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 Version: 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. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

6	10	2024	al	31	10	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)-Danayarith Murillo (Jefe Enfermera) (Jefe Enfermera) -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. Garantizar actividades de promoción y prevención de la salud en las personas mayores a través de sensibilizaciones y acciones que ayuden a minimizar el deterioro cognitivo y de las enfermedades de base.

Actividad 6: Garantizar actividades de promoción y prevención de la salud en las personas mayores a través de sensibilizaciones y acciones que ayuden a minimizar el deterioro cognitivo y de las enfermedades de base.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:Siendo el dia 21 octubre del 2024 con el objetivo de ejecutar la actividad de socializacion y sensibilizacion de estilos de vida saludable, se reunen a 15 personas mayores donde se promociona los beneficios de las frutas y las verduras como una parte importante de una alimentacion adecuada y saludable.

Actividad 2: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 octubre de 2024 dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido, se llevó a cabo la actividad Creando habitos saludables, la cual se realizó el dia 14 de octubre 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 dias 25 y 31 de octubre ,actividades realizadas en espacios comunes de la institución.

Actividad 4: En ésta actividad,se diseñarán estrategias de vinculación en actividades de estimulación sensorial por parte del área de terapia ocupacional con el fin de favorecer la interacción con el ambiente y la recepción de estímulos. Para ésta actividad, se trasladan a las personas mayores al Salón de Estimulación sensorial, que se encuentra debidamente dotado para estimular auditiva, visual, tactil y olfativamente. Participan personas mayores en sillas de ruedas , como también, las personas mayores que deambulan con ayuda técnica o independientemente .

Actividad 5:Los talleres se realizaron en espacios comunes de la institución en los días 8,10 de Octubre. Cada sesión fue cuidadosamente planificada para maximizar la participación y el impacto positivo en los residentes. A continuación, se detalla el enfoque y las actividades realizadas en cada uno de estos días: 8 y 10 de octubre - Jornada de corte de cabello mixta y brigada de corte de uñas de manos y pies: En esta primera sesión, se logró realizar corte de cabello a personas mayores tanto hombres como mujeres se tuvo en cuenta los gustos y necesidades de cada uno, se mostraron participativos, receptivos y contentos con la jornada, también se realizó una jornada de corte de uñas de manos y pies sin ninguna complicación,

Actividad 6: En conformidad con el Plan de Acción Integral (PAI), se llevaron a cabo actividades orientadas a la promoción y prevención de enfermedades en las personas mayores, centradas en la temática "Soy Participante en la Promoción y Prevención de la Enfermedad", los días 21, 29 de octubre. Esta iniciativa tuvo como objetivo principal llevar y motivar a las personas mayores a tener adherencia farmacológica por medio de un taller didáctico donde se habló de la importancia de la toma de medicamentos y asistencia oportuna a controles y chequeos médicos colocando ejemplos del común , se logró tramitar citas de control y asistencia sin novedades de la personas mayores, vinculando a varios de ellos en el programa latir de crónicos. La actividad comenzó con una introducción detallada sobre la importancia de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Se explicó a los participantes que su involucramiento activo en estas áreas no solo contribuye a su bienestar individual, sino que también ayuda a mantener un entorno de salud positiva dentro de la comunidad. A través de esta sensibilización, se buscó fomentar una mayor responsabilidad personal en el cuidado de su salud con el fin de tener una calidad de vida.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1:En dicha actividad se implementa como estategia ludicorecreativa el coloreo de frutas y verduras, con el objetivo de identificar la variedad de colores que presentan las frutas y las verduras y se exponen las propiedades y beneficios de cada grupo (rojas, amarillas, naranja, verdes, blancas y moradas), seguidamente se comparten creencias y vivencias relacionadas con los conocimientos que cada persona mayor tiene sobre las funciones o beneficios de las frutas y las verduras para la salud humana.

Actividad 2: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 física la cual fue de mucho agrado para los participantes, se notaron muy motivados y participaron activamnete en la actividad física la cual consistio en las diferentes sesiones de movilizar las extemidades, 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 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 favoreciendo los patrones fundamentales del movimiento ,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 de EXPERIENCIAS SENSORIALES , se desarrolló los días 06 y 10 de octubre de 2024, ofreciendo a las personas mayores participantes, interacción con diferentes estímulos, según el objetivo del día. El día 06-10-2024 se utiliza el espejo, como estímulo visual, al realizar reconocimiento de segmentos corporales y faciales, siendo de gran asombro de algunas personas mayores, que hacia mucho tiempo no se veían en un espejo; sus reacciones fueron de asombro y tristeza al verse más deteriorados, con más arrugar y cabello blando; se hhace reflexión sobre los cambios que se presentan con el paso del tiempo y debemos aceptarlos como ciclo vital normal, también frente al espejo, se realiza estimulación olfativa, observando los gestos de las personas mayores según el aroma percibido. El día 10-10-2024, se brinda estímulos tactiles, con diversas texturas en forma de cepillo en sus miembros superiores e inferiores, como también en rostro, identificando los mismos por las personas mayores (Según su texturas).

