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	3	2024	al	29	3	2024

2.2. Nombre del encuentro: Universidad Gratitud - Mañanas Saludables - Hablemos de salud - Moviliza tu cuerpo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Diego Andres Nova- 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	**Universidad Gratitud:** Previo a la sesión de “Universidad Gratitud: Acertijos en 3D“ del 29/03/2024 se inicia la sesión verificando habitación por habitación que todas las personas que se encuentran en la unidad participen del encuentro, asi mismo acomodando a las personas mayores en forma de auditorio para brindar una mejor acústica y promover la atención hacia el expositor y hacia los acertijos expuestos; igualmente, se describe el objetivo y se re socializa el objetivo y funcionalidad de entrenar funciones cognitivas de forma aislada. **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 marzo de 2024. **Hablemos de salud** Se realizará actividad el día 14 de marzo 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 Yuliana Mora y Sandra Rico donde se llevará a cabo por medio de ayuda del tablero la explicación de todo lo relacionado con los medicamentos protectores de la mucosa gastrica 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 digestivo y el ejercicio físico que tendrá lugar el día 8 de marzo de 2024.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Universidad Gratitud:** Se inicia la sesión de "Universidad Gratitud: Acertijos en 3D" del 29/03/2024, formalmente permitiendo que las personas mayores recuerden a manera de lluvia de ideas, las actividades especificas que corresponden a funciones cognitivas atencionales, mnésicas y ejecutivas para fomentar la apropiación y permitir que las personas mayores expresen su experiencia con cada actividad respectivamente, asi como síntomas que de pronto hayan notado durante el transcurso del bimestre, punto donde se evidencia apropiación de las estrategias más básicas atencionales y mnésicas, por lo cual se procede a socializar las funciones generales del lóbulo frontal enfatizando sobre la planeación y el uso de la agenda visoespacial durante la resolución de problemas; una vez la mayoría de personas mayores participantes comprenden la función de ejercitar el lóbulo frontal, se procede a presentar 3 tipos de acertijo basados en desarmar y armar modelos, retirar objetos y descomponer, asi mismo, replica visoconstruccional con cuadros similares a aquellos encontrados en la batería Barcelona.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Mañanas Saludables** **Actividades de la semana del 1 al 8 de marzo 2024:** durante la semana se realiza trabajo de 30 a 45 minutos de actividad física diaria con el fin de mantener capacidades presentes en las personas mayores participantes, se realiza énfasis en trabajo de activación motora rítmica donde se trabajan acciones encaminadas a mantener procesos de coordinación, así mismo se realiza manejo de ejercicios relacionados con movilidad articular generalizada y adecuaciones posturales propias de una integración a función motora; se ejecuta trabajo de fuerza muscular con el fin de mantener procesos de tonicidad muscular y a su vez se ejecutan acciones de estiramiento neuromuscular a nivel de tren inferior en conjunto con adecuaciones de fuerza en zona de espalda y abdomen; durante la semana se mantiene las fases de la actividad física y el consumo de hidratación. **Actividades de la semana del 11 al 15 de marzo 2024:** durante la semana se realizan ejercicios encaminados a aproximaciones articulares con el fin de promover isometría y complementar acciones relacionadas al tono muscular, de igual manera se ejecutan actividades relacionadas a mantener la propiocepcion, el equilibrio y el reconocimiento de actividades viso perceptuales, se da continuidad a manejo de orden aeróbico y anaeróbico donde se mantiene rutina de aeróbicos tradicionales que permiten en las personas mayores mantener activación motora básica y aumento en su capacidad cardio respiratoria, de este modo se finaliza semana con ejercicios de core y ajuste postural haciendo énfasis en corrección de postura y manejo de fuerza muscular a nivel de tronco, abdomen y espalda. **Actividades de la semana del 18 al 22 de marzo 2024:** Durante la semana se realizan ejercicios de activación motora por medio de entrenamiento en tres superior e inferior fortaleciendo cada uno de los movimientos propios de las articulaciones involucradas; se realiza trabajo de fuerza generalizada donde se realiza seriaciones y movimientos mantenidos teniendo en cuenta función de cada grupo muscular, se realiza la adecuación postural pertinente en momentos donde se mantiene algún desbalance muscular con el fin de promover mayor elongación y mejorar posicionamientos para manejo de propiocepción, se finaliza semana con ejercicios aeróbicos y anaeróbicos a nivel de tren superior e inferior manteniendo isometría a fin de proporcionar mayor capacidad de respuesta ante la activación motora en cada una de las personas mayores participantes. **Actividades de la semana del 26 al 27 de marzo 2024:** durante la última semana del mes se promueven capacidades cardiorrespiratorias relacionadas con ejercicios de aeróbicos dirigidos donde logra mantener ritmo, coordinación y asociaciones motoras, se da continuidad a ejercicios de retroalimentación de equilibrio por medio de uso de bastones proporcionando mayor adaptación a centro de gravedad, se finaliza semana con ejercicios básicos de movilidad articular y ejercicios de fuerza muscular generalizada de manera rítmica; se logra que las personas mayores participantes mantengan condición presentes a nivel de fuerza, movilidad, desplazamientos entre otros en pro del bienestar físico individual y colectivo; durante el mes se proporcionan espacios para hidratación antes durante y después de los ejercicios y rutinas establecidas.
