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:

1	2	2024	al	29	2	2024

2.2. Nombre del encuentro: La hora de la salud - Mañanas Saludables - Hablemos de salud - Moviliza tu cuerpo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: 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

La hora de la salud

Se realizará de manera bimestral invitación a las personas mayores para la participación de dinámica grupal y de integración dirigida por el profesional a cargo teniendo en cuenta capacidades de psicomotricidad adquiridas durante su transcurrir vital, se realizará para el mes actividad de reeducacion respiratoria y reeducacion postural global promoviendo bienestar físico dentro de un envejecimiento activo, estrategia que tendrá lugar el día 02 de febrero de 2024.

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 1 al 29 de febrero de 2024.

Hablemos de salud

Se realizará actividad el día 12 de febrero 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 Julieth Fandiño donde se llevará a cabo por medio de ayuda del tablero la explicación de todo lo relacionado con los medicamentos antihipertensivos 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 vestibular y el ejercicio físico que tendrá lugar el día 8 y 16 de febrero de 2024.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**La hora de la salud** Actividad que se realiza el día 02 de febrero, durante el desarrollo de la estrategia se da inicio a actividad relacionada para el mes por medio de sesión de reeducación respiratoria y reeducación postural, en primer momento se realiza el respectivo llamado a las personas mayores participantes en el espacio del primer piso de la comunidad de cuidado; se da inicio con el tema de reeducación respiratoria teniendo en cuenta las diferentes generalidades: **Reeducación respiratoria** Principales patologías: se realiza junto con las personas mayores la identificación de las principales patologías de orden respiratorio en la comunidad encontrando en ellas: EPOC, Asma, Broquitas, Neumonía, se realizan la presentación de las principales características, signos y sintomatologías de las mismas. Se realízala explicación de los factores intrínsecos y extrínsecos de enfermedades de orden respiratorio como lo son: fumar, consumo de sustancias psicoactivas, la no conciencia de patología, la contaminación ambiental, la alta exposición al humo de la leña (muchas casos en este caso debido a sus historias de vida), la exposición a trabajos donde su principal acción era la emisión de gases entre otros, cambios de clima, polución y la propagación de virus o bacterias respiratorias. Se prevalece la importancia del ejercicio físico a nivel de la salud respiratoria, así como también se explican acciones motoras específicas que contribuyen con procesos de reeducación respiratoria por medio de técnicas como diagonales de kabat entre otros que permiten tener expansión torácica y contribuir a la fuerza en la musculatura respiratoria promoviendo mayor requerimiento aeróbico; por otro lado se realiza la práctica de ejercicios de mecánica respiratoria por medio de ajustes posturales, series y repeticiones pertinentes para el mango del patrón respiratorio. **Reeducación Postural** Principales cambios a nivel estructural: deformidades a nivel de columna vertebral, discopatías, hernias discales, escoliosis, lumbalgias, ciática entre otras. Se establecen factores mecánicos en los cuales las personas mayores identifican causas asociadas a desordenes musculo esqueléticos, identifican el tipo de postura actual con el que cuentan y lo correlacionan con las actividades que han ejecutado a lo largo de su trascurrir vital. Por medio de análisis y presentación de rutinas físicas a las personas mayores se ejecutan acciones de reeducación postural en sedente y bípedo obteniendo mayor conciencia corporal y estabilidad segmentaria; estos ejercicios se seguirán ejecutando durante los encuentros diarios de actividad física.