Actividad 5. La actividad "Cuidando Mi Presentación Personal" se llevó a cabo con el objetivo de proporcionar a las personas mayores un bienestar integral, confort, acicalamiento y fomento de la autoestima. Esta jornada, cuidadosamente planeada para el dia 7 de octubre por motivos de máquina de peluquera fue ejecutada el día 8 de octubre. Desarrollo de la Actividad: 1. Información básica y breve sobre la importancia del cuidado del cabello e interacción con la persona mayor sobre el corte o el deseo del diseño de su cabello haciéndole sentir importante en a la participación de su cuidado e imagen corporal, (20 minutos): La actividad comenzó con una breve charla sondeo y encuesta sobre gustos y cortes de cabello que más les llaman la atención, sobre la importancia del autocuidado y la presentación personal en la vida diaria. Se explicó a los participantes que el objetivo principal era mejorar su autoestima y bienestar a través de prácticas simples pero efectivas. Se destacó cómo una buena presentación personal no solo afecta la percepción de uno mismo, sino también cómo contribuye a una mayor calidad de vida. Durante esta introducción, se motivó a los residentes a participar activamente y a ver el autocuidado como una parte esencial de su rutina diaria. 2. Auxiliar de enfermería Camilo Torres realiza corte de cabello a personas mayores teniendo en cuentas sus gustos y necesidades, también se les animó a realizar prácticas como el lavado adecuado del cabello, la aplicación de cremas para peinar y desenredar. Durante este tiempo, se ofreció apoyo personalizado para responder preguntas y brindar asistencia adicional según fuera necesario.

Actividad 6: El evento de los días 25 y 29 de octubre se llevó a cabo en los espacios comunes de la institución, ofreciendo un entorno accesible y cómodo para todos los participantes. La actividad se estructuró en varias secciones clave, cada una dirigida a abordar un aspecto específico de la promoción y prevención de la salud. A continuación, se detallan las principales áreas cubiertas durante el taller: Importancia de la adherencia al tratamiento farmacológico: Se realizó un taller de sensibilización atravez de ejemplos lúdicos donde se resalta la importancia de la buena adherencia el tratamiento farmacológico, Control de Signos Vitales: Se realizó una sesión educativa enfocada en la importancia del control regular de los signos vitales, como la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal. Se proporcionaron demostraciones prácticas sobre cómo realizar estas mediciones y se explicó cómo interpretar los resultados básicos. Los participantes aprendieron a identificar posibles signos de alerta y la importancia de monitorear regularmente estos indicadores para detectar cualquier cambio en su estado de salud. Cambios de Posición: La actividad incluyó una sesión sobre la importancia de realizar cambios de posición regularmente para prevenir úlceras por presión y mejorar la circulación sanguínea. Se proporcionaron consejos prácticos sobre cómo y cuándo cambiar de posición, especialmente para aquellos que pasan mucho tiempo en una misma posición. Se ofrecieron demostraciones y ejercicios prácticos para que los participantes aprendieran técnicas seguras y efectivas para implementar estos cambios. Metodología y Seguimiento: La actividad se desarrolló a través de presentaciones interactivas, demostraciones prácticas y sesiones de preguntas y respuestas, lo que permitió a los participantes involucrarse activamente y aclarar cualquier duda. Se proporcionaron materiales educativos y recursos adicionales para apoyar el aprendizaje y la implementación de las prácticas discutidas. Para garantizar la efectividad y sostenibilidad de las acciones promovidas, se estableció un sistema de seguimiento diario y continuo. Este sistema incluye la monitorización de los signos vitales de los residentes, la revisión periódica de la técnica de lavado de manos, y la evaluación del cumplimiento de los cambios de posición y las visitas médicas. El seguimiento se realiza de manera sistemática para asegurar que los participantes continúen aplicando las prácticas aprendidas y mantener una vigilancia constante sobre su salud

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Finalmente durante la ejecucion de la actividad se evidencio gusto por el tema abarcado y la estrategia implementada, con una participacion de 15 personas mayores y demas espectadores pasivos, ademas de la implementacion de 15 min de actividad fisica con el fin de promover estilos de vida saludables. Asi,mismo se continua motivando a la vinculacion activa en dichas actividades.

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 qué 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: En la actividad, las personas mayores reconocen y aceptan los estímulos ofrecidos, discriminándolos unos de otros. Nuevamente la terapeuta ocupacional, hace énfasis en algunas sensaciones que se van perdiendo poco a poco como es el olfato, el oido, el gusto y el olfato; por lo tanto debemos activar éstos canales receptores a fin de mantener restos que nos permitan percibirlos aún.

