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 DE COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	5. Fecha de ejecución							
2. Componente:	ATENCION INTEGRAL PARA LE DESARROLLO HUMANO								
3 Eje de Atención:	CUIDADO INTEGRAL	4	4	2022	al	26	4	2022	
3.1 Linea de Atención:	CUERPO Y MENTE	6. Profesional a cargo de la actividad							
4. Nombre de la actividad:	POR COLOMBIA NOS MOVEMOS GIMNASIO	**DORA LIDYA ROJAS BEJARANO - FISIOTERAPEUTA**							

7. OBJETIVO GENERAL

Mantener la movilidad, funcionalidad motora y la independencia en los actividades fisicas que permitan a cada una de las personas mayores de forma activa y participativa en las diferentes actividades que se desarrollan dentro del Centro de Comunidad de Cuidado HogarCcasa Santa Maria

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mantener la movilidad articualra al igual que la funcionalidad e independencia
- Aumentar el reclutamiento de las fibras musculares
- incrementar la estabilidad en la marcha
- Mantener la higine postural

8. PLANEACION

Se plantea realizar actividades de fortalecimiento muscular en gimnasio por medio de mecanoterapia y asi buscar la funcionalidad de cada uno de los participantes, con el fin de mantener la funcionalidad de cada un o de ellos y se ejecutara por medio de los subgrupos de trabajo

Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio para que realicen participación dentro de las actividades propuestas para el gimnasio de tal manera que se iniciará con un precalentamiento muscular de forma lenta y progresiva buscando la acomodación intraarticular así como la lubricación y el deslizamiento de las fibras musculares seguido de ellos se ejecutará 15 minutos de actividad en cada equipo, generando lo de forma rotativa en los elementos que se encuentran en el gimnasio, seguido de ello se trabajará en 5 series de 15repeticiones con balón medicinal, mancuernas... sobre colchoneta o silla para miembros superiores y para finalizar se ejecutarán ejercicios de estiramiento muscular

Estas actividades se desarrollaran los dias 4,5 11,12, 18, 19, 25 y 26 de abril DE 2022

9. DESARROLLO

4 de ABRIL 2022

9:00 a 10:30 hrs
Se realiza desplazamiento de las personas mayores al área del gimnasio con el fin de generar acciones de fortalecimiento muscular en cada uno de los participantes en los cuales se desarrolla trabajo en mecanoterapia como en colchonetas por medio de técnicas específicas como Kabath y Bobath adicional a ello se realizan ejercicios activos asistidos y activo resistidos y al finalizar la actividad se desarrollan estiramientos musculares, en la ejecución de la actividad se resalta el trabajo de las personas del grupo 3 que ejecutan acciones de fortalecimiento como son Álvaro Álvarez, Mata Vanegas Florinda rojas y Jaime Ospina quienes ejecutan la actividad manteniendo el ritmo de velocidad que se ha planteado para cada uno de ellos, de igual manera toleran con facilidad el cambio de velocidad acompañado de resistencia en el caso de Jaime Rodríguez inicia la actividad pero no logra mantener la acción dado a su alteración cognitiva y Jorge pea se trabajan ejercicios de adaptación a nuevos equipo de mecanoterapia para el

11:00 a 12:30 hrs
Se realiza desplazamiento de las personas mayores al área del gimnasio con el fin de generar acciones de fortalecimiento muscular en cada uno de los participantes en los cuales se desarrolla trabajo en mecanoterapia como en colchonetas por medio de técnicas específicas como Kabath y Bobath adicional a ello se realizan ejercicios activos asistidos y activo resistidos y al finalizar la actividad se desarrollan estiramientos musculares, en la ejecución de la actividad se resalta el trabajo de las personas del grupo 4 quien es de resaltar el trabajo del señor Luis Molina y Rafael Fernández quien ejecuta las acciones manteniendo el fortalecimiento muscular y aumentando la exigencia especialmente del miembro inferior derecho , el señor Isauro bello asiste al gimnasio pero no logra ejecutar actividades dado por a no lograr una estabilidad respiratoria la señora rosa contreras realiza acciones de fortalecimiento por espacios de tiempo corto

