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/Estrategia: Servicio Integral de Bienestar y cuidado para las personas mayores / Modalidad Centro Comunidad de Cuidado / Estategia: 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:

5	1	2023	al	26	1	2023

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 caída 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 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

MARCANDO EL PASO - ENTRENAMIENTO EN MARCHA (5 DE ENERO DE 2023)

MARCANDO EL PASO- ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA (26 DE ENERO DE 2023)

- 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 física, 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 auxilaires que van a realizar el acompañamiento, posteriormente al proceso de higiene menor se inicia con el acompañamiento 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 auxilar de enfermeria.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

MARCANDO EL PASO - ENTRENAMIENTO EN MARCHA (5 DE ENERO DE 2023)

Siendo las 3:00 p.m. se ejecutó la actividad de entrenamiento en marcha 7 personas mayores con las cuales se brindó apoyo y acompañamiento desde el espacio del kiosco, parqueadero y hacia el comedor principal, favoreciendo el desplazamiento activo, teniendo en cuenta que las personas mayores presentan baja resistencia aeróbica por lo cual la caminata se realiza por periodos cortos de tiempo favoreciendo periodos de descanso, mediante el desarrollo de esta actividad se propician estilos de vida saludable, espacios recreativos generando movimiento activo fortaleciendo la dimension de ser humano principalmente vivir bien en la vejez, al finalizar la actividad se provee de hidratación y se finalizó con ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. Siendo las 3:30 p.m. se finaliza actividad

MARCANDO EL PASO- ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA (26 DE ENERO DE 2023)

Siendo las 9:00 a.m. se da inicio a la Caminata ecológica por los alrededores del centro comunidad de cuidado la Mesa facilitando la movilización corporal activa y dinámica, las personas mayores realizan el desplazamiento con acompañamiento personalizado disminuyendo factores de riesgo previniendo las caídas, durante el recorrido no se presentan contratiempo y las personas mayores disfrutan de este espacio, en el cual se refuerza el movimiento activo, se genera un espacio de recreacion, de cambio de ambiente invitando a la observacion y a la socializacion con las personas del entorno asi mismo se promueve estilos de vida saludable disminuyendo el sedentarismo facilitando un envejecimiento activo y participativo, fortaleciendo la dimension vivir bien en la vejez. se finaliza recorrido con ejercicios respiratorios vuelta a la calma y se provee hidratación. Siendo las 9:45 a.m se finaliza caminata ecológica dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

3.3.3 MOMENTO FINAL

Se finalizo 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 distintas areas.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de enero de 2023 se logro cumplir con la totalidad de las actividades propuestas por el area(2 Caminatas al mes) manteniendo un promedio de 17 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 auxilares de enfermena, 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
c.c 17112011

P.M. LUZ DARY TORRES
c.c 53905979

P.M. MARTHA MILLARES
41414566

Dra. Maria del Pilar Garcia Galvis (coordinadora)

Fecha de evaluación del encuentro: 26 DE ENERO DE 2023

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: 05– 26 de enero 2023





























