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	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa:	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	5. Fecha de ejecución						
2. Componente:	Atencion Integral Para el Desarrollo Humano							
3. Eje de Atención:	Cuidado Integral	8	3	2022	al	8	3	2022
3.1 Linea de Atención:	Cuerpo y Mente	6. Profesional a cargo de la actividad						
4. Nombre de la actividad:	PAI Cuidate, Mimate y Quierete. Un espacio para mi, Relajacion muscular.	Eillen Gehovel Lozano Lozano						

7. OBJETIVO GENERAL

Promover la implementación de habitos de autocuidado en las personas mayores, fortaleciendo factores protectores para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad por medio del fomento de habitos adecuados y estilos de vida saludable desarrollando habilidades y aptitudes en las actividades basicas de la vida cotidiana con el fin de mejorar la calidad de vida a las personas mayores del centro comunidad de cuidado la mesa.

7.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Eliminar las tensiones musculares en la poblacion institucionalizada.
2. Generar sensacion de bienestar a la persona mayor.
3. favorecer la concentración y aumentar la capacidad de retención de información en la persona mayor.

8. PLANEACION

El área de Enfermería realiza acciones de prevencion de la enfermedad y promocion de la salud en la persona mayor por medio de un taller de relajacion muscular el cual aporta en la persona mayor un profundo descanso al mismo tiempo les ayuda a equilibrar su metabolismo y ritmo cardiaco, mediante un taller practico de relajacion muscular liberando tensiones musculares, psicologicas produciendoles tranquilidad y bienestar.

9. DESARROLLO

El día 08 de Marzo del 2022 siendo las 09:50 a.m. Teniendo en cuenta la emergencia sanitaria del COVID- 19 y su nueva variante Omicron; con uso de elementos de protección personal, distanciamiento social, se realiza la socialización con 37 personas mayores, teniendo en cuenta los participantes más funcionales y que toleran la estimulacion tactil y olfatoria con asistencia de la profesional de psicologia se realiza el taller de Relajacion muscular creando un estado de satisfacción tanto física como psicológica, donde el gasto energético y metabólico se reducen considerablemente, se inicia con musica relajante prendiendo una varita de inciencio incentivando el gusto del olfato se procede a frotar con crema hidratante de manera ritmica los musculos del trapecio con el fin de relajar este musulo. Se da por teminado el taller siendo las 11:00 a.m

10. EVALUACION

En el taller que se realiza se puede evidenciar que los beneficios que la relajación puede aportar a las personas mayores un estado de paz y tranquilidad el cual les permite alcanzar un mayor nivel de calma lo que reduce notablemente sus niveles de ansiedad. A nivel físico los beneficios de la relajación se puede evidenciar en la regulacion de la respiración lo que les aporta un mayor nivel de oxígeno al cerebro y estimula el riego sanguíneo.

11. RECURSOS

Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional, Fisioterapeuta, Personal tecnico de Enfermeria.
Físicos: Instalaciones del centro comunidad de cuidado la mesa, crema, varas de inicencia, guantes, computador, parlantes, internet.

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotografico

Eillen Gehovel Lozano Lozano
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

María Del Pilar García Galvis
14. Nombre y firma del Coordinador

Paulina Lami Hernandez
Ana Josefa Castro
Carlos Vivas
15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO

ÁREA: Enfermería

EJE: Cuidado Integral

LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.

ACTIVIDAD: PAI Cuídate, Mímate y Quiérete. Un espacio para mí, Relajación muscular.

FECHA: 08 de Marzo del 2022.