14:00 a 15:30 hrs
Se realiza desplazamiento de las personas mayores al área del gimnasio con el fin de generar acciones de fortalecimiento muscular en cada uno de los participantes en los cuales se desarrolla trabajo en mecanoterapia como en colchonetas por medio de técnicas específicas como Kabath y Bobath adicional a ello se realizan ejercicios activos asistidos y activo resistidos y al finalizar la actividad se desarrollan estiramientos musculares, en la ejecución de la actividad se resalta el trabajo de las personasdel grupo 5 se a evidenciado que el señor Daniel Rojas realiza actividades acordes a la función motora manteniendo los tiempos y las resistencias que se van aplicando de forma progresiva, en el caso de Clara Berrio se desarrollan actividades de acuerdo a la necesidad motora con una buena respuesta en la ejecución de la acción a William Díaz y Ana Osma se realizo direccionamiento de forma permanente

5 de ABRIL 2022

9:00 a 10:30 hrs

Se realiza desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio para dar continuidad a los procesos de fortalecimiento y mantenimiento corporal en cada una de las personas mayores que realizan participación del grupo 4 encontrando que las personas generan actividades conjuntas de tal manera que se da inicio por equipos de mecanoterapia seguidos de trabajo en colchoneta o técnicas específicas se resalta el trabajo que desarrollan Rosa Contreras quién pese a qué requiere refuerzo verbal para la continuidad de la actividad mantiene la ejecución de la misma por largo tiempo así mismo Rafael Fernández Marta Murcia y Luis Molina se realiza desplazamiento de la señora Adela Fontecha pero no se logra vincular a las diferentes actividades que se ejecutan dentro del gimnasio

11:00 a 12:30 hrs
Se realiza desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio que hacen parte del grupo 5 con el fin de dar continuidad a los procesos de fortalecimiento muscular o mantenimiento corporal según el caso o la patología de base durante la ejecución de la actividad se evidencia que la persona mayor que mejor ejecuta la acción y mantiene el desplazamiento es Florinda rojas quién de forma conjunta ejecuta acciones de fortalecimiento muscular al igual que mantiene la movilidad y funcionalidad motora de miembros superiores seguido de la señora Clara Berrío que trabaja de forma individual en barras para paralelas manteniendo la descarga de peso y los ejercicios de propiocepción acompañados de las diagonales de kabat en el caso de la señora Vitalia Oyola realiza acciones de fortalecimiento muscular pero no logra mantener la acción por mucho tiempo dado que refiere dolor en el caso del señor Daniel rojas mantiene la actividad y buena integración hacia la ejecución de las acciones bajo comandos verbales y táctiles

14:00 a 15:30 hrs
Se realiza desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio con el fin de dar continuidad a los procesos de fortalecimiento y mantenimiento corporal en las cuales cada uno de ellos realizará trabajo de mecanoterapia seguido de técnicas específicas según la necesidad y la patología de base cabe resaltar que las personas mayores que ejecutan la acción se les brinda apoyo verbal y táctil a fin de mantener la movilidad y funcionalidad motora de acuerdo a las actividades propias de su patología es de resaltar el trabajo que desarrolla Agustín Amaya quién dentro de barras paralelas refiere sentir un poco más el dorso del pie sin embargo se continúa con descargas de peso ejercicios activo asistidos ejercicios asistidos al igual que estiramientos musculares en el brazo de Gloria Ruiz Rosario Sa88888888ray Yolanda porras y Leónidas varón ejecutan la acción de forma secuencial manteniendo los desplazamientos al igual que el fortalecimiento muscular

11 de ABRIL 2022

9:00 a 10:30 hrs
Los bebés desplazamiento que se realiza al gimnasio con el acompañamiento de enfermería sea trabajo de fortalecimiento muscular para las personas mayores que se encuentran dentro del grupo 3 encontrando que cada uno de ellos realiza una participación al igual que ejecución de las actividades de fortalecimiento muscular tanto en colchoneta cómo equipos de mecanoterapia es el caso de Jaime Ospina que se le brinda direccionamiento verbal para la ejecución de la acción encontrando una buena respuesta motora de igual manera Jaime Rodríguez quién realiza la acción bajo seguimiento de instrucción y acompañamiento verbal y táctil en el caso de Juana villazón Martha Vanegas y Álvaro Álvarez ejecutan actividades de fortalecimiento muscular acompañados de desplazamiento generando acciones con cambio de resistencia y velocidad al igual que en las técnicas permiten el cambio de peso de las mancuernas para la ejecución de las acciones

11:00 a 12:30 hrs
El desplazamiento que se realiza hacia el gimnasio de las personas del grupo 4 y con el apoyo de enfermería se ejecutan actividades de fortalecimiento muscular en equipos de mecanoterapia al igual que ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros superiores por medio de técnicas de cavas acompañadas con peso es de resaltar que las actividades que se desarrollan se realiza acompañamiento verbal y táctil para la ejecución de las mismas solo falta del trabajo que desarrolla Rafael Fernández quién realiza actividad en equipos de mecanoterapia permitiendo y manteniendo los cambios de velocidad resistencia y tiempos estipulados en el caso de Rosa Contreras realiza la actividad por espacios de tiempo corto refiriendo cansancio físico Luis Molina de la fuente de ejecutar acciones por espacios de tiempo prolongado con buen manejo de la fuerza muscular con los cambios y resistencias que se aplican en el caso de Marta Murcia requirió apoyo verbal y táctil de forma permanente y ya que no se encontraba ubicada en sus cinco esferas mentales

14:00 a 15:30 hrs
Se realiza desplazamiento hacia el gimnasio con las personas mayores del grupo 5 con apoyo de enfermería para dar continuidad a los procesos de fortalecimiento muscular que se desarrollan dentro del mismo se resalta que cada una de las personas mayores que ejecutan la actividad se les realiza refuerzo verbal y táctil para dar continuidad a los procesos de acuerdo a la patología de base es de resaltar el esfuerzo físico que realiza Clara Berríos durante la ejecución de las actividades dentro de barras paralelas y los cambios hacia el trabajo en balancín acompañado de resistencia de pesa a nivel de cuello de pie de igual manera el trabajo que ejecuta Florinda rojas quién por más tiempo logra mantenerse en los diferentes equipos de mecanoterapia El señor Daniel rojas mantiene la participación y ejecución de las acciones dentro del gimnasio con el apoyo verbal y táctil para generar mayor confianza en dichos desempeñas una señora Vitalia Oyola realiza permanente manteniendo el desplazamiento en el cual se da inicio de forma leve para un buen acondicionamiento físico

12 de ABRIL 2022

9:00 a 10:30 hrs
Se realiza ejercicios de precalentamiento muscular con el fin de dar continuidad a los procesos de fortalecimiento dentro de las instalaciones del gimnasio es de resaltar que cada una de las personas mayores que realizan participación ejecutan la actividad de forma lenta y progresiva pero ejecutando acciones de fortalecimiento muscular secuencial se busca que cada uno de los participantes realicen acciones que conlleven al reclutamiento de fibras musculares de forma libre sin embargo se realiza apoyo de acuerdo a la necesidad de cada uno de ellos cómo es el caso de Luis Molina quién realiza cambios en los equipos de mecanoterapia a los cuales se le brinda apoyo de forma permanente el señor Rafael Fernández Rosa Contreras Marta Murcia ejecutan la acción manteniendo la actividad por espacios de tiempo corto adelante de chape sea que se le lleva al espacio del gimnasio se busca vincular a las actividades pero al momento no es posible se realizan actividades de ejercicios pasivos de forma esporádica para mantener su función motora

14:00 a 15:30 hrs
Se realizó desplazamiento con el apoyo enfermería a las personas mayores en los cuales se ejecutó ejercicios de precalentamiento muscular para dar continuidad a los procesos de fortalecimiento en contra ando que cada uno de los participantes ejecutaron acciones complementarias a las solicitadas refiriendo que sienten alivio en la ejecución de dichas actividades como lo refiere el señor Agustín Amaya y Rosario Saray en el caso de Yolanda porras ejecuta acciones por espacios de tiempo manteniendo los desplazamientos de forma controlada y en arco submáximos el señor Leónidas varón ejecuta acciones corporativo pero retoma las actividades en el caso de María Gloria Ruiz ejecuta actividades tanto en colchoneta como en los equipos de mecanoterapia

19 de ABRIL 2022

9:00 a 10:30 hrs
Se realiza desplazamiento al gimnasio con apoyo de enfermería para la ejecución de las actividades de fortalecimiento muscular y mantenimiento corporal de las personas mayores en que se encuentran vinculadas en el grupo 4 y generando acciones de fortalecimiento muscular al igual de conciencia corporal en donde las personas que realizan participación ejecutan la actividad tolerando y permitiendo los cambios de velocidad y dirección al igual que resistencia que se aplican en los equipos de mecanoterapia o acompañados de balón medicinal o mancuernas para las diagonales de cada como el señor Luis Molina se le dificulta la flexión de rodilla se realizan ejercicios complementarios para la técnica de bobath a fin de mantener el reclutamiento de fibras musculares y la estabilidad corporal la señora Adela Fontecha ejecuta actividades de forma activa asistida aunque por espacio de tiempo muy corto Rafael Fernández Rosa Contreras y Marta Murcia ejecutaron la actividad manteniendo los desplazamientos con refuerzo verbal y táctil permanente