	Hablemos de salud Se explica todo lo relacionado con los protectores de la mucosa gastrica, que son medicamentos utilizados para la proteccion de la capa estomacal que ayudará a prevenir problemas como gastritis o ulceras Los inhibidores de la bomba de protones, "protectores del estómago" (omeprazol, esomeprazol, lansoprazol, pantoprazol y rabeprazol), están indicados para tratar o prevenir síntomas estomacales (ardor, reflujo, úlceras, etc.) porque impiden que el estómago produzca mucho ácido. En general, son medicamentos seguros y bien tolerados. No obstante, si se usan durante largos periodos pueden ocasionar algunas complicaciones y/o interacciones con otros medicamentos. Es importante utilizarlos cuando están indicados, a la menor dosis y duración posible. Estos tratamientos no deben ser "de por vida", requieren reevaluación periódica. Si lleva mucho tiempo tomando alguno de estos medicamentos, no debe dejar de tomarlos por su cuenta ni de forma brusca. Si es el momento de suspender el fármaco, su médico/a se lo hará saber después de evaluar las enfermedades que padece y el tratamiento que recibe. Habitualmente se aconseja dejar de tomarlos poco a poco. Se recomienda tomarlo cada 2 ó 3 días, en vez de todos los días. Tras un mes siguiendo esta recomendación, dejará de tomarlo definitivamente. El estómago puede estar acostumbrado a los efectos de estos medicamentos. Consejos para aliviar los síntomas de acidez o molestias gástricas Reducir el consumo de alcohol y evitar el tabaco. Evitar los alimentos que le produzcan "ardor". Evitar las comidas copiosas. No acostarse justo después de comer.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Moviliza tu cuerpo:** Se da inicio a los encuentros programados el día 8 marzo 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 digestivo y ejercicio físico". En primer lugar se realiza dinámica de socialización acerca del reconocimiento y función general del sistema digestivo en el cuerpo humano y la identificación de como este influye en procesos nutricionales, aprovechamiento de nutrientes y captación de los mismos en la producción de células energéticas que se utilizan en el momento de llevar a cabo funciones motoras en las personas mayores, se realiza explicación de aquellas partes principales, características, conceptualización de términos y las respectivas interacciones básicas del sistema con el ejercicio físico. Dentro de los principales temas a tratar se tratan los siguientes: *Partes del sistema digestivo, ubicaciones principales, función del mismo y sus principales acciones en el cuerpo humano. * Generalidades y funciones principales del sistema digestivo tales como: ingesta de alimentos, producción de células energéticas que promueven y contribuyen con el ejercicio físico y el aprovechamiento de cargas energéticas durante las actividades de activación motora propuestas para las personas mayores. * Generalidades del ejercicio físico en el sistema digestivo de acuerdo a la importancia del mismo frente a condiciones específicas como el estreñimiento * Recomendaciones e importancia del ejercicio físico dentro de los cuales se tienen las siguientes especificaciones: 1. Durante la actividad física se aumenta el metabolismo y acelera el proceso digestivo, evitando la sensación de pesadez y reduciendo el riesgo de estreñimiento. 2. Favorece el tránsito intestinal, regula los hábitos de evacuación y previene la diverticulosis y disminuye el riesgo de sufrir cáncer de colon. 3. La importancia del consumo de agua durante o después de la actividad física contribuyendo con el metabolismo y la hidratación adecuada en la persona mayor. 4. Favorece la expulsión de gases. 5. Disminuye el estrés y contribuye positivamente a mejorar el colon irritable y la gastritis. 6. Mejora el control del apetito, ayudando a evitar ingestas copiosas y, como consecuencia, molestias intestinales. Se finaliza con actividad lúdica por medio de test virtual sobre clases de ejercicios y dinámica de reconocimiento conceptual a cerca del sistema trabajado; por medio de crucigramas y preguntas temporizadas se realiza activación motora y mental básica contribuyendo con el bienestar físico de las personas mayores participantes de la actividad.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Universidad Gratitud:** Se finaliza el encuentro de “Universidad Gratitud: Acertijos en 3D“ del 29/03/2024 brindando 10 minutos para que las personas mayores que participan puedan plantear preguntas sobre las funciones cognitivas que identifican como mas susceptibles de alterarse durante su particular e individual proceso de envejecimiento, asi mismo brindando espacio para realizar un test de conocimientos sobre la función de la agenda visoespacial y la planeación. **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 11:20 **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 mañanas saludables manteniendo una activacion motora constante y un trabajo especifico con aquellas personas a las que el ejercicio les contribuye con problemas gastrointestinales, adecuando rutinas e incentivando a caminatas dirigidas en pro del bienestar fisico.

