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: MANOS MAGICAS-MOVILIDAD ARTICULAR

5 Fecha de ejecución: 1 7 2022 al 27 7 2022

6 Profesional a cargo de la actividad: 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

1-Manos mágicas- Movilidad articular región cervical- masaje facial (01/07/2022)
2-Manos mágicas- Manos mágicas- fortalecimiento muscular (12/07/2022)
3-Manos mágicas- praxias manipulativas-pintura (13/07/2022)
4-Manos mágicas - fortalecimiento muscular (14/07/2022)
5-Manos mágicas- Manos mágicas- Manos mágicas- coordinación viso-motriz (18/07/2022)
6-Manos mágicas- - lubricación de piel y movilidad articular (21/07/2022)
7-Manos mágicas-movilidad articular cabeza-cuello -masaje facial (25/07/2022)
8-Manos mágicas- movilidad articular (26/07/2022)
9-Manos mágicas-movilidad articular con bastones (27/07/2022)

- 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 realizará en los diferentes espacios para talleres con los que cuenta el centro.
- 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 esta.
- 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.

9 DESARROLLO

1-Manos mágicas- Movilidad articular región cervical- masaje facial (01/07/2022)
Siendo las 9:30 a.m. Se realizo ejercicios de movilidad articular en region cervical ,con la participacion de 11 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor. favoreciendo la disminucion de espasmos musculares a nivel de trapecios posteriormente se realiza masaje de relajacion facial facilitando la circulacion hidratacion y elasticidad tisular. Las personas mayores disfrutan de este espacio de relajación evidenciándose disminución de dolor. Se finaliza actividad siendo las 10:45 a.m.

2-Manos mágicas- Manos mágicas- fortalecimiento muscular (12/07/2022)
Siendo las 10:45 a.m. se realizo actividad de fortalecimiento muscular con 17 personas mayores en el espacio polifuncional del kiosco, con las cuales se realizó ejercicios contra resistencia con theraband dependiendo la capacidad de cada persona mayor. los ejercicios se realizaron hacia la flexión extensión abducción y aducción de hombro bilateral así mismo se fortaleció miembros inferiores hacia la flexión y extensión de rodillas bilateral. El ejercicio se adaptó a cada persona mayor dependiendo el grado de funcionalidad y el tipo de discapacidad brindándose apoyo a nivel individual para la ejecución adecuada y eficiente del ejercicio. Las personas mayores se tornaron colaboradoras. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad.

3-Manos mágicas- praxias manipulativas-pintura (13/07/2022)
Siendo las 9:00 a.m. se realizó actividad de praxias manipulativas pintura con 5 personas mayores las cuales se organizaron en sillas y mesas en el espacio polifuncional del comedor. una vez organizados se les entrega elementos como cubetas de huevos las cuales pintaran haciendo la diferencia entre colores primarios fomentando un espacio de estimulacion multisensorial y tactil, adicionalmente se motiva a la buena adopción de la postura durante la ejecución de la actividad, se fortalece pinzas agarres. Las personas mayores se tornan receptivas colaboradoras y se evidencia gusto e interés por este tipo de actividad.
Se finaliza la actividad siendo las 10:30 a.m.

4-Manos mágicas - fortalecimiento muscular (14/07/2022)
Siendo las 9:30 a.m.se realizo actividad de movilidad articular y fortalecimiento muscular ,con 11 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor donde con la utilización de bandas elásticas o theraband se propició la ejecución de ejercicios contra resistencia para miembros superiores e inferiores los theraband se proporcionaron según conservación de la fuerza y resistencia en las personas mayores posteriormente se ejecutaron ejercicios respiratorios y de relajacion muscular. Las personas mayores se tornaron activas y dinámicas.
Siendo las 10:30 a.m. Se finaliza actividad.