11:00 a 12:30 hrs
Se realiza desplazamiento con las personas mayores del grupo 5 hacia el gimnasio en compañía de enfermería para ejecutar las actividades de fortalecimiento muscular por medio de los ejercicios de mecanoterapia al igual que técnicas de Bobath Y kabath y fortalecimiento muscular permanente en los cuales se evidencia que las personas mayores que realizan la actividad ejecuta en el reclutamiento de fibras musculares de forma progresiva permitiendo el cambio de resistencia bien sea en los equipos de mecanoterapia como pesas o balón medicinal es de resaltar que el señor Daniel Rojas ejecuta El reclutamiento de fibras musculares a nivel de miembros inferiores de forma adecuada en miembros superiores se le dificulta la acción a lo que requiere de apoyo táctil para la ejecución de la misma una señora Florinda rojas presenta dificultad para la ejecución en miembros inferiores mientras que Clara Berríos en su hemicuerpo lateral derecho la señora Vitalia Oyola y Anna Osma ejecutar la acción de forma lenta pero progresiva

14:00 a 15:30 hrs
Se realiza desplazamiento hacia el gimnasio de las personas mayores que realizarán la actividad de fortalecimiento muscular que hacen parte del grupo 1 generando en cada uno de ellos los ejercicios de precalentamiento movilidad y funcionalidad motora de forma progresiva encontrando que las personas mayores ya cuentan con una rutina de ejercicios de tal manera que al ingreso al gimnasio se incorporan inicialmente en los equipos de mecanoterapia con un ejercicio de precalentamiento es de resaltar que Yolanda porras ejecuta trabajo por más de 30 minutos en banda sin fin sin fin y generando acciones de fortalecimiento progresivo de igual manera la señora Gloria Ruiz realiza cambio de equipos de mecanoterapia al igual que Rosario Sarahí Leónidas varón En dónde realizan desplazamientos progresivos y por espacios de tiempos preestablecidos y dando continuidad al ejercicio de fortalecimiento por medio de técnicas complementarias cómo cavar Y bobath al igual que ejercicios libres para fortalecimiento muscular de miembros superiores e inferiores

25 de ABRIL 2022

9:00 a 10:30 hrs

Se realiza desplazamiento al gimnasio con las personas mayores que conforman el grupo 3 para dar inicio a las actividades de fortalecimiento muscular encontrando que cada una de las personas ejecutan la acción de acuerdo a gusto de interés cómo es el señor Álvaro Álvarez quién de ejecutar la actividad por más de 40 minutos en bicicleta estática la señora Martha Vanegas Juana villazón Jaime Ospina ejecutan actividades en los diferentes equipos realizando rotación al igual que cambios de velocidad y dirección en el caso de Jaime Rodríguez se encuentra desorientado en espacio tiempo y lugar lo que dificulta la ejecución de actividades concretas dentro del gimnasio sin embargo se logra trabajar en escaladora por espacio de tiempo de 30 minutos

11:00 a 12:30 hrs
Se realiza traslado de las personas mayores al gimnasio con el acompañamiento de enfermería para dar continuidad a los procesos de fortalecimiento muscular en los diferentes equipos de mecanoterapia encontrando que cada una de las personas mayores que conforman el grupo 4 ejecutan la actividad manteniendo los diferentes tiempos tanto en los equipos como el trabajo en colchoneta y con retroalimentación en espejo cómo es el caso de Rafael Fernández Luis Molina Marta Murcia Rosa Contreras ejecuta actividades por espacios de tiempo corto aunque no logra mantener la acción por mucho tiempo se vínculo a la actividad el señor Julio Sabalza Y José Serrano quiénes ejecutaron acciones acordes a lo que se solicitaba de acuerdo a las actividades desarrolladas dentro del gimnasio

14:00 a 15:30 hrs
Se realiza desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio con el acompañamiento de enfermería en el cual se encuentra que las personas mayores ejecutan las actividades manteniendo los desplazamientos acordes a lo que se solicita durante la ejecución de la actividad es de resaltar que las personas del grupo 5 que ejecutan acciones de fortalecimiento muscular la realizan manteniendo el desplazamiento en arco submaximos como lo realiza el señor Daniel rojas María Florinda rojas en el caso de Gustavo Aguirre Vitalia Oyola y Ana Osma se debió ejecutar acciones de fortalecimiento muscular para miembro superior de forma activa asistida con balón medicinal encontrando respuesta favorable especialmente para Ana Osma y Vitalia Oyola