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Mañanas Saludables** **Actividades de la semana del 1 al 9 de febrero 2024:** se da inicio de semana con ejercicios de orden aeróbico y anaeróbico con el fin de mantener movilidad articular y de patrones cruzados, horizontales y verticales, los cuales se ejecutan en seriaciones con aumento de gasto energético de manera progresiva, 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 y la integración de acciones en las cuales se desempeñen en su diario vivir; 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, mediante el apoyo de silla se promueven ajustes necesarios en los cuales también se vinculan ejercicio de equilibrio dinámico y estático; hacia finales de semana se realiza se realiza ejercicio rítmico por medio de uso de banda elástica manteniendo rutinas específicas para estiramientos en tren superior e inferior logrando mantener adecuada elongación muscular y brindando el apoyo necesario a las personas mayores a las cuales se les hicieron dificultosos los ejercicios, de igual manera se brindan estrategias pertinentes para la correcta ejecución de los ejercicios; 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. **Actividades de la semana del 12 al 16 de febrero 2024:** durante la semana correspondiente se realizan ejercicios de movilida articular generalizada junto con acciones motoras de coordinación viso podal y manual, se ejecutan ejercicios de fortalecimiento de tren superior e inferior por medio del uso de banda terapéutica y baston terapeutico durante esta sesión se promueve estabilidad a nivel de musculatura de espalda manteniendo fuerza a nivel central de igual manera se ejecuta trabajo conjunto de fuerza en core a fin de promover acciones relacionadas estabilidad en para espinales; por otro lado se ejecuta de manera alterna ejercicios aeróbicos rítmicos manteniendo capacidad de respuesta propioceptiva 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; durante la semana se mantiene fases del ejercicio y rutinas de 45 minutos diarios. **Actividades de la semana del 19 al 23 de febrero 2024:** durante la semana comprendida se realiza la integración de diferentes dinámicas de activación motora en pro de contribuir con el bienestar físico, se inicia con ejercicios de movilidad articular por medio de ejercicios rítmicos donde se logra que las personas mayores mantengan rutinas activas y de mantenimiento de rangos presentes, se continua con ejercicios de adecuación de marcha manteniendo paso, estabilidad segmentaria, zancada y equilibrio por medio de desplazamientos activos dirigidos: por medio de rutina de aeróbicos rítmicos se logra que las personas mayores participantes mantengan secuencias motoras especificas por medio de imitación motoras, secuenciación y conteo progresivo para cada ejercicio y paso realizado durante el baile, se da continuidad a ejercicios de fuerza muscular en tren superior e inferior donde por medio del uso de banda elástica se proporcionan sesiones encaminadas a promover isometría y fuerza concéntrica con mayor predominio en tren inferior para estabilidad y fuerza en momentos de marcha o integración motora en los diferentes espacios cotidianos; de manera alterna se realiza caminata dirigida donde se promueven capacidades relacionadas a la marcha y al mantenimiento de rutinas y desplazamientos independientes: 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. **Actividades de la semana del 26 al 29 de febrero 2024:** durante la semana se realizan rutinas físicas propuestas dentro de la estrategia, se ejecutan sesiones de estiramientos dinámicos de manera rítmica integrando movimientos sincronizados y de elongación muscular pertinentes para el mantenimiento de acciones motoras rutinarias, así mismo se ejecuta y desarrollan actividades relacionadas con descarga de peso propio a nivel de tren superior como parte de entrenamiento de fuerza, habilidades y capacidades de resistencia muscular y tonicidad, a su vez se incorporan durante la semana ejercicios de viso percepción y coordinación, junto con marcha y balance por medio de desplazamientos dirigidos fortaleciendo ajustes posturales a integración motora, se finaliza 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 los participantes.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Hablemos de salud** Se explica todo lo relacionado con los antihipertensivos , que son medicamentos utilizados para la hipertensión arterial le ayudará a prevenir problemas como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, pérdida de la visión, enfermedad renal crónica y otras enfermedades vasculares. Mediamentos para la tension arterial La mayoría de las veces, solo se recomendará un fármaco al principio. Se pueden recomendar dos fármacos si tiene hipertensión en etapa 2. Se utilizan varios tipos de medicamentos para tratar la hipertensión arterial. Los diuréticos también se denominan píldoras de agua. Ayudan a los riñones a eliminar algo de sal (sodio) del cuerpo. Como resultado, los vasos sanguíneos no tienen que contener tanto líquido y su presión arterial baja. Los betabloqueadores hacen que el corazón palpite a una tasa más lenta y con menos fuerza. Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (también llamados inhibidores de la ECA) reducen la producción de angiotensina II en su cuerpo. Esto ayuda a relajar sus vasos sanguíneos, lo que disminuye su presión arterial. Los bloqueadores de los receptores de angiotensina II (también llamados BRA) disminuyen la acción de la angiotensina II en su cuerpo. Esto ayuda a relajar sus vasos sanguíneos, lo que disminuye su presión arterial. Los bloqueadores de los canales del calcio relajan los vasos sanguíneos al reducir el calcio que ingresa a las células en la pared de los vasos sanguíneo. Los medicamentos para la presión arterial que no se usan con tanta frecuencia incluyen: Los bloqueadores alfa ayudan a relajar los vasos sanguíneos, lo cual reduce su presión arterial. Los fármacos que actúan sobre el sistema nervioso central le dan una señal al cerebro y al sistema nervioso para relajar sus vasos sanguíneos. Los vasodilatadores le dan una señal a los músculos en las paredes de los vasos sanguíneos para que se relajen. Los inhibidores de renina, un tipo de medicamento más nuevo para tratar la hipertensión arterial, actúan reduciendo la cantidad de precursores de angiotensina, relajando por ende los vasos sanguíneos.
	Moviliza tu cuerpo: se da inicio a los encuentros programdos los días 8 y 16 de febrero de 2024 donde se lleva a cabo 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 vestuibular y ejercicio físico". **8 de febrero de 2024** En primer lugar se realiza dinámica de socialización acerca del reconocimeinto y funcion general del sistema vestibular en el cuerpo humano y la identificacion de como este influye enprocess motores a lo largo de la vida y con mayor precision en las personas mayores, se realiza explicación de aquellas partes principales, carcateristicas, conceptualización de terminos y las respectivas interacciones basicas del sistema con el ejercicio físico. durante la dinamica la persona mayores son capaces de reconocer y poner en practica el conocimiento adquirido y llevarlo a a cabo en ejercicios diarios que se ejecutan en las mañana en activdiad fisica, durante la semana siguiente la profesional en fisioterapia reforzo ejercicios relacionados con el equilibrio y propiocepcion como parte de ejercicios practicos. **16 de febrero de 2024** *Partes del sistema vestibular, ubicaciones principales, función del mismo y sus principales acciones en el cuerpo humano. * Generalidades y funciones principales del sistema vestibular tales como: manejo del equilibrio, propiocepcion adecuaciones posturales y reconocimiento de todo el cuerpo en el espacio. * Generalidades del ejercicio físico en el sistema vestibular de acuerdo a las reacciones y respuestas relaiconadas con movimientos rapidos, gravedad, marcha y propiocepcion * Recomendaciones e importancia del ejercicio físico dentro de los cuales se tienen las siguientes especificaciones: 1. Durante la actividad física se retroalimentan los ajustes posturales necesarios, la marcha y la postura del cuerpo en general a fin de mantener mayor adaptacion del mismo a respuestas fisiologicas. 2. La actividad física puede contribuir al manejo de reacciones de equilibrio dinamico y estatico en relacion con necesidades especificas de las personas mayores 3. El ejercicio provoca cambios a nivel de control postural, estabilidad postural, orientacion postural y equilibrio postural. 4.Activacion de celulas mecanoreceptoras a nivel de oido interno que permiten por medio de componente ciliado mantener una buena adaptacion en los diferentes ejercicios fisicos; la activacion de los mismo permiten el reconocimiento de una actividad motora constante y la prevencion de posibles desordenes relacionados al vertigo. ,
3.3.3. MOMENTO FINAL	**La hora de la salud** Se finaliza con participación por parte de las personas mayores por medio de las diferentes retroalimentaciones a cerca de los temas trabajados, se evidencia una buena recepción de la información en el cual se establecen pautas específicas que van a ser trabajadas durante los encuentros diarios de actividad física y en conjunto con estrategia mañanas saludables; durante el encuentro se realiza la respectiva evaluación del encuentro. **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 inetgracion del sistema socializado en el mes, en las diferentes rutinas de mañana saludables manteniendo una activacion motora constante y un trabajo especifico a nivel de equilibrio y propiocepcion.

