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

2 Componente: ATENCION INTEGRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO

3 Eje de Atención: CUIDADO INTEGRAL

3.1 Línea de Atención: CUERPO Y MENTE

4 Nombre de la actividad: CAMINOS DE LA ESPERANZA

5. Fecha de ejecución

21	4	2022	al	26	4	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

PAULA ANDREA TREJO CASTILLO

7. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el patrón de marcha de las personas mayores de mayor independencia funcional del Centro Comunidad de cuidado la Mesa, por medio de ejercicios terapéuticos desarrollados una vez a la semana con el fin de disminuir el riesgo de caída y mejorar su proceso de desplazamiento.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mejorar el control postural.
Mejorar o mantener Fuerza muscular y agilidad.
Mejorar Equilibrio en bipedestación y estabilidad dinámica.

8. PLANEACION

Teniendo en cuenta el proceso involutivo de la persona mayor, en el cual existe una disminución del estado reactivo de la marcha y del equilibrio, seguido de una disminución de los reflejos y problemas sensoriales, que aumentan notablemente el riesgo de caídas se plantea la actividad de entrenamiento en marcha con el fin de fortalecer el componente motor favoreciendo el desplazamiento de una forma más segura donde mediante caminatas se previene el sedentarismo y síndrome de desacondicionamiento físico.La actividad se realizara en dos fechas relacionadas a continuacion.
ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA (21 DE ABRIL DE 2022)
ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA (26 DE ABRIL DE 2022)
• La actividad se realizará dentro del centro Comunidad de cuidado la Mesa con 19 personas mayores que conservan el patrón de marcha de forma independiente y con apoyo, las personas mayores contaran con el acompañamiento de los auxiliares de enfermería y equipo interdisciplinario
• Se adecuará el lugar con los elementos necesarios y se dará paso al desarrollo de la actividad con la aplicación del protocolo covid-19
• Se realizará la apertura de la actividad dando a conocer a las personas mayores el objetivo del taller, los beneficios y el paso a paso para el desarrollo del mismo.
• Toda sesión iniciara y finalizara con ejercicios de estiramiento muscular, calentamiento muscular y articular, seguido de ejercicios respiratorios con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física.
• La actividad tendrán una duración de 40 minutos con un periodo de pausa de 10 minutos para hidratación y descanso.
• Se finalizará la actividad con la aplicación del protocolo covid-19, dejando a las personas mayores en sus respectivos espacios para taller.

9. DESARROLLO

21 DE ABRIL DE 2022
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuto actividad de caminata con 8 personas mayores con los cuales se realiza caminata de corto trayecto desde el espacio de comedor hacia parqueadero donde se dispusieron sillas para inicialmente realizar movilidad articular, posteriormente se continua realizando la actividad de caminata con acompañamiento y apoyo durante el desplazamiento , las personas mayores presentan baja resistencia aerobica por lo cual la caminata se realiza de forma pausada y con periodos de descanso.. al finalizar la actividad se realiza ejercicios respiratorios vuelta a la calma y se provee de hidratacion.
Siendo las 10:00 am, se da por terminada la actividad.
26 DE ABRIL DE 2022
Siendo las 10:30 a.m. se ejecuto actividad de caminata de corto trayecto con 11 personas mayores desde el comedor hasta la zona de parqueadero del centro comunidad de cuidado la Mesa, donde se realizan ejercicios de calentamiento muscular y movilidad articular como preparacion para la actividad, posteriormente se continua con la caminata de corto trayecto con el fin de consevar al maximo las fases y determinantes de marcha en las personas mayores con mayor funcionalidad, la actividad se realiza con apoyo del equipo interdisciplinario y auxiliares de enfermeria, durante la actividad se evidencia dinamismo por parte de las personas mayores. Se finaliza actividad realizando ejercicios de vuelta a la calma y se provee de hidratacion.Siendo las 11:30 a.m se finaliza actividad.

10. EVALUACIÓN

Durante la actividad las personas se evidencion conservacion del patron de la marcha en las personas mayores que participan en esta actividad, se evidenció mayor confianza y autonomia en la realizacion del desplazamiento algunas personas mayores presentaron poca resistencia a la actividad por lo que fue necesario continuar realizando pausas mas frecuentes durante el desplazamiento, pero a nivel general la actividad genera un impacto positivo en la salud y el bienestar de las personas mayores a nivel integral mejorando asi mismo la interacción fisica entre sus pares y cuidadores

11. RECURSOS

• Conos
• Sillas
• aros artesanales
• lapicero
• celular para registro fotografico

12. EVIDENCIAS
Se anexa Registro fotografico

Paula Andrea Trejo Castillo	Ma del Pilar Garcia Gallo
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

María del Rosario Godoy
MARIA DEL ROSARIO GODOY
PAULINA LAMY HERNANDEZ
Edilberto Vasquez
EDILBERTO VASQUEZ MORA
15.Nombre y firma personas Mayores

Área: *Fisioterapia*
Actividad: *caminos de la esperanza –entrenamiento en marcha*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 21-26 de abril de 2022



