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: San Jose

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Cuerpo y Mente

6	8	2024	al	29	8	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1.Creando Habitos saludables, 2.Mantenimiento de estilo de vida saludable 3. Maraton dorado, 4. Experiencias sensoriales, 5. Cuidando mi presentacion personal , 6.Soy Participe en la promocion de la salud y la prevencion de la enfermedad.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:Clara Eugenia Sanchez (Terapeuta Ocupacional)- Stefane del Carmen Luna Arrieta (Jefe Enfermera)-Isabella Arboleda(Nutricionista)-Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia).

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover acciones de autocuidado y estimulación sensorial en las personas mayores a través de actividades de promoción y prevención de la salud, estilos de vida saludable, mediante la potencialización de actividades motoras y mentales que prevenga des acondicionamiento fisico garantizando un envejecimiento activo y feliz

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 2: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 3: Establecer espacios de socialización y actividades lúdicas para estimulación sensorial, tales como juegos de memoria, lectura, manualidades, y actividades fisicas y culturales, con las que se prevenga el deterioro cognitivo y el des acondicionamiento fisico de la persona mayor.

Actividad 4: Establecer espacios de socialización y actividades lúdicas para estimulación sensorial, tales como juegos de memoria, lectura, manualidades, y actividades fisicas y culturales, con las que se prevenga el deterioro cognitivo y el des acondicionamiento fisico de la persona mayor.

Actividad 5: Esto se logrará a través de la sensibilización continua sobre la importancia de un estilo de vida saludable, la adopción de prácticas de cuidado personal como la higiene adecuada y el mantenimiento del bienestar físico y mental. Se incluirán acciones específicas para minimizar el deterioro cognitivo y gestionar enfermedades crónicas a través de la educación, el seguimiento médico regular y el fomento de la participación en actividades cognitivas y sociales. Nuestro objetivo es proporcionar a las personas mayores las herramientas y el apoyo necesarios para mantener su salud, autonomía y dignidad a medida que envejecen.

Actividad 6: Optimizar la promoción y prevención de la salud en personas mayores a través de una gestión eficiente de citas médicas, asegurando que se programen y se cumplan de acuerdo con las patologías individuales de cada participante. Esta actividad tiene como propósito garantizar que los adultos mayores reciban la atención médica necesaria para el manejo de sus condiciones de salud y promover su bienestar general. Para lograrlo, se ha creado una matriz de citas que permitirá tener un control detallado y una secuencia organizada de todas las citas médicas, facilitando el seguimiento y la coordinación efectiva del cuidado de salud.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:El estilo de vida de las personas mayores se caracteriza por mantener hábitos poco saludables y llevar una dieta no balanceada, rica en alimentos fuentes de hidratos de carbono y altos en calorías, grasas saturadas y trans, además de azúcar añadida, sal y bebidas fermentadas, la mayor parte de la poblacion en algun momento de su vida han tenido gran exposición al humo de leña, situaciones asociadas a la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de discapacidad, morbilidad y muerte de este grupo poblacional. Por lo anterior se hace necesario desarrollar en la comunidad de cuidado actividades que ayuden a mejorar esos estilos de vida y habitos alimentarios no saludables en conjunto con actividad fisica en cada una de ellas, con la finalidad de mejorar su estado nutricional y de salud. En el mes de agosto de 2024 dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido, se llevó a cabo la actividad Creando habitos saludables, la cual se realizó el 29 de agosto de 2024. Con la finalidad de promover la importancia de conocer y llevar buenos estilos y hábitos de vida saludables como prevención de las enfermedades, se realizaron juegos interactivos con las personas mayores que asistieron a la convocatoria, de igual manera se utilizaron los módulos de alimentos de los diferentes grupos en especial los saludables y el plato saludable de la familia colombiana. Se aprovecharon las actividades para socializar a las personas mayores tema relacionado con la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez y actividad fisica.

Actividad 2:. En el mes de agosto de 2024 dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido, se llevó a cabo la actividad Creando habitos saludables, la cual se realizó el 14 de agosto de 2024. Con la finalidad de promover la importancia de conocer y llevar buenos estilos y hábitos de vida saludables como prevención de las enfermedades, se realizaron juegos interactivos con las personas mayores que asistieron a la convocatoria, de igual manera se utilizaron los módulos de alimentos de los diferentes grupos en especial los saludables y el plato saludable de la familia colombiana. Se aprovecharon las actividades para socializar a las personas mayores tema relacionado con la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez y actividad fisica.

