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	4	4	2022	al	28	4	2022		
3.1 Línea de Atención:	CUERPO Y MENTE	6. Profesional a cargo de la actividad								
4. Nombre de la actividad:	MANOS MAGICAS-MOVILIDAD ARTICULAR	PAULA ANDREA TREJO CASTILLO								

7. OBJETIVO GENERAL

Conservar los rangos de movilidad articular, fuerza muscular y la resistencia mediante la aplicación de técnicas terapéuticas que le permitan a la persona mayor elevar el grado de independencia en el desempeño de sus actividades de la vida diaria.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Aumentar la amplitud de movilidad articular, la flexibilidad y la elasticidad.
2. Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
3. Realizar un adecuado Control Postural: Corregir las alteraciones posturales para evitar la aparición de rigideces. Control del tono muscular.

8. PLANEACION

Teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores su proceso normal de envejecimiento el estado de salud que conllevan a cambios funcionales y estructurales a nivel corporal se planea la aplicación de 5 sesiones de ejercicios de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales.
Manos mágicas- fortalecimiento muscular (04/04/2022)
Manos mágicas- fortalecimiento de praxias manipulativas (07/04/2022)
Manos mágicas- ejercicios pasivos (11/04/2022)
Manos mágicas- ejercicios circulatorios (18/04/2022)
Manos mágicas- masaje facial y relajacion (21/04/2022)
Manos mágicas- ejercicios de coordinacion (25/04/2022)
Manos mágicas- movilidad articular y lubricacion de piel (28/04/2022)
• La actividad se realizará con todas las personas mayores del centro Comunidad de cuidado la Mesa con el fin de mejorar y/o mantener la fuerza muscular en miembros superiores e inferiores, fortalecimiento de pinzas y agarres, mejora de la coordinación estática y dinámica, y conservación de rangos de movilidad articular por lo cual la actividad se realizara en los diferentes espacio para talleres con los que cuenta el centro,
• Previamente 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 de la misma.
• 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.
• las jornadas de actividad tendrán una duración de 45 minutos con un periodo de pausa de 5 minutos durante el taller para hidratación y descanso.
• Se finalizará la actividad con la aplicación del protocolo covid-19, limpieza y desinfección de los objetos utilizados.

9. DESARROLLO

1.Manos mágicas- fortalecimiento muscular (04/04/2022)
Siendo las 9:30 a.m.se realizo actividad de movilidad articular y fortalecimiento muscular a 9 personas mayores en el espacio del comedor, donde se inició con ejercicios de activacion muscular de miembros superiores e inferiores hacia los movimientos de flexo-extensión realizando 3 series de 10 repeticiones, en la ejecucion de estos ejercicios algunas persona mayores que no sigue instrucciones verbales fue nencesario la realizacion pasiva de los ejercicios, posteriormente se realizo ejercicios de fortalecimiento muscular con theraband de forma individual 3 series de 10 repeticiones por cada persona mayor, las personas mayores se tornan colaboradoras.
Siendo las 10:30 a .m. se da por finalizada la actividad

Manos mágicas- fortalecimiento de praxias manipulativas (07/04/2022)
Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de praxias manipulativas y coordinación viso-manual en el juego de "inserte y gane" con la participación de 11 personas mayores las cuales se trabajó agarres y lanzamientos, de pelotas pequeñas sobre distintos orificios de una caja, las personas que logran adoptar la postura en bípedo se los ubica detrás de los conos y realizan los lanzamientos. Las persona mayores disfrutan este espacio donde se trabajó arcos de movilidad articular hacia la flexión de hombro, adicionalmente la coordinación viso-manual, se realizó estimulación cognitiva y procesos mentales superiores. se finaliza actividad siendo las 10:30 a.m.

2.Manos mágicas- ejercicios pasivos (11/04/2022)
Se realizó actividad de movilidad articular con la ejecucion de ejercicios pasivo, a las 9:30 a.m. con 7 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor donde se realizo la aplicacion de ejercicios pasivos a las personas mayores realizando mayor enfasis en miembros inferiores, para los cuales se tuvo en cuenta el grado de elongacion del grupo muscular y la capacidad de la articuacion para realizar el movmiento sin producir dolor y segun tolerancia de las personas mayores, las movilizaciones activo asistidas se realizaron en las personas mayores de asistencia permanente.las persona mayores, los cuales se intervinieron de forma individual, durante la actividad las personas mayores se tornaron colaboradores, siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

3.Manos mágicas- ejercicios circulatorios (18/04/2022)
Siendo las 10:45 a.m., se ejecutó ejercicios de movilidad articular con la aplcacion de ejercicios circulatorios con 10 personas mayores en el espacio del comedor, inicialmente se invita a las personas mayores a adoptar una postura corporal adecuada para disminuir alteraciones posturales y dolor, posteriormentes se inicia con la aplicacion de ejercicios de buerguer allen en miembros inferiores, esta aplcacion se realizo de forma individual favoreciendo la circulacion periferica puesto que adicionalmente se aplica drenaje linfatico, las personas mayores se tornaron colaboradores y dispuestos frente a la intervencion grupal, demostrando gusto e interes por este tipo de actividad.
Siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad.

