

 ALCALDIA 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 HOGAR CASA SANTA MARIA 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: POR COLOMBIA NOS MOVEMOS	5. Fecha de ejecución <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">2022</td> <td style="width: 10%;">al</td> <td style="width: 10%;">30</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">2022</td> </tr> </table> 6. Profesional a cargo de la actividad DORA LIDYA ROJAS BEJARANO - FISIOTERAPEUTA		2	3	2022	al	30	3	2022
2	3	2022	al	30	3	2022			
7. OBJETIVO GENERAL									
Mantener la fuerza muscular en cada una de las personas mayores que realizan participacion en los cuales se busca aumentar el reclutamiento de fibras muscular de miembros inferiores y superiores para la independencia en los desplazamientos por los diferentes espacios y terrenos que se presentan dentro y fuera del Centro de Comunidad y Cuidado Hogar Casa Santa Maria									
7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS									
Generar mayor reclutamiento de fibras musculares Aumentar la funcionalidad motora por medio de ganancias de reclutamiento de fibras musculares Mantener la funcionalidad articular Aumentar la elasticidad									
8. PLANEACION									
Se realiza actividad en las Zona previamente seleccionada en donde cada una de las personas realizaran la actividad acorde a las necesidades y patologias de base, generando en ellos acciones de fortalecimiento muscular y permitiendo la actividad según la funcionalidad e independencia estas actividades se desarrollan por medio de ejercicios de cadenas cineticas abiertas, cerradas, ejercicios por medio de diagonales de kabath, tecnica bobath, ejercios resistidos por medio fde brndas elasticas con diferente resistencia, mancuernas entre otros									
estas actividades se ejecutaran los dias 2, 9, 16, 23 y 30 DE MARZO del 2022									
9. DESARROLLO									
2 DE MARZO 9:00 a 10:30 hrs Se realizan actividades de fortalecimiento muscular para las personas mayores que conforman el grupo 5 encontrando que el señor Daniel rojas Gustavo Aguirre dolores Rodriguez Luis Ausique que Clara Berrios Guillermo Alfonso William Diaz y Ana Osma realizan participacion acorde a las actividades de fortalecimiento que se generan por medio de conos bandas elasticas para los balones pelotas y mancuernas es de resaltar que en la ejecución de la actividad se desarrollan ejercicios por medio de diagonales de kabat por medio de seguimiento verbal y táctil a fin de generar de forma adecuada de dicha diagonal de igual manera se resalta la función motora que deben mantener para prevalecer la independencia especialmente para la locomoción 11:00 a 12:30 hrs Se realizan ejercicios de fortalecimiento con las personas mayores que participan de la actividad y qué hacen parte del grupo 1 encontrando que la señora Martha Cano dado por su condición de salud se encuentra en proceso de curación por las úlceras que presenta a nivel de miembros inferiores sin embargo se resalte el trabajo del señor Agustín Amaya Gloria Ruiz Rosano Saray Yolanda porras y el señor Libardo Ortegón quién ejecutó las actividades por espacio de tiempo corto ya que refiere no querer desarrollar actividades de fortalecimiento porque genera dolor luego de dicha acción de igual manera es de resaltar que el señor Jaime caro Paulino niño y Leónidas barón realizan el inicio de la actividad dado que debe ser trasladados hacia las actividades de hemodiálisis									
9 DE MARZO 9:00 a 10:30 hrs Durante la ejecución de fortalecimiento muscular con las personas mayores que conforman el grupo 5 se desarrollaron ejercicios activo asistidos y activos resistidos con el fin de que cada uno de los participantes ejecutarán el desarrollo por más tiempo y bajo direccionamiento de comandos verbales que permitieran la contracción muscular de tal manera que cada una de las acciones fueron desarrolladas en arco submaximos y que de forma progresiva llegaran a arcos máximos es de resaltar que el señor Gustavo Aguirre pese a la limitación al igual que la señora Dolores Rodriguez Luis Ausique y Clara Berrios ejecutan acciones en arco submáximos donde se brindó apoyo para completar la acción encontrando que se logra por espacios de tiempo corto asimismo se evidenció que William Diaz presenta fatiga muscular rápida									
16 DE MARZO 11:00 a 12:30 hrs Se realiza ejercicios de fortalecimiento muscular con las personas del grupo 1 generando de medios ejercicios de contracción muscular con aumento de reclutamiento de fibras musculares en el cual el señor Agustín Amaya requiere apoyo permanente para la ejecución de la actividad dado que los ejercicios activos no logra la contracción y el desplazamiento muscular de igual manera se hace énfasis en el desplazamiento de forma asistida a fin de mantener el desplazamiento y la movilidad articular a nivel de cuello de pie de igual manera la señora Gloria Ruiz Rosario Sara y Yolanda porras ejecutan la actividad manteniendo el desplazamiento de forma permanente la Martha Cano y el señor Libardo Ortegón realizan participación esporádica generando contracción muscular y desplazamiento por espacio de tiempo corto para miembros superiores para miembros inferiores presentan dolor el cual refieren de forma independiente no dar continuidad al proceso 14:00 a 15:30 hrs Se realiza ejercicios de fortalecimiento muscular con las personas mayores que hacen parte del grupo 2 en el cual se ejecutan desplazamientos para las acciones de fortalecimiento muscular buscando el aumento del reclutamiento de fibras musculares y generando en cada uno de ellos la movilidad y funcionalidad motora de igual manera se hace énfasis en qué el desplazamiento se realice de forma independiente se resalta el trabajo que desarrolla Jorge Rojas Julio Sabaiza y Henry Díaz realiza desplazamientos en arco submaximos venciendo una resistencia de la banda elástica de forma secuencial y permitiendo el cambio de dirección y velocidad para dichas actividades en el caso del señor Azael Sánchez José Serrano y Álvaro cañón se debió realizar actividades bajo seguimiento instruccional permanente									
23 DE MARZO 11:00 a 12:30 hrs Se realiza ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros inferiores acompañados de diagonales décadas hay con banda elástica seguido de ejercicios activo asistidos y activos resistidos por medio de mancuernas palos y balones de esta manera se realiza la actividad con las personas de el grupo uno generando contracción muscular para cada una de las personas mayores que realizan participación del grupo 1 y donde se resalta el trabajo de la señora Martha Cano quien por primer vez ejecuta actividades para miembros inferiores con Rango de movimiento corto el señor Agustín Amaya se brinda apoyo permanente al igual que Libardo Ortegón, Rosario Saray Yolanda porras se ejecuta la actividad con apoyo para completar la acción en el caso de Leónidas varón Jaime caro Paulino niño se realiza actividad de forma lenta a fin de generar acciones en arco submáximos y por corto tiempo dado que realizan desplazamiento hacia su centro médico para el proceso de hemodiálisis 14:00 a 15:30 hrs Se realiza fortalecimiento con diagonales décadas para miembros inferiores en los cuales se busco el desplazamiento de narcos submaximos pero con apoyo de bandas elasticas de diferentes colores pesas seguido de ejercicios activos acompañados de palos balones conoel mancuernas generando en cada uno de ellos acciones que permitan la contracción muscular al igual que el reclutamiento de fibras musculares es de resaltar que la persona mayor que ejecuta la actividad con mayor reclutamiento de fibras ese señor Jorge rojas seguido de Julio zabaiza a el señor Henry Díaz ejecuta la actividad por espacios de tiempos prolongado ya que desde su interés de igual manera el señor Azael Sánchez y José Serrano al igual que Álvaro cañón requiere de apoyo permanente para la ejecución de la actividad tanto verbal como táctil									
30 DE MARZO 9:00 a 10:30 hrs Se realiza ejercicios de fortalecimiento muscular con las personas mayores que conforman el grupo 5 por medio de bandas elasticas mancuernas pelotas y aros encontrando que las personas realizan participación de forma activa cómo es el caso de dolores Rodriguez Clara Berry Luisa Ausique William días Ana Osma requiere de apoyo verbal y táctil para la ejecución de la actividad ya que se encuentra renuente a ejecutar la acción el señor Daniel Rojas se hace seguimiento instruccional para la banda elástica pero no se logra que realice lanzamiento de forma adecuada el señor óseas Mosquera no realiza participación dado que refiere que "esa payasada no la permite" el señor Gustavo Aguirre ejecuta la acción por espacios de tiempo corto Y se retira de la actividad 14:00 a 15:30 hrs Se ejecuta fortalecimiento muscular con las personas mayores que hacen parte del grupo 2 generando diagonales de kabat acompañados de actividad lúdico recreativa con el fin de mantener la movilidad y funcionalidad motora de las personas mayores que realizan participación se resaltan que el señor Álvaro Delgado ejecuta acciones por espacio de tiempo corto dado que presenta dolor el señor José Serrano Azael Sánchez Álvaro Cano necesitan apoyo para la ejecución de la actividad el señor Leonel González no logra realizar participación dado que se encuentra en procesos de salud con respecto a hemodiálisis el señor Henry Díaz ejecuta actividad por espacios de tiempo corto pero en arcos completos Julio Sabaiza Jorge rojas ejecutan la contracción muscular en arcos máximos donde ocasionalmente se requiere de refuerzo para mantener la acción que se solicita									

