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: S. Integral de Bienestar y cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: _____

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

2.1 Fecha de Ejecución

25	1	2023	al	25	1	2023

2.2. Nombre del encuentro: CAMINATA LARGA

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Lograr en la persona mayor que por medio de las caminatas largas mejore su condicion fisica, retrase su envejecimiento y prevenga enfermedades.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Mejorar patrones de movimiento de las personas mayores realizando las caminatas largas.
* Mantener condiciones osteomusculares por medio del caminar para prevenir retracciones y lesiones fisicas.
* Mejorar la capacidad pulmonar y la activida cardiaca logrando resistencia en el cuerpo de cada una de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

* Seleccion de los adultos mayores (que no tengan dificultad o patologias vestibular como: aparición brusca de episodios de vértigo rotatorio, intenso, de breve duración, acompañado de nistagmo)
* Preparacion de los adultos mayores (con sus respectivas gorras, uso de bloqueador e hidratacion)
* Definicion del punto de inicio de partida.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Antes de empezar con la caminata, se realiza una elonga de 5 minutos, se suele sugerir realizar caminatas de alrededor de treinta minutos. Las sesiones de caminatas largas es un programa para todas a aquellas personas mayores que les guste caminar y que no participan en alguna otra actividad fisica , bajo supervisión del profesional de area y enfermeria. se realizan los dias viernes a las 10: 00 am se trata de caminatas sobre (vías que se recorren en un día de 10 kilómetros). Para practicarlo, no hace falta mucha preparación técnica ni física ni tampoco materiales muy especializados.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	En el mes de enero, se realizo 1 sesion el dia 25. Los participantes deben tener la capacidad de caminar bajo diferentes condiciones de velocidad a distancias de por lo menos 20 m en lugares aledaños al hogar ; la ruta está diseñada para ser llevada a cabo a un ritmo en velocidad de marcha natural, con la asistencia de sus dispositivo a partir de dos trayectorias (se realizan los recorridos en ascenso y descenso). El ejercicio cardiovascular moderado y regular, mejora la memoria en las personas mayores e impide el deterioro de las capacidades mentales vinculado al envejecimiento. Se evidencia que la actividad es de agrado y participacion por parte de los adultos mayores.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Para finalizar se harán una detención en el comedor (estiramiento muscular), además de que puedan hidratarse y se finaliza con cierre de caminata (enfriamiento).

3.4.RECURSOS

* Hidratación
* Entrada en calor y estiramientos
* Respiración adecuada y descansos (pausas de recuperación)

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

El programa esta encaminada a preservar la independencia del adulto mayor, reducir las tasas de morbilidad, disminuir costos en salud y contribuir en una mejor calidad de vida. Con un promedio de asistencia entre 35 adultos mayores. Las caminatas no sólo le aportan beneficios al cuerpo, sino también a la mente como, por ejemplo: reduce el riesgo de sufrir lesiones, ya que mejora la postura, el equilibrio y fortalece la masa muscular.
La meta: es mejora la calidad de vida y disminuir el riesgo de contraer enfermedades.
se llego a la conclucion: que la caminata es una conducta saludable y simple, que puede reducir la tasa de enfermedades crónicas y mejorar los costos crecientes del cuidado de la salud, con solo un modesto aumento del número de lesiones relacionadas a la actividad.

- Daniel Roa
- Humberto Mayorga B
- Jaime Brometh

Fecha de evaluación del encuentro: 25 de enero del 2023

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


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
25/01/2023 9:36:35 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
25/01/2023 9:31:34 a. m.


PARE
BRIGADISTA
25/01/2023 9:32:00 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


PARE
BRIGADISTA
BRIGADISTA
25/01/2023 9:28:09 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca