| ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES | Código FOR-PSS-XXX<br>Versión<br>Fecha<br>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 Linea de Atención: CUERPO Y MENTE

4 Nombre de la actividad: CAMINOS DE LA ESPERANZA

5. Fecha de ejecución

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | 7 | 2022 | al | 22 | 7 | 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 (15 DE JULIO DE 2022)
ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA (22 DE JULIO 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

**15 DE JULIO DE 2022**
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuto actividad de caminata con 9 personas mayores con los cuales se realiza actividad de festival del mar dirigido por el componente de entornos adecuados y gestion ambiental donde se aprovecho para la realizacion de la caminata de corto trayecto con las personas mayores con las cuales se brindo apoyo y acompañamiento desde el espacio de comedor hacia el espacio del taller, favoreciendo el desplamiento activo teniendo en cuenta que las personas mayores las personas mayores presentan baja resistencia aerobica por lo cual la caminata se realiza por periodos cortos de tiempo favoreciendo periodos de descanso, al finalizar la actividad se provee de hidratacion y se finaliza con ejercicios respiratorios y vuelta a la calma
Siendo las 12:30 m, se da por terminada la actividad.
**22 DE JULIO DE 2022**
siendo las 9:30 a.m. se lleva a cabo actividad de caminata de corto trayecto con 12 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 preparación para la actividad, posteriormente se continua con la caminata de corto trayecto con el fin de conservar al máximo las fases y determinantes de marcha, durante la actividad se evidencia dinamismo por parte de las personas mayores, al finalizar la actividad se provee de hidratacion y se finaliza con ejercicios respiratorios y vuelta a la calma
Siendo las 10:15 a. m, se da por terminada la 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, hubo poca participacion puesto que algunas personas mayores se encontraban con alteracion en su estado de salud por lo cual no participaron de forma activa, en las personas mayores que si participaron 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 física entre sus pares y cuidadores

## 11. RECURSOS

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

| 12 EVIDENCIAS |
| --- |
| Se anexa Registro fotografico |

| | |
| --- | --- |
| Paola Andrea Trejo Castillo | Ydel Pilar Garcia O |
| 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato | 14. Nombre y firma del Coordinador |

| |
| --- |
| JUAN AMADO |
| PAULINA LAMY HERNANDEZ |
| MARTHA MILLARES |
| 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: 15 – 22 julio de 2022***




