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 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA

1.2 Localidad: SUBA

2. Linea: CUERPO Y MENTE- Gimnasio

2.1. Fecha de Ejecución:

2	1	2023	al	31	1	2023

2.2. Nombre del encuentro: VIAJANDO POR EL MUNDO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ADRIANA MARCELA FORERO SANCHEZ

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores la movilidad articular, funcionalidad e independencia; por medio de actividades físicas y de motricidad que permitan de forma activa y participativa desarrollar sus habilidades dentro del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar casa Santa María

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Evitar descalcificación ósea por medio de ejercicios de cadenas cinéticas.
- Incrementar la capacidad respiratoria.
- Mantener la movilidad articuala al igual que la funcionalidad e independencia.
- Incrementar la estabilidad en las fases de la marcha.
- Promover la higiene postural y ergonomia.
- Mejorar la flexibilidad y amplitud de arcos articulares.
- Facilitar procesos de equilibrio, coordinación y propiocepción.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

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.
Se lleva a cabo por medio de los subgrupos de trabajo.
Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio para la realización de las actividades propuestas para el gimnasio de tal manera que se inicia con un precalentamiento muscular de forma lenta y progresiva buscando la acomodación intraarticular asi como la lubricación y el deslizamiento de las fibras musculares.
Luego de toma de signos vitales, se lleva a cabo por 15 minutos actividad en circuito de mecanoterapia.
Se realizan 5 series de 15repeticiones con balón medicinal, mancuerna, sobre colchoneta o silla para miembros superiores .
Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.

Estas actividades se desarrollaran los dias 2, 3, 10, 16, 17, 23, 24, 30, 31 de Enero de 2023

ENERO 2 DE 2023

9:00 - 10:30
Se evidencia en las personas mayores que al realizar primero fortalecimiento muscular en las máquinas existentes en el gimnasio, genera mayor agrado para la realizacion de los diferentes movimientos en la cual se obtiene una respuesta positiva por parte de ellos, de la misma manera que las actividades lúdicas relacionadas con actividad física moderada. Se evidencia en Jorge Peña y Alvaro Cañon una actitud positiva y de ejecución al momento de realizar cada actividad planteada. En la persona mayor Juana Villazon se evidencia agrado para realizar ejercicio físico en la escaladora, la abductora y la banda sin fin; al finalizar la actividad ejecuta lestiramientos generalizados.

11:00 - 12:30
Se logró la participación activa de Luis Molina. Se evidencia en las personas mayores gusto por realizar las actividades por medio de fases, donde se inicia con calentamiento muscular, fortalecimiento muscular, luego actividad en las máquinas (banda sin fin, escaladora, bicicleta estática y press) donde se evidenció una respuesta positiva por parte de cada uno, al igual que las actividades lùdicas relacionadas con aondicionamiento físico. todas las persona mayores dan una respuesta positiva al desarrollo de las actividades, generando una excelente participación en general.

14:00 - 15:30
Se realiza actividad de acondicionamiento físico donde se inicia con un calentamiento de miembros superiores y luego inferiores; después se asigna a cada persona ejercicio de mecanoterapia de acuerdo con la prescripción de ejercicio indicada; se realizan ejercicios de core mediante estaciones. Se realiza para miembros superiores e inferiores una resistencia baja a moderada durante 7 minutos, seguido de 7 minutos de ciclismo estacionario; se considera la resistencia y flexibilidad de cada persona, llevando a cabo la intensidad. Luis Ausique, quien se involucra en todas las actividades propuestas en cada estación . Mantienen horarios de trabajo constantes. Terminando con estiramientos generales.

ENERO 3 DE 2023

9:00 - 10:30
Se observa en las personas mayores afinidad en la actividad al realizar acondicionamiento físico relacionado con mecanoterapia a lo cual se dió una respuesta positiva por parte de Martha Murcia, quien demuestra buena ejcución frente a los ejercicios de core y equilibrio. Rafael Fernández lleva a cabo la secuencia en acondicionamiento físico y mecanoterapia, finalizando con streching generalizado. Las demás personas generaron participación en las actividades lúdicas relacionadas con actividad física moderada y fortalecimiento muscular. En general hubo una actitud positiva y grata al momento de realizar cada actividad planteada.