Actividad 5: La jornada "Cuidando Mi Presentación Personal" demostró ser una experiencia altamente participativa para todos los involucrados. La experiencia facilitó un paso importante hacia la mejora continua en el cuidado de los residentes, reafirmando el compromiso con su bienestar integral. En conclusión, la actividad "Cuidando Mi Presentación Personal" no solo logró alcanzar sus metas inmediatas, sino que también proporcionó un impacto positivo duradero en la vida de los residentes, en el trascurso del día se observaban más felices. Al combinar aprendizaje práctico con una mayor conciencia sobre el autocuidado, se estableció una base sólida para el bienestar continuo de los participantes. Este enfoque integral en la mejora de la presentación personal y la promoción de la salud contribuye de manera significativa a la creación de una vida más saludable y plena para cada residente.

Actividad 6: La actividad fue bien recibida por los participantes, quienes demostraron un alto nivel de interés y participación en las diferentes sesiones. La retroalimentación obtenida reflejó una mayor comprensión de las prácticas de autocuidado y prevención, así como una mayor disposición para adoptar estas prácticas en su vida diaria. El seguimiento continuo ha mostrado una mejora en la implementación de las medidas discutidas, indicando un impacto positivo en la salud y bienestar de los residentes. En resumen, la actividad se logró cumplir con los objetivos propuestos al motivar y capacitar a las personas mayores en prácticas de promoción y prevención de la salud. La implementación efectiva de estas acciones y el seguimiento continuo contribuyen a mejorar la calidad de vida de los residentes y apoyar su participación activa en el cuidado de su salud. haciendo que los talleres lograron una participación activa de los residentes, quienes se mostraron entusiastas y comprometidos con las actividades propuestas. La retroalimentación recogida durante y después de cada sesión fue positiva, con muchos participantes expresando su satisfacción con la información recibida y las habilidades adquiridas. La mejora en la autoestima y el autocuidado fue evidente, reflejando un impacto significativo en el bienestar general de los asistentes.

3.4 RECURSOS

Televisor	Gerontologos
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Crema Corporal	Enfermeria
Kit de Aseo Personal	Enfermeria
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Se logra la vinculacion de 15 personas mayores en la actividad donde se cumple con la metodologia y organizacion planteada, las personas mayores quedan atentas para proximas actividades.

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 dinamicas en espacios de tiempo cortos.

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

Actividad 4:Para la evaluación de la actividad, se pregunta por los estímulos mayormente percibidos, los cuales fueron reconocidos por las personas mayores más fácilmente. También, por los estímulos que no fueron de su agraddo y/o les ocasionó malestarr, llegando a la conclusión, que es difícil admitir su nueva figura y rostro frente al espejo. Se continuará trabajando este aspecto de aceptación personal.

Actividad 5: se proporcionó un impacto positivo en donde participaron un total de 100 personas mayores en el trascurso del día se observaban más felices. Al combinar aprendizaje práctico con una mayor conciencia sobre el autocuidado, se estableció una base sólida para el bienestar continuo de los participantes la actividad se logró cumplir con los objetivos propuestos al motivar y capacitar a las personas mayores en prácticas de promoción y prevención de la salud. La implementación efectiva de estas acciones y el seguimiento continuo contribuyen a mejorar la calidad de vida de los residentes y apoyar su participación activa en el cuidado de su salud.

Actividad 6:las citas medicas se cumplio la participacion de personas mayores con un cumplimiento de 76 personas mayores proporcionaron conocimientos prácticos sobre el cuidado personal, empoderaron a los residentes para adoptar una actitud positiva hacia su bienestar. La implementación exitosa de estas actividades respalda el compromiso continuo de la institución con la promoción de una vejez activa y saludable.

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

NOMBRE:
ANA CECILIA PACHON SANCHEZ
CC:53905901
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE:MIRIAM PINTO
CC:1069757847
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: MARIA PEÑA AHUMADA
CC:1014189234
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: JUSANTONIO BARRERA RIVERA
CC:19378110
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE: GUSTAVO CUARTAS
CC: 17393251
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

NOMBRE: FELIX EDMUNDO OTALORA
CC: 2877044
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de Octubre de 2024

Nombre del profesional que evalúa:Juan Pablo Hurtado Vasquez (Fisioterapia)

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

1.Creando Hábitos saludables



2.Mantenimiento de estilo de vida saludable



3. Maratón dorado

25/10/2024



31/10/2024





4. Experiencias sensoriales
06/10/24





10/10/24



5. Cuidando mi presentación personal

08/10/2024





10/10/2024





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

25/10/2024



29/10/2024


29/10/2024 12:18:33 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca