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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/E: Servicio integral de bienestar y cuidado para las personas mayores /modalidad centro 1 Unidad Operativa/Lote/Zona: _____ Centro Comunidad de Cuidado

1.2 Localidad: La Mesa

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

2	1	2023	al	30	1	2023

2.2. Nombre del encuentro: TU CUERPO TU DESAFIO - MOVILIDAD ARTICULAR

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

3. DESARROLLO

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. METODOLOGIA

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 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales. 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 para lo cual se aplicara diferentes tematicas y ejercicios con el fin de lograr el objetivo, y se utilizara para ello los espacios con los que cuenta el centro para talleres. 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 actividad

TEMATICAS

1-Tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento muscular (02/01/2023)
2-Tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento muscular con pesas (03/01/2023)
3-Tu cuerpo tu desafío- Cine foro (05/01/2023)
4-Tu cuerpo tu desafío- movilidad articular activo asistida (10/01/2023)
5-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios activo -asistidos (11/01/2023)
6-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios activos – pasivos (16/01/2023)
7-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios dirigidos (17/01/2023)
8-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios relajacion e hidratacion de piel (19/01/2023)
9-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios de fortalecimiento muscular (23/01/2023)
10-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios pasivos (23/01/2023)
11-Tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento de praxias manipulativas (24/01/2023)
12-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios de coordinacion visomotriz (30/01/2023)

Toda sesión iniciara y finalizara con ejercicios de estiramiento muscular, calentamiento muscular y articular, seguido de ejercicios respiratorios como preparacion para el ejercicio y vuelta a la calma.
La profesional de Fisioterapia contara con los elementos de proteccion personal como tapabocas y realiara proceso de higienizacion de manos de las personas mayoores y finalizado el encuentro realizara desinfecicon de elementos utilzados por las personas mayores.

3.3.1 MOMENTO

Como momento inicial se adecua el espacio propuesto para la actividad (kiosco, comedor, taller) con sillas, mesas y elementos utlizados para las sesiones de intervencion grupal donde se aplica la terapia que corresponde al dia planeado según cronograma, se ubica a las personas mayores en sillas se proporciona los elementos a utilizar a cada persona mayor y se procede al inicio de la actividad ejecutando ejercicios respiratorios manteniendo el aire por 5 segundos manteniendo una respiracion abdominal o diafragmatica. posteriormente se realiza ejercicios de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal, manteniendo el estiramiento por 15 segundos segun tolerancia, y luego se realiza ejercicios de movilidad articular dirigidos como preparacion del cuerpo para la ejecucion de movimientos mas complejos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

1-Tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento muscular (02/01/2023)
Siendo las 9:30 a.m. Sé realizo actividad de tu cuerpo tu desafío con ejercicios de fortalecimiento muscular con la participación de 13 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor donde mediante la utilización de theraband de diferentes colore y resistencias generando activación de varios grupos musculares, generando mayor reclutamiento de fibras musculares y mejora en los potenciales de acción, con las personas mayores se realizan series y repeticiones de acuerdo a su grado de tolerancia con el fin de disminuir riesgos de fatiga muscular. Las personas mayores participan de forma dinámica en la actividad. Siendo las 10:30 am se finaliza la intervención grupal.

2-Tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento muscular con pesas (03/01/2023)
Siendo las 9:30 am se realizó actividad de movilidad articular y fortalecimiento muscular con pesas con la participación de 25 personas mayores en el espacio polifuncional del kiosco y comedor generando activación muscular, movilidad articular, los ejercicios fueron direccionados a dos grupos en diferentes espacios y se brindó el apoyo físico según el requerimiento de cada persona mayor, las persas se proporcionaron de acuerdo al grado de fuerza de las personas mayores generando series y repeticiones según tolerancia para evitar fatiga muscular, posterior movilización se finalizo actividad con ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. Siendo las 11:30 a.m. se da por finalizada la intervención grupal.

3-Tu cuerpo tu desafío- Cine foro (05/01/2023)
siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad tu cuerpo tu desafío como actividad cultural de cine- foro en el espacio polifuncional del kiosco con 24 personas mayores con las cuales se llevo a cabo actividad cultural con la presentación de películas de acuerdo a su gusto e interés la bella y la bestia la razón de estar contigo, las personas mayores disfrutaron de este espacio, se evidencio que fortalecieron procesos de concentración, adicionalmente se favoreció la estimulación multisensorial. Se finalizo actividad a las 12:00 m

4-Tu cuerpo tu desafío- movilidad articular activo asistida (10/01/2023)
Siendo las 9:30 am se ejecutó actividad de movilidad articular en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 12 personas mayores con las cuales se llevó a cabo movilización activo asistida de miembros superiores e inferiores en articulaciones hombro codo, muñeca, cadera rodillas y tobillos bilateral con numero de series y repeticiones según tolerancia de las personas mayores, posterior intervención a nivel individual se realiza masaje sedativo y de relajación, las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras viviendo la experiencia de relajación. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza taller grupal

5-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios activo -asistidos (11/01/2023)
Siendo las 9:30 am se llevó a cabo actividad de ejercicios activos asistidos con 22 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor donde se realizó en primer lugar calentamiento muscular y articular de miembros superiores e inferiores con la utilización de balón terapéutico se direcciona los ejercicios de forma activa y se brinda apoyo para la realización de los mismos en forma para las personas que presentan dificultad en el seguimiento instruccional iniciado de forma lenta y progresando a mayor intensidad teniendo en cuenta las series y repeticiones según tolerancia, se finaliza actividad con ejercicios de relajación y vuelta a la calma. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza taller grupal

6-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios activos – pasivos (16/01/2023)
Siendo las 9:30 am se llevó a cabo actividad de movilidad articular con la ejecución de ejercicios activos y pasivos con 18 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor y área de asistidos los ejercicios se realizaron de forma activa o pasiva dependiendo el grado de funcionalidad y seguimiento instruccional de las personas mayores, brindando apoyo a nivel individual para la ejecución adecuada de los ejercicios, con la aplicación de estos ejercicios se logra avanzar en la conservación de patrones integrales de movimiento y prevención de contracturas musculares y articulares. Se finaliza intervención grupal siendo las 11:30 a.m.

