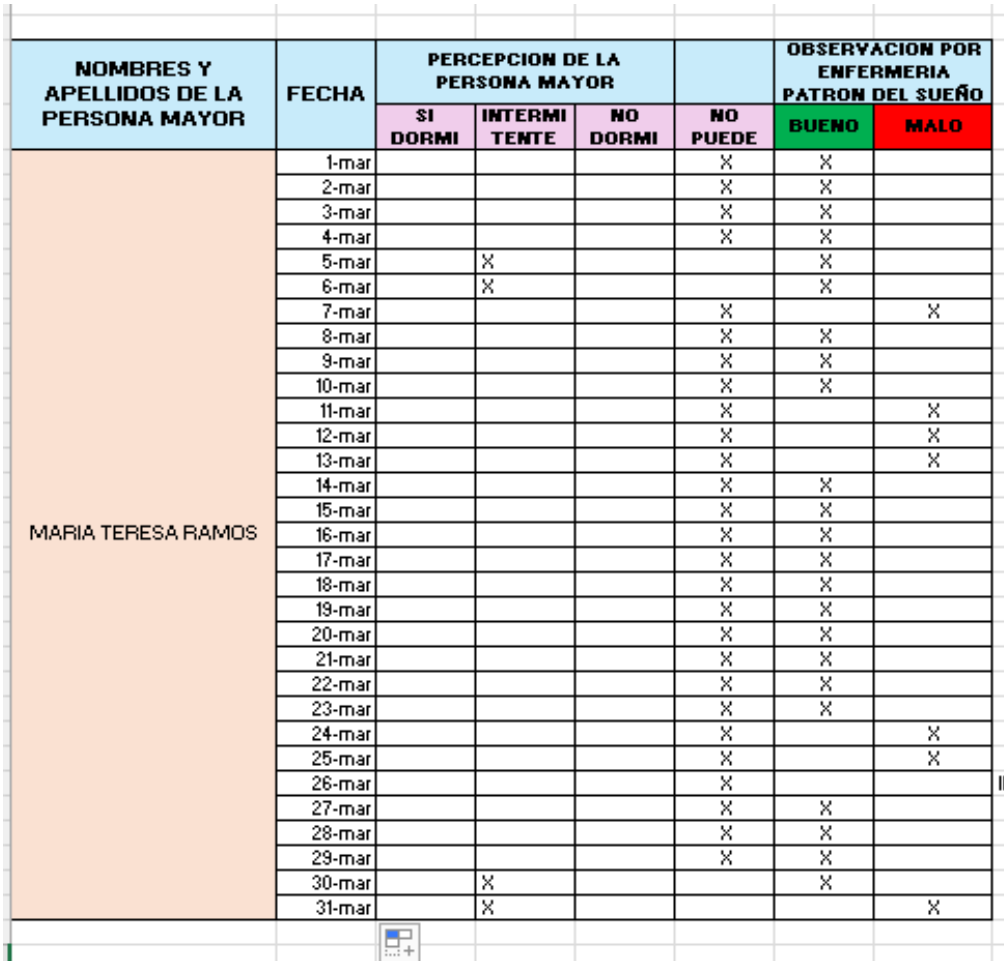
FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 17 AL 31 DE MARZO



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		
	15-mar				X		
	16-mar				X		
	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		
	28-mar				X		
	29-mar				X		
	30-mar				X		
	31-mar				X		

INTERMITENTE
INMTERMITENTE
INTERMITENTE
INTERMITENTE
INTERMITENTE
INTERMITENTE
INTERMITENTE
INTERMITENTE
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

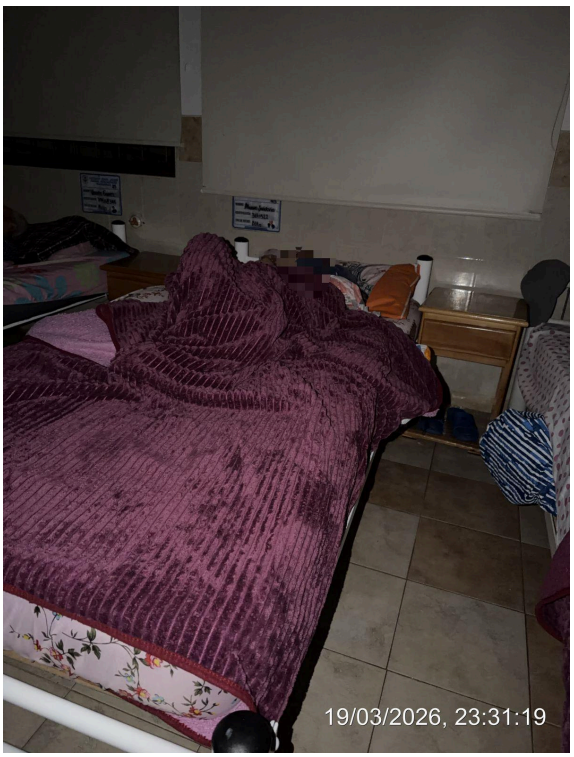
REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDO TU SUEÑO

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 19/03/2026, 25/03/2026, 29/03/2026.