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

La hora de la salud

Se realizó actividad programada para el dia 2 de febrero donde se mantiene participación activa de 22 personas mayores, las cuales de manera voluntaria realizan actividad de reconocimiento corporal, ejercicios de reeducacion postural y respiratoria en pro de mantener un bienestar físico y mental.

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 18 personas en promedio durante los 20 encuentros realizados del 1 al 29 de febrero, no se realiza encuentro el día 23 de febrero de 2024 debido a desplazamiento hacia encuentro generacional en centro transitorio; en 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 participación 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 12 de febrero; 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 los dias 8 y 16 de febrero 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 vestibular esta relaiconado con el control espacial del cuerpo?
Pretest: Falso 0 personas Verdadero: 14 personas No sabe No responde: 6 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 20 personas No sabe No responde: 0 personas

2. El equlibrio esta directamente relacionado con el oido?
Pretest: Falso 0 personas Verdadero: 14 personas No sabe No responde: 6 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 20 personas No sabe No responde: 0 personas

3. El sistema vestibular lo podemos encontrar en el oido interno?
Pretest: Falso 2 personas Verdadero: 12 personas No sabe No responde: 6 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 20 personas No sabe No responde: 0 personas

4. cual es la patologia mas comun del sistema vestibular en la persona mayor?
Pretest: a. sindrome vestibular (vertigo) 8 b. perdidad de la audicion 12
Postest: a. sindrome vestibular (vertigo) 20 b. perdidad de la audicion 0

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 18 personas mayores y 2 personas mayores quienes participan solamente como espectadores; así mismo por medio de la estrategia mañanas saludables se reforzara semanalmente acciones motoras en búsqueda de mayor equilibrio y propiocepción.

En constancia de lo anterior firman:

La hora de la salud	**Julio Enrique Monroy Sanabria** C.C.79251252 Persona mayor	
Mañanas saludables:	**Jesus Omar Lopez** C.C 4337001 Persona mayor	Jesús Omar López
Hablemos de salud	***Jairo Alonso*** C.C. 19231759 Persona mayor	
Moviliza tu cuerpo :	**Evangelina Forero Alban** C.C 31222963 Persona mayor	
Disneyla Diaz Cadena **Coordinadora**		

Fecha de evaluación del encuentro: La hora de la Salud 2 febrero 2024; Mañanas saludables 29 febrero 2024; Hablemos de salud 12 Febrero 2024; Moviliza tu cuerpo 16 febrero 2024

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

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
02 - Febrero -2024	La hora de la salud: Reeducación respiratoria y postural	Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad 1. 02/02/2024 Reeducación respiratoria y postural







REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 29 de febrero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 1 al 9/02/2024 Ejercicios aeróbicos, Ejercicios anaeróbicos - fuerza, Ejercicios de postura , Ejercicios al aire libre - movilidad articular, Ejercicios de fuerza muscular en tren superior, Ejercicios de fuerza en tren inferior, Estiramientos generalizados









REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 29 de febrero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 12 al 16 /02/2024 Movilidad articular , ejercicios de core y ajuste postural, ejercicios de movilidad en tren superior con bastones, ejercicios de pliometría ajustada y combinados de movilidad articular y fuerza muscular con bandas elásticas.













REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 29 de febrero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 19 al 23/02/2024 Rutina de movilidad articular, Adecuación en la marcha- Ejercicios al aire libre, Aerobicos ritmicos, Ejercicios de fuerza en tren superior con banda, Ejercicios de fuerza en tren inferior con banda









REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 29 de febrero -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 2 al 29 /01/2024 Estiramientos dinámicos rítmicos - descarga de peso, Ejercicios de vista percepción y coordinación, ejercicios de marcha y balance. Ejercicios al aire libre/ movilidad articular.







REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
12 febrero 2024	Hablemos de salud: Medicamentos antihipertensivos	Angie Carolina Ramírez Enfermera





REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
8 y 16- Febrero – 2024	Moviliza tu cuerpo: Sistema Vestibular y ejercicio físico	Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad 1. 08/02/2024 sistema Vestibular y ejercicio físico



Actividad 2. 16/02/2024 sistema Vestibular y ejercicio físico II parte