Actividad 3:Dando cumplimiento con las actividades del PAI, se realizaron actividades relacionadas con el fin de evitar el deterioro de las personas mayores con la temática "maraton dorado", se motiva a cada persona mayor a ser participe en la actividad con el fin de mantener una movilidad articular optima ,desimnuir las aderencias articulares y lesiones musculoesqueleticas.y evitar el deterioro fisico de la persona mayor . Se tiene de referencia los siguientes días 6 y 12 de agosto ,actividades realizadas en espacios comunes de la institución.

Actividad 4: Esta es una actividad que se basa en la estimulación sensitiva por medio de actividades semi estructuradas con diferentes niveles, aplicado a todos los canales receptores, favoreciendo la interacción con el ambiente; así como creatividad y concentración por parte de la persona mayor.
Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en que consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad de forma guiada y asistida.

Actividad 5: Se realizan actividades "Cuidando mi presentacion personal" los dias 8-15-18-22 del mes de agosto, se realizan de forma rutinaria se garantiza que las mayores tengan una buena presentacion personal que logre aumentar su autoestima y amor propio ademas de lograr que su etapa de envejecimiento sea mas llevadera, estas actividades se realizan en zonas comunes se citan algunas como son: peinados, trenzados, corte de uñas de manos y pies, lubricacion de piel y cambios de posicion para evitar o minimizar ulceras por presion, entre otras, todas estas actividades se realizan con el apoyo de auxiliares de enfermeria brindando trato humanizado y garantizando el cumplimiento de actividades del autocuidado y de la vida diria.

Actividad 6: Se realizan actividades "Soy participe en la promocion de la salud y la prevencion de la enfermedad" los dias 8-12-14-16 del mes de agosto, encaminadas a concientizar a las personas mayores a ser participes activos en su autocuidado por medio de acciones como control de signos vitales, adminitraccion de medicamentos, garantizar el tratamiento completo y oportuno, asi mismo atencion en citas medicas de medicina general y especilidades para dar continuidad a tramites en salud.

VIMENTO RAL

Actividad 1::El taller se realizo con grupos de 15 personas, las cuales fueron citadas con una semana de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tablero o pizarra y sillas de acuerdo al número de personas y teniendo en cuenta el distanciamiento social y medidas de bioseguridad para prevenir afectaciones respiratorias). Se organizó grupos pequeños con las personas mayores y se les entregó los módulos de alimentos de los diferentes grupos, los cuales obervaron y pudieron identificar los saludables y los no saludables, aprendieron y reforzaron conocimientos acerca de una alimentacion adecuada y saludable, se realizó además actividad fisica la cual fue de mucho agrado para los participantes, se notaron muy motivados y participaron activamnete en la actividad fisica la cual consistio en las diferentes sesiones de movilizar las extremidades, estiramiento, y un juego de encestar la pelota con la finalidad de que se ejercitaran. Nuevamente se unió a todos los participantes y se realizaron preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizarán las conclusiones al tema.

Actividad 2:Se realiza la actividad denominada mantenimiento de vida saludable en donde se realiza una sensibilización con el fin de mantener una vida saludable y una vejez activa en donde es fundamental para el bienestar físico, mental y emocional. Se hablo de diferentes tipos de hábitos saludables como:
- Ejercicio Regular
•Actividad: Realiza ejercicios cardiovasculares (como caminar, correr, nadar) al menos 150 minutos a la semana, además de ejercicios de fuerza dos veces por semana.
•Beneficios: Mejora la salud del corazón, fortalece los músculos y huesos, y reduce el estrés.
-Alimentación Balanceada
•Actividad: Incorpora una variedad de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables en tu dieta diaria.
•Beneficios: Proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo y previene enfermedades.
-Hidratación Adecuada
•Actividad: Bebe al menos 8 vasos de agua al día. Ajusta según tu actividad física y necesidades personales.
•Beneficios: Mantiene el equilibrio de líquidos en el cuerpo, apoya la función renal y mejora la piel.
-Sueño de Calidad
•Actividad: Establece una rutina de sueño regular, buscando entre 7 y 9 horas de descanso por noche.
•Beneficios: Facilita la recuperación del cuerpo y la mente, mejora la memoria y el estado de ánimo.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 3:Actividad realizada en la comunidad de cuidado llamada maraton dorado ,por medio de representacion ludica se le da la explicacion a las personas mayores ,se comienza con calentamiento por medio de movilizaciones articulares de tipo activa ,se continua con estiramientos de miembros superiores e inferiores .Se le explica a las personas mayores de que forma se debe pasar los obstaculos puestos por el fisioterapeuta ,se realiza de forma lenta y controlada y en compañia de personal de enfermeria y el profesional en fisioterapia con el fin de favorecer los patrones fundamentales del movimineto,se culmina con ejercicios de respiracion y estiramientos globales,para volver a la calma
	Actividad 4: La actividad se desarrolló los días 8 y 15 de agosto, para la ejecución de la misma se procede a indicar al adulto mayor el paso a paso correspondiente para realizar la tarea: El **día 8 de agosto se llevó** a cabo estimulación de los canales sensoriales visuales, con materiales como luces, espejo, colores; entre otros, lo cual permitía a la persona mayor identificar la luminosidad, intensidad, y color, además de esto se realiza una asociación a eventos presenciados en la vida diaria, como lo son el día y la noche; esta secciones se realizan por tiempos y se iba cambiado de posición a la persona mayor para que pudieran percibir otros estímulos visuales; así mismo la terapeuta fue indicando los beneficios de esta actividad y respondió a dudas e inquietudes de las personas mayores El **día 15 de agosto**, se realiza una estimulación propioceptiva a través de los canales sensoriales de la piel por medio del tacto con texturas en miembros inferiores, para esta actividad se posiciona a la persona mayor frente a la piscina de pelotas y paulatinamente se inicia con estímulo, se realizó inicialmente estimulación propioceptiva en los miembros inferiores de manera ascendente y descendente, contando con un facilitador que es el aceite, seguido a esto se realizan los mismos movimientos involucrando las pelotas plásticas, se cambio a otras con texturas mas suaves y rígidas; esto con el fin de generar diferentes sensaciones y que a su vez fueran identificadas por la persona mayor; así mismo la terapeuta y las talleristas explicaban los beneficios de este proceso.
	Actividad 5: Actividades encaminadas en el autocuidado de las personas mayores donde se garantiza la autoimagen aumento de la autestima ademas de contribuir en el bienestar fisico y emocional de cada persona mayor mediante lubricacion de piel, corte de uñas manos y pies, limpieza de oidos, aplicacion de tratamientos topicos, trenzados y peinados, corte de cabello entre otras actividades encaminadas en su autoimagen
	Actividad 6: Actividades encaminadas en la promocion de la salud y prevencion de la enfermedad, garantizando el tratamiento farmacologico cmpleto y oportuno para el control de las enfermedades de base de cada persona mayor institucionalizada, esto lograndose con la sensibilizacion continua de cada persona mayor participante teniendo en cuenta estrategias para que toda la poblacion por deterioro cognitivo o discapacidad visual, auditiva o de habla sean partícipes de todas las actividades establecidas
3.3.3 MOMENTO FINAL	Actividad 1:Cada una de las actividades y dinámicas realizadas se llevaron a cabo con el objetivo enfocado al fortalecimiento y mantenimiento de los hábitos de vida saludables y actividad física. Se realizo cierre de la sesión educativa realizando preguntas a las personas mayores para asegurar que el tema quedo claro, finalizaron diciendo que les habia agradado la actividad ludicorecreativa y de actividad fisica. se agradeció a los participantes, finalmente se ordenó el sitio en donde se realizó la actividad.
	Actividad 2:Cada una de las actividades y dinámicas realizadas se llevaron a cabo con el objetivo enfocado al fortalecimiento y mantenimiento de los hábitos de vida saludables y actividad física. Se realizo cierre de la sesión educativa realizando preguntas a las personas mayores para asegurar que el tema quedo claro, finalizaron diciendo que les habia agradado la actividad ludicorecreativa y de actividad fisica. se agradeció a los participantes, finalmente se ordenó el sitio en donde se realizó la actividad.
	Actividad 3:Durante la actividad se evidencio la participación activa por parte de las personas mayores , se cumple con los objetivos y se evidencia fatiga al terminar la actividad,Para finalizar se realiza una retroalimentación con las personas mayores, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades .
	Actividad 4: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las personas mayores, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente sensorial, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.
	Actividad 5: Para concluir la actividad, se realizará una evaluación de los resultados obtenidos. Se medirán los impactos de las actividades a través de la presentacion persoonal de las personas mayores evaluando cómo estas han influido en su calidad de vida y su conocimiento sobre el cuidado personal.
	Actividad 6: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las personas mayores, ademas de la sensibilizacion continua que garanticen la participacion de cada uno de los participantes logrando asi el mantenimiento de su salud y logren una vejez sana y activa

3.4.RECURSOS	
Televisor	Gerontologa
aceite esenciel	Terapeuta Ocupacional
Conos	Talleristas
pelotas plasticas rigidas	
pelotas suaves	
luces	
espejo	
Fichas de colores	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Se contó con la participación de 15 personas mayores con dependencia severa, se cumplió con el objetivo de la actividad, sin embrago por la condición severa las personas mayores no logran involucrarse por periodos largos de tiempo, por lo que se realizan dinámicas en espacios de tiempo cortos.