10. EVALUACION

Se mantiene la funcion motora por medio de fortalecimiento muscular de forma activa con las personas mayores que continuan en el proceso que se ha venido desarrollando

11. RECURSOS

RECURSO FISICO:

sillas
Cubina de sonido
USB con música
Bandas Elásticas
conos
Aros
lazos

RECURSO HUMANO:

Fisioterapeuta
Auxiliar de enfermería

12. EVIDENCIAS

SE ANEXA REGISTRO FOTOGRAFICO

DORA LIDYA ROJAS BEJARANO

13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

WILLIAM ALBERTO BENITEZ LOPEZ

14. Nombre y firma de Coordinador

MARTHA MURCIA

RAFAEL FERNANDEZ

AGUSTIN AMAYA

15. Nombre y firma personas mayores

**CUIDADO INTEGRAL
CUERPO Y MENTE
POR COLOMBIA NOS MOVEMOS
FORTALECIMIENTO**

2 DE MARZO

9:00 a 10:30 hrs



11:00 a 12:30 hrs



9 DE MARZO

9:00 a 10:30 hrs



9/03/2022 9:22:45
150 37 Carrera 90

16 DE MARZO

11:00 a 12:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs



23 DE MARZO

11:00 a 12:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs



30 DE MARZO

9:00 a 10:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs