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

Universidad Gratitud: Se evidencia durante la ejecución de los acertijos, que logran de forma grupal avanzar y resolver de forma exitosa los tres tipos de acertijos, mejorando el desempeño individual como proceso de andamiaje entre pares, asi mismo, se evidencia que el 90% de la población que participa del encuentro reconoce la importancia y función de la agenda viso espacial y la capacidad de planificar, a través de la estrategia de pasos y auto instrucciones.

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 16 personas en promedio durante los 18 encuentros realizados del 1 al 27 de marzo; 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 y se evidencia que en algunas personas se mantiene rutinas físicas de manera independiente; se evidencia buena 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 14 de marzo; se realiza evaluación durante toda la sesión, realizando preguntas antes, durante y despues de la explicacion, con esto se aclaran dudas y conceptos erróneos. Las personas mayores participan activamente

Moviliza tu cuerpo

Se realizó actividad el dia 8 de marzo 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.Cual es el organo prinicipal del sistema digestivo?
Pretest: A) boca 1 personas B) estomago 16 personas C) no sabe no responde 2 personas
Postest: A) boca 0 personas B) estomago 19 personas C) no sabe no responde 0 personas

2. Es bueno hacer ejercicio despues de consumir alimentos?
Pretest: Falso 12 personas Verdadero: 2 personas Depende del ejercicio y de lo que se quiera lograr: 5 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 0 personas Depende del ejercicio y de lo que se quiera lograr: 19 personas

3. El higado mantiene una reserva de sangre del cuerpo?
Pretest: Falso 4 personas Verdadero: 2 personas No sabe No responde: 13 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 19 personas No sabe No responde: 0 personas

4. El ejercicio fisico actua directamente en el estreñimiento?
Pretest: Falso 2 personas Verdadero: 7 personas No sabe No responde: 10 personas
Postest: Falso 0 personas Verdadero: 19 personas No sabe No responde: 0 personas

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 y dinamica en relación a lo presentado durante la socialización y la dinámica interactiva del tema, se evidencia una participación activa de 19 personas mayores y 1 persona mayor quien participa solamente como espectador; así mismo por medio de la estrategia mañanas saludables se reforzara semanalmente acciones motoras en búsqueda de activacion y generacion de nuevos habitos que contribuyen con una adecuada salud general.