26 de ABRIL 2022

9:30 a 10:30 hrs
Se realiza ejercicios de fortalecimiento muscular dentro del gimnasio para las personas mayores que se encuentran en el grupo 4 generando en ellos ejercicios activo asistidos y activos resistidos para dar inicio a las actividades de fortalecimiento muscular con técnicas de diagonales de kabat es de resaltar que el señor Luis Molina realiza la actividad por espacios de tiempo corto dado que presenta fatiga muscular y genera acciones de compensación durante muscular Durante los desplazamientos en el caso de Rosa Contreras Marta Murcia y Rafael Fernández se ejecutan acciones de fortalecimiento muscular bajo seguimiento de instrucción verbal y táctil con apoyo a los desplazamientos de tal manera que se ejecutaron ejercicios activo asistidos la señora Adela Fontecha se inicia la actividad pero se torna irritable a lo que nos da continuidad al proceso

11:00 a 12:30 hrs
Se realiza el desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio que conforman el grupo 5 generando en ellos ejercicios de fortalecimiento y mantenimiento corporal de forma inicial con un precalentamiento a fin de mantener la movilidad de funcionalidad motora y disminuir posibles dolores por falta de lubricación dentro de las articulaciones durante la ejecución de la actividad se inicia con ejercicios activo asistidos en el cual se apoya a la señora Vitalia Oyola Ana Osma Clara Berrío Gustavo Aguirre generando desplazamientos en arco sub máximos y manteniendo la acción por más tiempo de igual manera se refuerza a las personas mayores que presentan dificultad en la movilidad y funcionalidad motora cómo es el caso de Clara Berrío a quién se le trabaja procesos de retroalimentación frente al espejo para la ejecución de la marcha de forma armónica aunque con apoyo bilateral en el caso del señor Gustavo Aguirre Daniel rojas ejecutan acciones manteniendo el desplazamiento en arco sus máximos y realizando direccionamiento de forma verbal

14:00 a 15:30 hrs
Se realiza desplazamiento de las personas mayores hacia el gimnasio y con el acompañamiento del equipo de enfermería encontrando que cada uno de los participantes ejecutar la acción manteniendo el desplazamiento y reclutamiento de fibras en arco submaximo se hace énfasis en la función motora que cada uno de ellos presenta con el fin de mantener la contracción muscular y la movilidad al igual que la independencia para dicha actividad se une el señor Jorge Peña al igual que Julio Sabalza Y José Serrano en dónde de forma conjunta trabajan con la señora María Gloria Ruiz Rosario Saray y Yolanda porras realizando desplazamientos en arco submáximos y manteniendo la contracción muscular al igual que permitiendo la resistencia en los equipos de mecanoterapia en el caso del señor Leónidas Barón decidí realizar trabajo en equipo abductor dónde ejecuta la acción manteniendo los desplazamientos en arco submáximos y presentando buen reclutamiento de fibras musculares el señor Agustín Amaya inicia la actividad pero no la mantiene refiriendo qué está cansado de que su miembro inferior no le responda

10. EVALUACION

Dando continuaida la proceso de fortalecimiento y mantenimiento corporal se encuentr que la participacion se mantiene en las personas mayores sin embargo se continua en la busqueda de estrategias a fin de aumentar lo integrantes en dicha actividad

11. RECURSOS

RECURSO FISICO	RECURSO HUMANO.
EQUIPOS DE MECANOTERAPIA	
Escaladora	Fisioterapeuta
Banda sinfín	Auxiliar de enfermería
Cicloergómetro	
Aductor	
Extensor de cadera	
Barras paralelas	
Mancuernas	
Balón de Bobath	
Balon medicinal	
~~Pesas rusas~~	
Colchonetas	
Cabina de sonido	
USB con música	
Sillas	
Escleras y rampa	
Step	

12. EVIDENCIAS

SE ANEXA REGISTRO FOTOGRAFICO

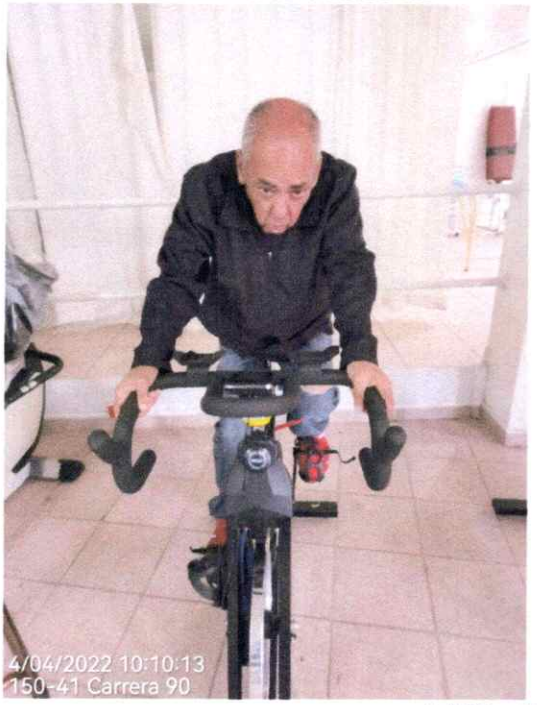
DORA LIDYA ROJAS BEJARANO	WILLIAM ALBERTO BENITEZ LOPEZ
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

MARTHA MURCIA	Marta Murcia
VITALIA OYOLA	Vitalia Oyola
AGUSTIN AMAYA	Agustin Amaya