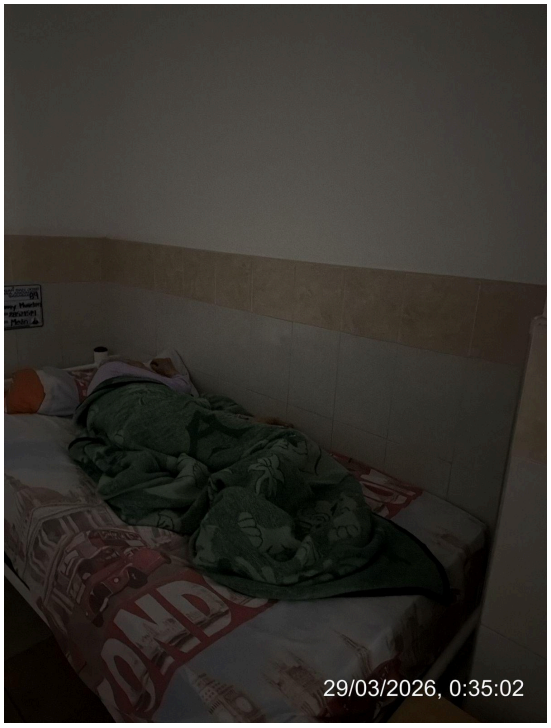














REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDONOS COMO COMUNIDAD

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 20/03/2026, 25/03/2026, 27/03/2026.

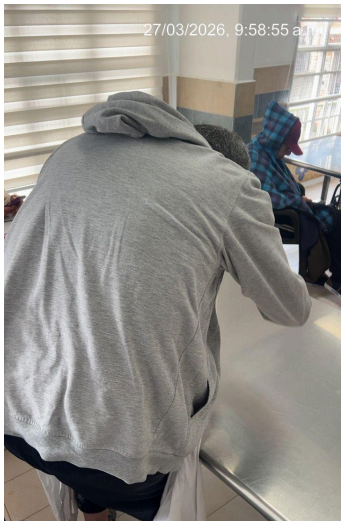

20 mar 2026 10:17:59 a.m.
6-21 Carrera 4
Sasaima
Cundinamarca


20 mar 2026 10:12:40 a.m.
7 31 Carrera 4
Centro
Sasaima
Cundinamarca

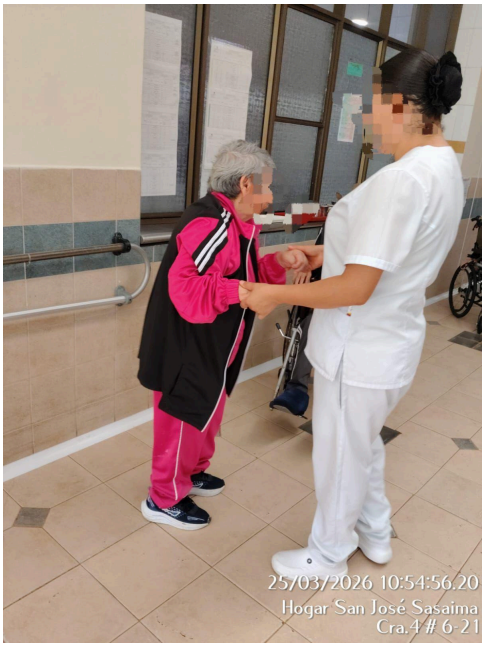

27/03/2026, 9:32:41 a.m.






27/03/2026, 9:58:55 a.m.


25/03/2026 10:50:55.10
Hogar San José Sasaima
Cra.4 # 6-21


25/03/2026 10:54:56.20
Hogar San José Sasaima
Cra.4 # 6-21


25/03/2026 10:40:31.79
Hogar San José Sasaima
Cra.4 # 6-21


27/03/2026, 9:42:23 a.m.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDONOS COMO COMUNIDAD

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 20/03/2026, 24/03/2026.