En constancia de lo anterior firman:

Universidad Gratitud **Martin Camacho Cortes**
C.C.17073905
Persona mayor

Mañanas saludables: **Aurora Salamanca**
C.C 41622062
Persona mayor

Hablemos de salud **Emelina Lopéz Alarcón**
C.C. 35461153
Persona mayor

Moviliza tu cuerpo : **Juan Andres Betancourt Muñoz**
C.C 5924229
Persona mayor

Disneyla Díaz Cadena
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: Universidad Gratitud 29 marzo 2024; Mañanas saludables 27 marzo 2024; Hablemos de salud 14 marzo 2024; Moviliza tu cuerpo 8 de marzo 2024

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

Powered by CamScanner

FECHA: 29 DE MARZO, 2024	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “UNIVERSIDAD GRATITUD: ACERTIJO EN 3D”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 27 de marzo -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 1 al 8/03/2024 Actividad motora rítmica, Ejercicios de movilidad articular, Adecuaciones posturales, Fuerza muscular en tren superior e inferior con banda elástica, Estiramientos musculares del tren superior, Estiramientos musculares de tren inferior y core.







REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 27 de marzo -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 11 al 15 /03/2024 Actividad motora rítmica, Movilidad articular y aproximaciones articulares, ejercicios y manejo de propiocepción, aeróbicos tradicionales y ejercicios de core y ajuste postural.







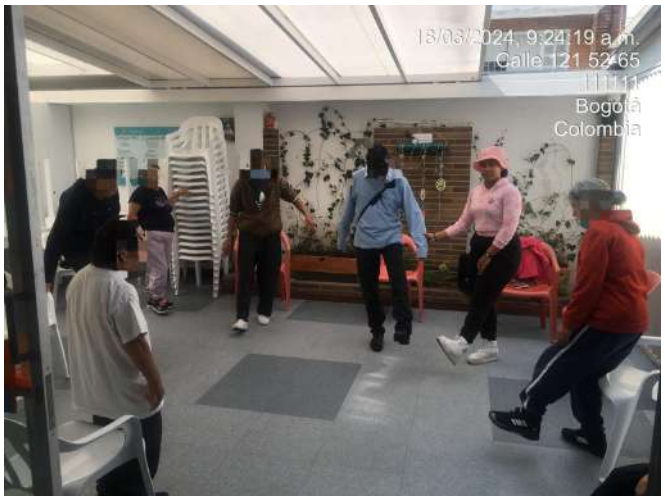




REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 27 de marzo -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 18 al 22/03/2024 Rutina de movilidad articular, fuerza muscular generalizada, caminata dirigida ejercicios al aire libre, ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, aeróbicos ritmos variados.









REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 1 al 27 de marzo -2024	Nombre de la Actividad: Mañanas saludables	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad física semana del 26 al 27 /03/2024 Ejercicios de equilibrio, marcha y propiocepción - Ejercicios de movilidad articular e isometría.









REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
14 marzo 2024	Hablemos de salud: Medicamentos protectores de la mucosa gástrica	Angie Carolina Ramírez Enfermera





REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
08 - marzo – 2024	Moviliza tu cuerpo: Sistema digestivo y ejercicio físico	Fisioterapeuta Johanna López Rojas

Actividad 1. 08/03/2024 sistema digestivo y ejercicio físico