5-Manos mágicas- Manos mágicas- Manos mágicas- coordinación viso-motriz (18/07/2022)
Siendo las 9:30 a.m.se realizo actividad de movilidad articular con la aplicación de ejercicios de coordinación con 14 personas mayores en el espacio del comedor, donde se inició con ejercicios de movilidad articular posteriormente se proporcionan aros para ser insertados en los conos dispuestos estrategicamente por el comedor, con esta actividad se fortaleció movimientos de flexo-extensión de miembros superiores. se trabajó precisión y coordinación visomanual, en la ejecución de la actividad se destacaron por su participación las personas mayores Leonilde Vargas y Luz Dary Torres, quienes realizaron la actividad de forma adecuada sin requerir apoyo, las personas mayores se tornan dinámicas y colaboradoras.
Siendo las 10:30 a.m. se da por finalizada la actividad.

6-Manos mágicas- - lubricación de piel y movilidad articular (21/07/2022)
Siendo las 10:45 a.m., se ejecutó actividad de relajación y lubricación de piel y movilidad articular con 9 personas mayores con las cuales se realizó movilización pasiva de sus diferentes segmentos musculares y articulares as imismo 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 11:30 a.m. se finaliza actividad.

7-Manos mágicas-movilidad articular cabeza-cuello -masaje facial (25/07/2022)
Siendo las 10:45 a.m. Se realizo ejercicios de movilidad articular en cabeza y cuello ,con la participacion de 12 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, favoreciendo la disminuyendo tensiones musculares y articulares generando descanso y alivio de zonas dolorosas. posteriormente se realiza masaje de relajacion facial facilitando hidratacion y elasticidad tisular y eliminacion de toxinas de la piel. Las personas mayores disfrutan de este espacio de relajación evidenciándose disminución de dolor. Se finaliza actividad siendo las 10:45 a.m.

8-Manos mágicas- movilidad articular (26/07/2022)
Se realizó actividad de movilidad articular a las 9:30 a.m con 14 personas mayores en el espacio del comedor , donde mediante ejercicios activos asistidos ayudando en la elongación de los diferentes grupos musculares en cada persona mayores conservando parcialmente los rangos de movilidad articular en sus movimientos básicos, las movilizaciones activo asistidas se realizaron a tolerancia de las personas mayores los cuales tornan activos, receptivos y colaboradores. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

9-Manos mágicas-movilidad articular con bastones (27/07/2022)
Siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad de movilidad articular de miembros superiores , con 12 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor. se realizó ejercicios de activación muscular y ejercicios respiratorios con el fin de preparar el cuerpo para el ejercicio. posteriormente se inició con ejercicios activos dirigidos con bastones de madera para fortalecimiento de miembros superiores e inferiores realizando movimientos específicos disminuyendo adherencias musculares y articulares, las personas mayores se tornaron participativas y colaboradoras. siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad.

10. EVALUACIÓN

Durante el mes de julio se reportan 9 de las 12 actividades planteadas en el PAI (12 actividades al mes) 3 de ellas no se realizan por ausencia del profesional de fiisoterapia por calamidad domestica

11. RECURSOS

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

12. EVIDENCIAS

A continuacion se anexa registro fotografico de cada fecha mencionada anteriormente

Paula A. Trejo Castillo

13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

Ysabel Pilar Garcia Galvis

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: 1- 27 de julio 2022








13 jul. 2022 9:23:11 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
13 jul. 2022 9:23:09 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


14 Jul.2022 9:33:21 a. m.
Anapoima- La Mesa.
La Mesa.
Cundinamarca


18 jul.2022 9:33:32 a.m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


21 Jul.2022 10:33:21 a. m.
Anapoima- La Mesa.
La Mesa,
Cundinamarca


25 jul. 2022 11:00:38 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
25 jul. 2022 10:46:48 a. m.
25 jul. 2022 10:39:27 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
25 jul. 2022 10:31:10 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
25 jul. 2022 10:31:01 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
25 jul. 2022 10:33:00 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
25 jul. 2022 10:39:11 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
25 jul. 2022 10:39:30 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
25 jul. 2022 11:00:36 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
25 jul. 2022 11:00:52 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


26 jul.2022 9:32:11 a. m.
La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


27 jul.2022 10:18:02 a.m.
Anapoima-La Mesa.
La Mesa.
Cundinamarca