15. Nombre y firma personas mayores

CUIDADO INTEGRAL
CUERPO Y MENTE
"POR COLOMBIA NOS MOVEMOS "
GIMNASIO
4 de abril 2022

9:00 a 10:30 hrs



11:00 a 12:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs



5 de Abril 2022

9:00 a 10:30 hrs



11:00 a 12:30 hrs

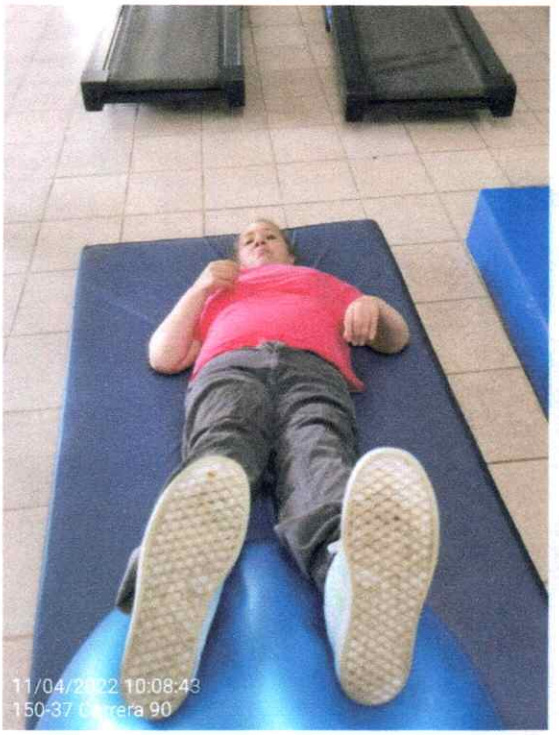


14:00 a 15:30 hrs



11 de Abril 2022

9:00 a 10:30 hrs



11:00 a 12:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs



12 de Abril 2022

9:00 a 10:30 hrs

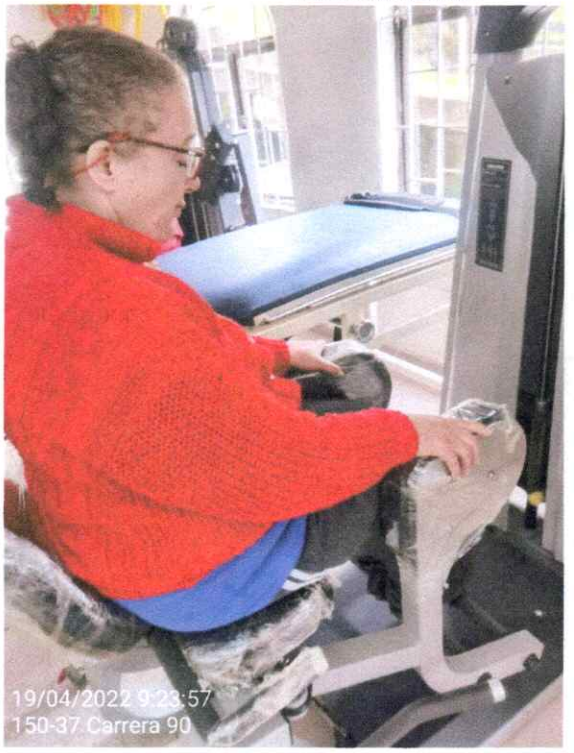