7-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios dirigidos (17/01/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular con 15 personas mayores en el espacio polifuncional del kiosco iniciando con ejercicios de respiración y posteriormente se entrega bastones de madera para la ejecución de los movimientos dirigidos, las series y repeticiones se realizan de acuerdo con la tolerancia de las personas mayores y se direccionan de acuerdo con las necesidades de cada persona mayor, favoreciendo el bienestar integral y la relajación. Siendo las 10:30 a.m.

8-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios relajacion e hidratacion de piel (19/01/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se llevo a cabo actividad de relajación con la participación de 16 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, donde con el acompañamiento del área de psicología se logra llevar a cabo relajación e hidratación de piel haciendo énfasis en miembros superiores e inferiores favoreciendo la circulación y el drenaje linfático. Las personas mayores se tornan colaboradoras facilitando la intervención grupal. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza taller grupal.

9-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios de fortalecimiento muscular (23/01/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de fortalecimiento muscular en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 16 personas mayores, iniciando con estiramiento muscular y articular, posteriormente se entregan theraband de diferentes colores y resistencias dependiendo el grado de funcionalidad y la fuerza de cada persona mayor, así mismo se van dirigiendo los ejercicios de forma activa, en las personas mayores menos funcionales se facilita el movimiento con apoyo. Las personas mayores se tornan colaboradoras y dinámicas.
Siendo las 10:30 a.m. se finaliza taller grupal.

10-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios pasivos (23/01/2023)
Siendo las 10:45 a.m. se realiza actividad de movilidad articular y aplicación de ejercicios pasivos en miembros superiores e inferiores en la persona mayor Hugo Zamora se realiza apertura y movilización de mano y dedos y colocación de férula, y rollo artesanal, así mismo se realiza estiramiento de miembros inferiores en Antonia estepa, al presentar rigidez articular presenta retracciones en cadera, por lo cual se favorece el estiramiento parcial de miembros inferiores con gran dificultad, en las demás personas mayores se favorece la realización de ejercicios favoreciendo la amplitud articular. Se finaliza intervención grupal a las 11:00 a.m dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales

11-Tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento de praxias manipulativas (24/01/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de tu cuerpo tu desafío con el fortalecimiento de praxias manipulativas facilitando cubetas de huevos de diferentes colores y tapas de diferentes tamaños y colores, a través de esta acción se refuerzan pinzas y agarres, motricidad fina adicionalmente se facilita la estimulación sensorio-motriz mediante el reconocimiento de colores y la palpación de texturas y tamaños, las personas mayores disfrutan de este espacio mejorando procesos de concentración memoria, trabajan con objetos (tapas) que pueden manipular entendiendo la relación entre cantidades y el sentido numérico. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza intervención grupal.

12-Tu cuerpo tu desafío- ejercicios de coordinacion visomotriz (30/01/2023)
Siendo las 9:30 a.m. Se realizo actividad de tu cuerpo tu desafío con 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 conos, con esta actividad se fortaleció movimientos de flexo-extensión de miembros superiores, se trabajó precisión y coordinación viso motriz , en la ejecución de la actividad se destacaron por su participación las personas mayores Flor Casas, Rosa Matilde Cárdenas, 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

3.3.3 MOMENTO FINAL	• 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.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de enero de 2023 se ejecutaron 12 actividades de movilidad articular cumpliendo con el total de actividades propuestas segun PAI, durante la ejecucion de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio de movilidad articular se favoreció la disminución del dolor, el fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas, asi mismo se propiciaron espacios de alegria, espiritu competitivo y las personas mayores se tornaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrés y la ansiedad y mejoría en el estado físico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general. mejorando asi mismo la interacción física entre fisioterapeuta y persona mayor

P.M. JUAN AMADO
C.c 17112011

P.M. LUZ DARY TORRES
C.c 53905979

P.M. MARIA DEL ROSARIO GODOY
C.c 20104552

Dra. Maria del Pilar Garcia Galvis(Coordinadora)

Fecha de evaluación del encuentro: 30 DE ENERO DE 2023

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

Área: *Fisioterapia*
Actividad: *tu cuerpo tu desafío -Movilidad articular*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 2- 30 de enero de 2023








10/01/2023 9:52:34 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa


11/01/2023 10:12:00 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa
11/01/2023 10:12:40 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa


16 ene. 2023 9:47:25 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 ene. 2023 9:47:24 a. m.
La Mesa
16 ene. 2023 9:47:06 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 ene. 2023 11:11:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 ene. 2023 11:11:44 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 ene. 2023 11:11:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


17 ene. 2023 9:37:25 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
17 ene. 2023 9:36:58 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


FORMARTE
19 ene. 2023 9:57:35 a. m.
La Mesa
Cundinamarca




23 ene. 2023 10:56:19 a. m.
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa


24 ene. 2023 10:31:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
24 ene. 2023 10:31:36 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
24 ene. 2023 10:14:09 a.m.
24 ene. 2023 10:14:02 a.m.
24 ene. 2023 10:13:50 a. m.
24 ene. 2023 10:13:48 a. m.
24 ene. 2023 10:13:41 a. m.


30 ene. 2023 9:59:06 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
30 ene. 2023 9:59:02 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
30 ene. 2023 9:54:41 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
30 ene. 2023 9:54:12 a. m.
La Mesa
Cundinamarca