ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARIA 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: __ S. Integral de Bienestar y cuidado

1,1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: _____

2.1. Fecha de Ejecución:

2	1	2023	al	27	1	2023	

2. Linea: CUERPO Y MENTE /Eje: CUIDADO INTEGRAL

2.2. Nombre del encuentro: CAMINATA ASISTIDA

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paola Pedreros Garzon - Fisioterapia

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Conservar funciones osteomusculares de miembros inferiores en personas mayores que presentan dificultd para la marcha mediante el acompañamiento en sesiones individuales de caminata

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Mejorar la fuerza muscular de las personas mayores por medio de la bipedestacion.
* Mejorar la estabilidad funcional y el equilibrio ed las personas mayores para que puedan desarrollar la marcha sin dificultad.
* Mejorar el control de la postura y el movimiento de las personas mayores por medio de caminata asistida.

3.3. METODOLOGÍA

* Organización de la sesión de marcha
* Distribución del contenido por grupo funcional (pacientes con posibilidades de realizar marcha y que tuvieran ortesis)
* Chequear que hubo correspondencia entre los necesarios incrementos de estímulo de la carga de trabajo, con las respuestas fisiológicas y clínicas del adulto mayor para lograr de forma progresiva la mejoría de la fuerza y resistencia muscular, así como la capacidad funcional sin riesgos ni complicaciones, que pudo llevar a interrumpirla o terminarla.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	* Se llevo a cabo tomando en cuenta las contraindicaciones de la actividad física para no arriesgar a la persona mayor, de manera diaria sin exceder los 30 min. El horario preferente sera de 2:00 a 3:00 p.m. ó de 3:00 a 4:00 p.m. * El lugar de trabajo es en un área abierta (al aire libre) o cerrada, con excelente iluminación y ventilación, que esté libre de obstáculos. con el uso de ropa cómoda preferentemente de algodón para transpirar adecuadamente, con su botella de agua, ya que es importante que se mantengan hidratados. * Se da inicio con la fase de calentamiento: que deberá ser de 10 min, con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad; y luego con la fase de fortalecimiento: que al inicio será de 15 min, y se incrementará conforme a la condición física de la persona mayor; y por ultimo la Fase de relajación: que será de 5 min. y que incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	El programa de caminata asistida consiste en reeducar, mantener o mejorar las capacidades para desplazarse una persona de un lugar a otro, buscando siempre el mayor grado de independencia y evitando posibles caídas futuras. En el mes de enero, se realizaron 09 sesiones en las siguientes fechas 02-04-11-12-19- 23-25-26-27. La actividad se realiza en un lugar seguro, a tolerancia de la condición física de la persona mayor proporcionando acompañamiento guia durante el proceso de recuperación. Utilizando ayudas técnicas para la marcha (consisten en bastones de mano o convencional, bastones tipo canadiense, andador de cuatro patas (fijos o articulados), andadores de dos ruedas y dos patas, andadores de cuatro ruedas). La ayuda técnica ejerce su función a través de modificaciones en el equilibrio (aumenta la base de sustentación para dar una mayor sensación de seguridad), descarga de articulaciones o partes blandas (reduce la demanda mecánica y el peso sobre las extremidades inferiores lesionadas) y propulsión (ayuda a compensar un déficit de fuerza que afecta a la progresión del paso).
3.3.3. MOMENTO FINAL	* Se finaliza con la sedestacion en silla: realizando transferencias de bipedo a silla, manteniendo una postura correcta (tronco erguido y cabeza alineada) y y la realización de ejercicios pautados y supervisados por el fisioterapeuta: Ejercicios de rehabilitación vestibular; Ejercicios de control postural: es importante corregir una mala alineación del centro de gravedad y aumentar los límites de estabilidad usando las técnicas de biofeedback visual y por ultimo Ejercicios generales de acondicionamiento y mantenimiento. * Se trata de un proceso aprendido, el cual cada persona desarrollará de una manera distinta. Por tanto, no podemos esperar que la marcha de todos los pacientes sea la misma, cada uno de ellos llevará una distinta en base a las diferencias que hay en la masa y longitud de los segmentos corporales de cada uno.

3.4.RECURSOS

* Ayudas técnicas para la marcha (consisten en bastones de mano o convencional, bastones tipo canadiense, andador de cuatro patas (fijos o articulados), andadores de dos ruedas y dos patas, andadores de cuatro ruedas).
* Ropa comoda y botella de agua
* Pulso-oximetro (En el caso de persona oxigenodependientes)
* Espacios del Hogar Nazareth

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se concluyó que de las personas mayores que participaron de las sesiones de caminatas asistidas presentaron una mejoria en la marcha siendo más hábiles y seguros dentro del hogar, con o sin ayuda técnica. Uno de los aspectos complementarios de la rehabilitación de la marcha se enfoca el manejo del espacio donde se vaya a desenvolver el adulto mayor. Esto implica eliminar todo tipo de obstáculos que puedan afectar la marcha e incluso provocarle un accidente e inseguridades.

La meta es: de proporcionar al adulto mayor un programa preventivo, correctivo o de mantenimiento donde el objetivo primordial sea la independencia funcional de las personas, con la ganancia de una mejor la calidad de vida.

- Delfina Bekndia - Julio Colorado

Fecha de evaluación del encuentro: 27 de enero del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Paola Pedreros Garzon Fisioterapeuta _____ Rubiela Giraldo/Coordinadora: _____


MARIA ROJAS
ESCALERA SUBIENDO
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
02/01/2023 2:12:21 p. m.


NAZARETH
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
02/01/2023 2:14:58 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
04/01/2023 2:26:51 p. m.

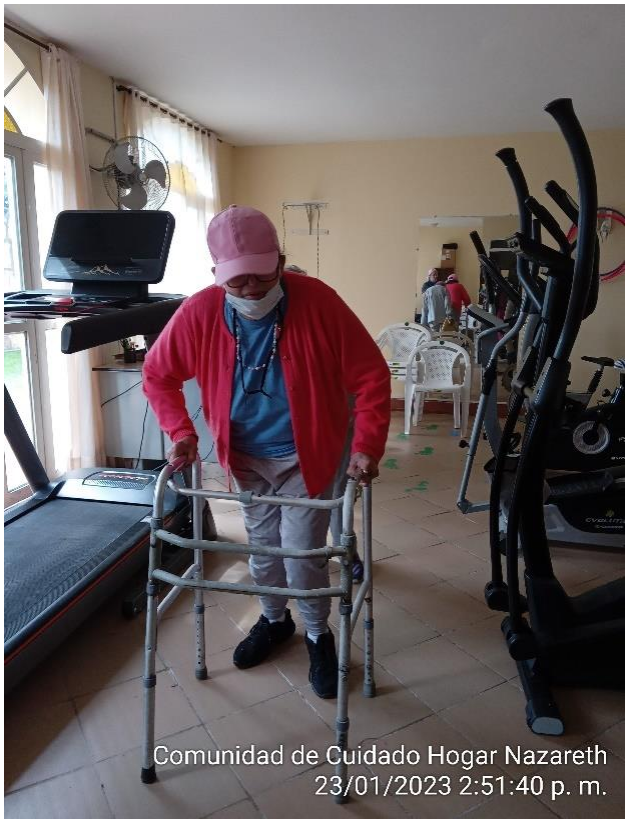

Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
04/01/2023 2:41:52 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
11/01/2023 2:42:30 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
12/01/2023 2:12:51 p. m.


JUEVES
12
Bi Ke
Li Fe
ELENA ARISTIZABAL
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
12/01/2023 2:22:27 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
19/01/2023 2:38:34 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/01/2023 2:51:40 p. m.


25/01/2023 2:13:17 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


LEONEL
LOPEZ
25/01/2023 2:36:10 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


26 ene. 2023 2:43:47 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


AQUI SE SIENTE LA PRESE
GRACIAS SEÑOR PORQUE EXIST
HOGAR NAZARETH
CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CA
26/01/2023 2:25:22 p. m.


SENA
27/01/2023 2:22:04 p. m.
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH