ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha Página. 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa
2. Componente: Nutrición y Salubridad
3. Eje de Atención: Cuerpo y Mente
3.1 Línea de Atención: Cuidado Integral
4. Nombre de la actividad: Actividad Física

5. Fecha de ejecución: 18 11 2021 al 18 11 2021

6. Profesional a cargo de la actividad: Paula Trejo

7. OBJETIVO GENERAL

Velar por el adecuado estado de salud y nutrición de las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa por medio del suministro de una alimentación balaneada, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, además de la implementación de estrategias que promuevan la salud física, mental y espiritual implementando actividades incluidas en el programa de Estilos de Vida Saludables

7.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover la actividad física en el adulto mayor del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa con el fin de lograr la independencia por más tiempo y con mejor capacidad, mejorar la movilidad articular, estimular la disminución de peso y disminuir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles

8. PLANEACION

La actividad física forma parte de las actividades desarrolladas en la Estrategia IEC, las cuales se vienen desarrollando con los adultos mayores; para el desarrollo de ésta actividad se tuvo en cuenta:

* Planeación de acuerdo al cronograma de Capacitación de Promoción de los Estilos de Vida Saludables
* Dialogo con la profesional en fisioterapia para el alistamiento de los materiales a utilizar
* Convocatoria motivacional
* Desarrollo de la actividad
* Evaluación.

9. DESARROLLO

Siendo las 09:15 am se da inicio a la actividad de promoción de actividad física programada para el mes de noviembre con las personas mayores teniendo en cuenta las medidas de prevención frente al COVID 19 (lavado de manos, uso adecuado de los elementos de protección personal, distanciamiento) con el fin de mitigar los riesgos de exposición y contagio.

Se ubica a los participantes en posición sentada y se inicia con ejercicios de respiración hasta 5 seguidas, luego se hace movimientos que involucran brazos y piernas con el fin de hacer calentamiento y preparar al cuerpo para la caminata y evitar dificultades como mareo y calambres.

Seguido a esto el equipo interdisciplinario con el apoyo de los auxiliares de enfermería se dispone a brindar apoyo y acompañamiento a las personas mayores evitando así posibles caídas.
Durante la caminata se tuvo en cuenta las condiciones fisiocineticas de las personas y momentos de descanso cuando la persona mayor lo requería.

Una vez realizado el trayecto se finalizó la actividad con estiramiento muscular a nivel cefalocaudal, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma.

Siendo las 10:00 am se termina la actividad y se procede a la evaluación de la misma
Las personas mayores participantes son: Paulina Lamy, Luis Arnaldo Muñoz, Beatriz García, Candelaria Gutierrez, Elvia Triana, Elvira Cardona, Hortensia Díaz, Rosario Godoy, Carlos Vivas.

10. EVALUACIÓN

La evaluación se desarrolla en dos momentos, en primer lugar, se observa el mantenimiento de la movilidad articular de la persona mayor y en segundo lugar se utiliza la evaluación gráfica en donde el adulto mayor por medio de pictogramas manifiesta el agrado o desagrado por la actividad

11. RECURSOS

Recurso humano: equipo profesional y auxiliares de enfermería
Recurso físico: sillas, hidratación: agua, vasos

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotográfico

Nancy Sánchez Duarte	María del Pilar García
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

Candelaria Gutierrez
Paulina Lamy
Elvira Cardona
15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con C

Actividad Física