Actividad 2:Se contó con la participación de 15 personas mayores con dependencia severa, se cumplió con el objetivo de la actividad, sin embrago por la condición severa las personas mayores no logran involucrarse por periodos largos de tiempo, por lo que se realizan dinámicas en espacios de tiempo cortos.

Actividad 3::Se logra la vinculación de 10 personas mayores en la actividad,donde se cumple con la metodologia y organización, las personas mayores quedan atentas para para proximas actividades

Actividad 4: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal con las 16 personas mayores participantes, con las cuales se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.

Actividad 5:Para la evaluacion de las actividades realizadas se realizara por medio de preguntas cortas y concretas a las personas mayores sin deterioro cognitivo sobre como se observan al verse al espejo ademas las jefes de enfermeria realizaran rondas verificando la presentacion personal de las personas mayores

Actividad 6: Para la evaluacion de las actividades realizadas se verifican mediante la valoracion cefalocaudal en busca de inicio de ulceras por presion, revision de cumplimiento de citas medicas, tratamientos faramacologicos, adherencia de las personas mayores en cuanto a la participacion en la minimizacion del impacto de sus enfermedades de bases.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

No firma

NOMBRE:MARIA DEL ROSARIO VARGAS JAQUE
CC:20489037
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE:LUIS ANGEL ESCOBAR
CC:81715962
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

No firma

NOMBRE:PAULINA CONTRERAS
CC:41574649
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: MARIA PEÑA AHUMADA
CC:1014189234
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE:ARMANDO TOVAR
CC:19215728
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

NOMBRE:JOSE MIGUEL ROBERTO FLOREZ
CC:7500613
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 29/08/2024

Nombre del profesional que evalúa:Clara Eugenia Sanchez (Terapeuta Ocupacional)- Stefane del Carmen Luna Arrieta (Jefe Enfermera)-Isabella Arboleda (Nutricionista)-Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia).

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA CUERPO Y MENTE

1.Creando Hábitos saludables
28/08/2024



2.Mantenimiento de estilo de vida saludable
14/08/2024



3. Maratón dorado
06/08/2024





12/08/2024



4. Experiencias sensoriales

8 de agosto





15 de agosto


15 ago 2024 10:59:18 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


15 ago 2024 10:57:18 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

5. Cuidando mi presentación personal

8 agosto 2024



15 agosto 2024



15 de agosto



18 agosto



22 agosto



6.Soy Participe en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

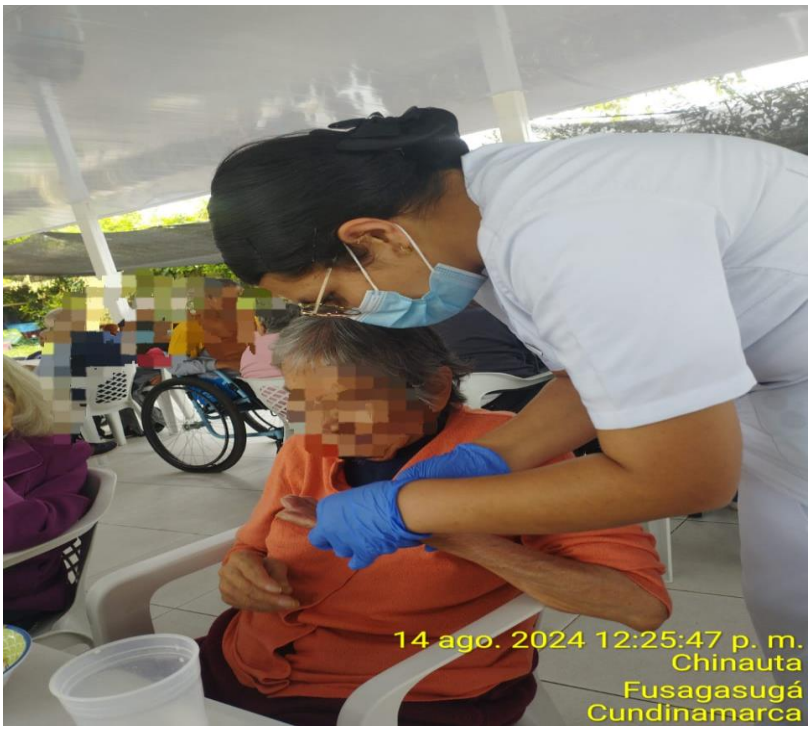
8 agosto



12 agosto



14 agosto



16 agosto