4.Manos mágicas- masaje facial y relajacion (21/04/2022)
Siendo las 10:00 a.m.se realizo actividad de masaje sedativo y relajacion con 31 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor del comedor donde se realizo masaje facial con la aplicacion de crema hidratante favoreciendo la activacion y relajacion de musculos frontal, orbicular de los parpados, piramidal de la nariz cigomaticos y orbicular de los labios, posteriormente se realiza aplicacion de bloqueador solar previniendo los rayos uv, el espacio se torno propicio para lograr relajacion en las personas mayores disminucion de estados de estres y ansiedad Las personas mayores se tornaron dispuestas y colaboradoras evidenciandose gusto e interes por esta actividad.
Siendo las 11:30 a.m. Se finaliza actividad.

5. Manos mágicas- ejercicios de coordinacion (25/04/2022)
Siendo las 9:30 a.m. se realizo actividad de movildiad articular con ejercicios de coordinacion viso motriz , en el espacio del comedor con 12 personas mayores con las cuales se realizo en forma inicial ejercicios de movilidad articular dirigidos favoreciendo la activacion muscular posteriormente se realizan juegos de coordinacion visomotriz con la utilizacion de conos y aros artesanales con los cuales las personas mayores realizaron varios lanzamientos hacia los conos, evidenciandose buena coordinacion visomotriz en la persona mayor Israel, anunciacion quintana, juan hernandez quienes lograron insertar varias veces los aros en los conos, la actividad se torno dinamica despertando de la pasibidad a las personas mayores al finalizar la actividad las personas mayores manifestaron gusto e interes por este tipo de actividad.
Se finaliza actividad siendo las 10:30 a.m

Manos mágicas- movilidad articular y lubricacion de piel (28/04/2022)
Siendo las 9:30 a.m., se ejecutó actividad de relajación y lubricación de piel a 17 personas mayores de baja funcionalidad motriz con las cuales se realizó movilización pasiva de sus diferentes segmentos musculares y articulares asi mismo se realizó lubricación de piel con el fin de lograr mayor humectación y disminución de resequedad por exposición al sol. Al finalizar la actividad se logró relajación de espasmos y contracturas musculares, proporcionando bienestar.
Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad.

10. EVALUACIÓN

Durante el mes de abril no se reportaron la totalidad de las actividades planteadas en el PAI (12 actividades al mes) y solo se realizaron 7 activades de manos magicas grupales puesto que contamos con dos dias festivos adicionalmente se cambiaron actividades grupales, por activdades especiales con toda la poblacion que fueron reportadas por otras areas

11. RECURSOS

- Conos
- Aros
- Balón
- Sillas
- aros artesanales
- Balones terapeuticos
- theraband
- mancuernas
- Lista de asistencia
- Celular para registro fotográfico

12. EVIDENCIAS

A continuacion se anèxa registro fotografico de cada fecha mencionada anteriormente.

Paola A. Trego C.

13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

14. Nombre y firma del Coordinador

PAULINA LAMY HERNANDEZ

JUAN AMADO

LUZ DARY TORRES

15. Nombre y firma personas mayores

Área: *Fisioterapia*
Actividad: *Manos mágicas-Movilidad articular*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 04 al 28 de abril 2022
















11 abr. 2022 11:00:14 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


11 abr. 2022 10:55:17 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


11 abr. 2022 10:33:02 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


11 abr. 2022 10:07:15 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


18 abr. 2022 10:19:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


18 abr. 2022 10:52:08 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


18 abr. 2022 10:50:59 a. m.
La Mesa
Cundinamarca




25 abr. 2022 9:54:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


25 abr. 2022 9:54:17 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

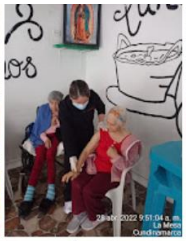

25 abr. 2022 9:54:01 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


25 abr. 2022 9:53:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


25 abr. 2022 9:53:44 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


25 abr. 2022 9:51:59 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


lunch
breakfast








lunch


en esta casa cocinamos con amor
28 abr. 2022 10:02:24 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


lunch
breakfast
en esta casa cocinamos con amor


lunch
breakfast