ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1 Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Integral de Bienestar y cuidado para las personas mayores / Modalidad Centro Comunidad de Cuidado / Estrategia: Compromiso con el Envejecimiento Activo y una Bogota Cuidadora e Incluyente

1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado

1.2 Localidad: La Mesa

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

15	12	2022	al	29	12	2022

2.2 Nombre del encuentro: MARCANDO EL PASO - ENTRENAMIENTO EN MARCHA

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: PAULA ANDREA TREJO CASTILLO

3. DESARROLLO

3.1. 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 caida y mejorar su proceso de desplazamiento.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

3.3. METODOLOGÍA

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 caidas 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 sindrome de desacondicionamiento fisico La actividad se realizara en dos fechas relacionadas a continuacion

MARCANDO EL PASO - ENTRENAMIENTO EN MARCHA (15 DE DICIEMBRE DE 2022)

MARCANDO EL PASO- ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA (29 DE DICIEMBRE DE 2022)

- La actividad se realizará dentro del centro Comunidad de cuidado la Mesa con 8 personas mayores que realizan marcha con apoyo, y fuera del centro con 13 personas mayores que requieren de acompañamiento para el proceso de marcha pero presentan mayor funcionalidad fisica, las personas mayores contaran con el acompañamiento de los auxiliares de enfermería y equipo interdisciplinario .
- 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.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se da inicio a la actividad adecuando el espacio del parqueadero con el fin de disminuir factores de riesgo que predispongan a caidas, se proveen sillas rimax, y demas elementos necesarios para el desarrollo de la actividad como aros y conos para señalar el espacio por el cual se realizara el recorrido, se da la inidiciacion al equipo interdisciplinario y auxiliares que van a realizar el acompañamiento, posteriormente al proceso de higiene menor se inicia con el acompañamento de las personas mayores hacia el punto de encuentro (parqueadero) para la ejecucion de la caminata, ya ubicados en el espacio se da inicia con ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular como preparacion y activacion muscular, realizando el estiramiento por un periodo no mayor a 15 segundos segun tolerancia de las personas mayores, posteriormente se inicia la caminata donde cada participante cuenta con el apoyo y acompañamiento de un profesional y/o auxiliar de enfermeria.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

MARCANDO EL PASO - ENTRENAMIENTO EN MARCHA (15 DE DICIEMBRE DE 2022)

siendo las 9:30 a.m. se lleva a cabo actividad de caminata de largo trayecto por los alrededores del centro comunidad de cuidado la Mesa, con 9 personas mayores donde se realizan ejercicios de calentamiento muscular y movilidad articular para miembros superiores e inferiores hacia los movimientos especificos de flexion extension, de articulaciones de hombro codo muñeca, y en miembros inferiores flexion y extension de cadera, rodilla cuello de pie y pie bilateral, el estiramiento se realiza a nivel cefalocaudal por un periodo de 15 segundos segun tolerancia de las personas mayores, posteriormente se continua con la caminata con el fin de conservar al máximo las fases y determinantes de marcha, durante el proceso y recorrido se motiva a la persona mayor a realizar la marcha con eficacia sientiendo la seguridad que le proporciona el cuidador acompañante, se motiva a mejorar la velocidad, la longitud y la altura del paso generando mayor apertura de la base de sustentacion al realizar la fase de la marcha, durante la actividad se evidencia dinamismo por parte de las personas mayores, sintiendose motivadas por el acompañamiento de los profesionales de la salud y auxiliares de enfermeria, mejorando su estado de animo al interactuar postivamente con pares y cuidadores.

Siendo las 10:15 a. m. se da por terminada la actividad.

MARCANDO EL PASO- ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA (29 DE DICIEMBRE DE 2022)

Siendo las 9:30 a.m. se ejecuto actividad de caminata con 10 personas mayores desde el espacio del comedor hacia el parqueadero brindando apoyo y favoreciendo el desplamiento activo, se realiza ejercicios de estiramiento muscular y articular dirigidos por la profesional de fisioterapia, a las personas mayores que no siguen intrucciones verbales o visuales se realiza estiramiento asistido, durante la ejecucion de la actividad se tiene en cuenta que las personas mayores presentan baja resistencia aerobica por lo cual la caminata se realiza por periodos cortos de tiempo favoreciendo periodos de descanso, motivando a la adopcion de una postura adecuada durante el recorrido mejorando la coordinacion y el equilibrio dinamico, las personas mayores disfrutan de esta actividad mejorando su interaccion con el entorno.

Siendo las 10:10 a.m. se da por terminada la actividad.

3.3.3 MOMENTO FINAL

Se finaliza cada actividad realizando ejercicios de estiramiento muscular, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma, posteriormente se proporciona hidratacion y se acompaña a las personas mayores a los espacios de talleres para continuar con sus actividades programadas por las distntas areas.

3.4 RECURSOS

Conos • Aros • Sillas • aros artesanales	• Celular para registro fotográfico

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de diciembre se logro cumplir con la totalidad de las actividades propuestas por el area(2 Caminatas al mes) manteniendo un promedio de 10 participantes que conservan el patron de marcha en los cuales se observa mayor confianza al ejecutar esta actividad con acompañamiento y apoyo del equipo interdisciplinario y auxiliares de enfermeria, asi mismo se evidencia conservacion de las fases de la marcha favoreciendo el desplazamiento y la funcionalidad mejorando la ejecucion de las actividades de la vida diaria. Una persona mayor que conservan su patron de marcha no logra ejecutar esta actividad por alteraciones de la funcion respiratoria (epoc) por lo cual su desplazamiento es corto(habitacion a comedor) y a tolerancia de la persona mayor.

P.M. JUAN AMADO

P.M. LUZ DARY TORRES

P.M. MARTHA MILLARES

Dra. Maria del Pilar Garcia Galvis (coordinadora)

Fecha de evaluación del encuentro: 29 DE DICIEMBRE de 2022

Nombre del profesional que evalúa: PAULA ANDREA TREJO CASTILLO (FISIOTERAPEUTA)

Área: *Fisioterapia*
Actividad: *marcando el paso –entrenamiento en marcha*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 15– 29 de diciembre 2022