14:00 a 15:30 hrs

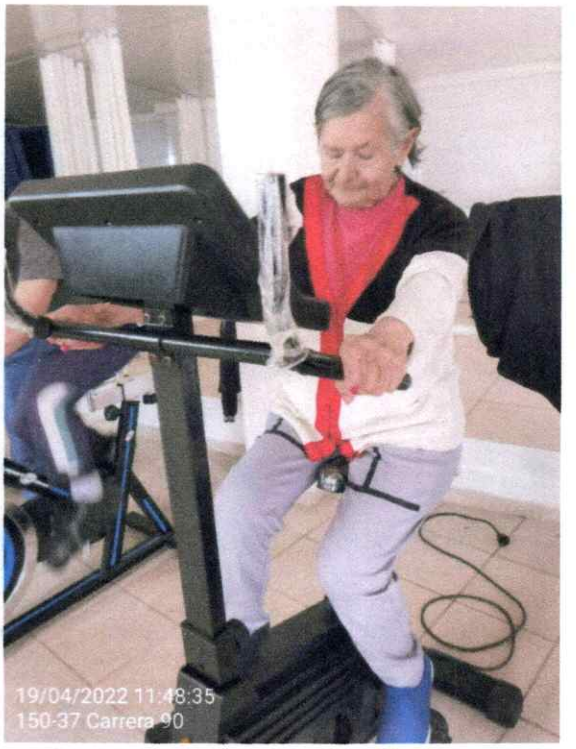


19 de Abril 2022

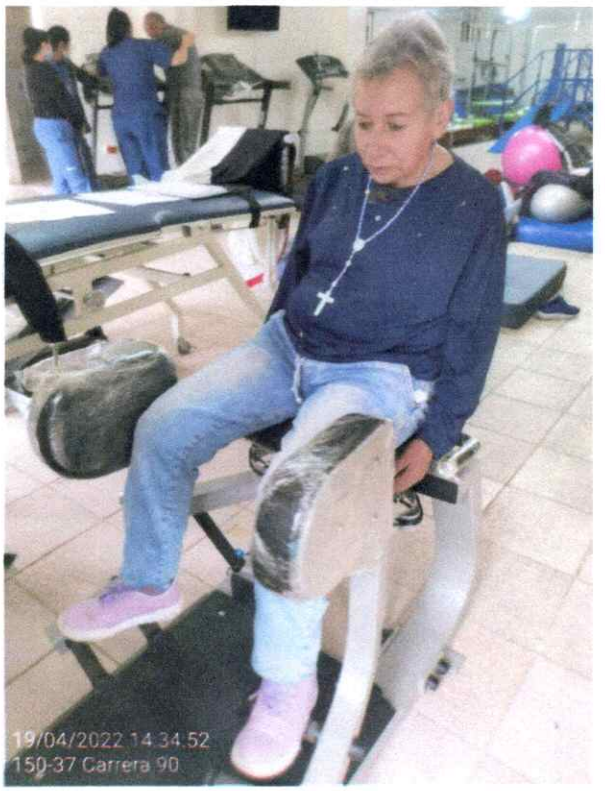
9:00 a 10:30 hrs



11:00 a 12:30 hrs

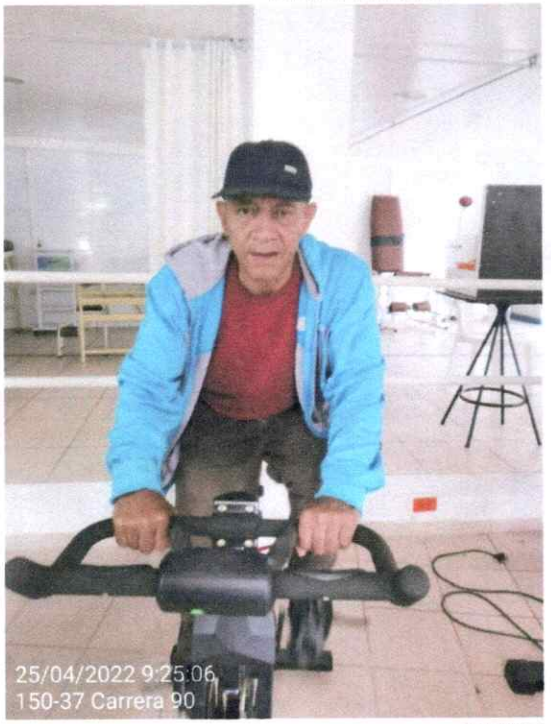


14:00 a 15:30 hrs



25 de Abril 2022

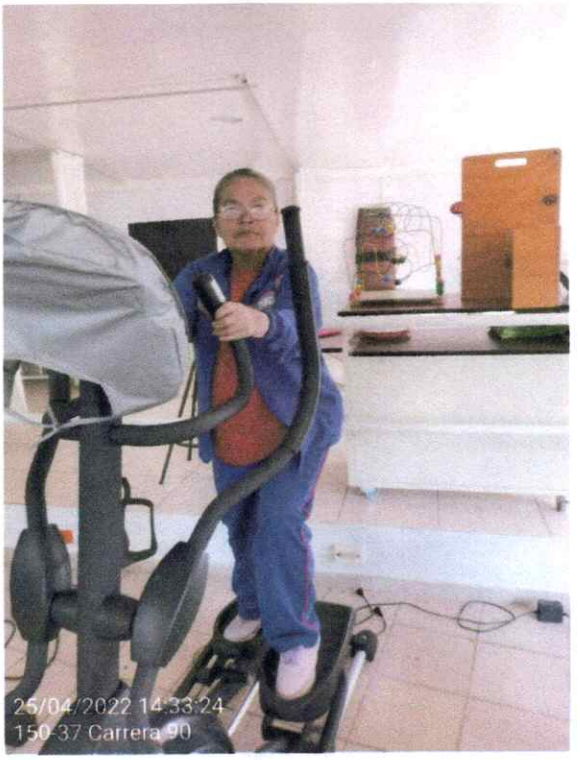
9:00 a 10:30 hrs



11:00 a 12:30 hrs

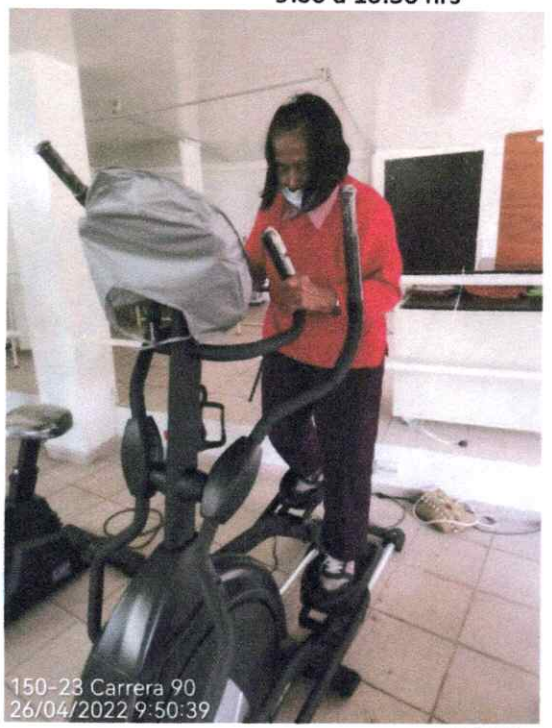


14:00 a 15:30 hrs

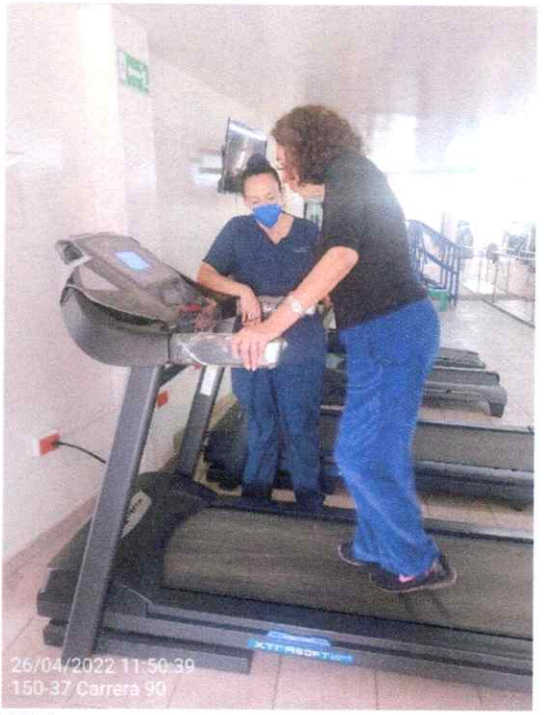


26 de Abril 2022

9:00 a 10:30 hrs



11:00 a 12:30 hrs



14:00 a 15:30 hrs