11:00 - 12:30
Se observa en la actividad, que la persona mayor Ana Osma mejora en los arcos y rangos de movilidad de miembros superiores e inferiores, Leonel Gonzalez realiza la actividad con seguimiento y presenta mejora en el arco de movilidad de miembro superior, Jorge Rojas presenta mejora en el rango de movilidad de miembros inferiores, Jose Antonio Serrano presenta mejora en el rango de movilidad de miembros inferiores, se finaliza la actividad con estiramientos generalizados. Se observa en toda la población mejora en los rangos de movilidad de miembros superiores e inferiores.

14:00 - 15:30
Se inicia con actividades de acondicionamiento físico frente al espejo, comenzando con un calentamiento, en colchoneta, ejercicios de mecanoterapia, según las condiciones de entrenamiento indicadas para cada uno de las personas mayores , fortalecimiento muscular, subir y bajar escalones durante 7 minutos. Se considera la resistencia y flexibilidad de cada persona, llevando a cabo la intensidad. Se evidencia mayor participación de las actividades de baja resistencia. Manteniendo horarios de trabajo constantes. Se finaliza la actividad con estiramientos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

ENERO 10 DE 2023

9:00 - 10:30
Se realizan actividades fisioterapéuticas buscando incremetar estadios en patrones fundamentales locomotores y manipulativos. Se realizan ejercicios terapéuticos; donde se inició con movimientos asistidos de flexión y de extensión de miembros superiores, se desarrollaron de forma grupal; se realizó elongación resistida, se continuo con elevación de miembros superiores por tiempos de 10 a 15 segundos en donde hay resistencia pero no autonomía de ejecución. Se resalta la participación de Jaime Ospina, quien lleva acabo todas las actividades propuestas de manera satisfactoria y sin novedad.

11:00 - 12:30

Se evidencia que por medio de los ejercicios de la técnica de Williams se ejecutaron movimientos de tren superior con el fin de activar miembros superiores, se inició con movilidad articular por medio de ejercicios de flexo extensión, se observa en las personas mediana movilidad por lo tanto para lograr la máxima extensión se debe realizar apoyo físico para la estabilidad aerobica. Se finalizó la actividad con lanzamientos los cuales presentan baja potencia y poca precisión en Ismael Cabarcas y Gustavo Aguirre, quienes no permanecen en toda la actividad.

14:00 - 15:30
Se logra observar en las actividades realizadas por la mayoría de las personas mayores toleran y aceptan la actividad de fortalecimiento neuromuscular por médio de la técnica de FNP; se evidencia que la coordinación y lateralidad se debe fomentar por medio de actividaddes lúdicas. Se desarrollan los ejercicios de forma autónoma, se observa en Maria Florinda Rojas que logra control postural con retroalimentación de engrama cerebral en espejo, sin embargo manifiesta dolor en miembros inferiores por sus úlceras por presión, para lo cual se manejan cambios en la dimensión motora en el componente de locomoción y transferencias de la medida de independencia. Clara ines Berrio realiza ejercicios de core según indicaciones dadas, Gustavo Aguirre realiza marcha en barras paralelas, Daniel Rojas imita movimientos en miembros superiores e inferiores y los integra de forma autónoma.

ENERO 16 DE 2023

9:00 - 10:30
Se observa en las personas mayores adaptación y buena ejecución de los ejercicios indicados para fortalecimiento de MMII cómo a nivel de MMSS, en especial por parte de Humberto Cardona y Rosa Contreras. Se evidencia que todas las personas realizan la actividad execpto Jaime Ospina, quien presenta dificultad por su alteración visual en la ejecucion de ejercicios visomanuales y viso pédicos, sin embargo, participa activamente y realiza cada una de las actividades propuestas.
En cuanto a la actividad de cierre con los zapatos, se determina que así como algunos lo amarran de la forma correcta y eficazmente, a algunos se les dificulta, esto debido a diferentes respuestas y estímulos motores proporcionados.

11:00 - 12:30
En la intervencion fisioterapeutica, se identifica la participación de Ana Osma y Elicenia Tafur, donde se manifestaron con buena actitud en cuanto al trabajo de fortalecimiento con bandas elásticas y mancuernas, se determina que aunque se dificulta un poco el trabajo, hacen el mayor esfuerzo posible por cumplir con el objetivo de la actividad, tienen un nivel de desempeño muscular un poco bajo a comparación de algunas otras personas mayores con rangos más adecuados.

14:00 - 15:30
Se realiza actividad fisioterapéutica, la cual inicia con el desplazamiento de las personas mayores al gimnasio, con manejo de marcha y equilibrio. Se ubican en diferentes espacios, en colchonetas. Se inicia actividad con musica con calentamiento por medio de movimientos amplios que involucren grandes grupos musculares (brazos, piernas, cabeza y tronco) incrementando el desarrollo integral y motor. Se realiza a cada una de las personas masaje de distal a proximal en mimembros superiores reconociendo estímulos tanto suaves como rugosos. Se logra observar que Rosa Contreras realiza la actividad donde reconoce las diferentes texturas y sensaciones provocadas por el aceite y el medio ambiente que lo rodea. Se logra evidenciar que todas las personas mayores son capaces de realizar la mayoría de movimientos.

ENERO 17 DE 2023

9:00 - 10:30
Se logra observar que las personas mayores Vitalia Oyola, Juana Villazón, Rafael Fernandez realizan las actividades de mecanoterapia de manera indicada, llevando a cabo un adecuado calentamiento previo, para los ejercicios de fortalecimiento en MMSS se evidencia una flexion y extension con mayor firmeza y elasticidad. Se trabaja por medio del balon de pilates, donde las personas mayores requieren de mayor esfuerzo aerobico, para lo cual se realiza dde manera escalonada. Se finaliza con ejercicio de equilibrio y reeducacion postural.

11:00 - 12:30
Se observa en las personas mayores Luis Ausique, Elicenia Tafur al momento de realizar las actividades propuestas, inician con ejercicios de mecanoterapia de bajo impacto, luego con ejercicios de fortalecimiento en MMSS frente al espejo para una mayor retroaliemtación de engrama cerebral. Seguido se realiza por medio camilla y balón de pilates ejercicios para manejo de core, se finaliza con ejercicio terapéutico de equilibrio y reeducacion postural.

14:00 - 15:30
Se realiza intervención fisioterapéutica con el grupo 1 . Se desarrollan ejercicios de lateralidad, eqilibrio y coordinación por medio de barras paralelas con estrategias de retroalimentación para la realización de patrones fundamentales manipulativos por medio de actividades lúdicas para precisión y lanzamientos. En cada lanzamiento de cada persona se lleva a cabo retroalimentación en precisión, logrando cada vez un mayor dominio del juego por parte de los participantes donde se refuerzan espacios y distancias para la ejecución de la actividad en el caso de la señora Martha Murcia que se distrae y no sigue seguimiento de instrucciones.

ENERO 23 DE 2023

9:00 - 10:30
Se logra identificar en las personas mayores Rosa Contreras, Dolores Rodriguez, incremento en la participación y ejecución de ejercicios en mecanoterapia, iniciando con calentamiento general, luego con actividad aeróbica en mecanoterapia (bicicleta estática, elíptica, banda sin fin), completando 15 minutos entre las tres máquinas. En los ejercicios de fortalecimiento en MMSS y MMII se evidencia una flexión y extensión con mayor firmeza y elasticidad. Se finaliza con strechig generalizado.

11:00 - 12:30
Se observa en las personas mayores Fabio Carranza y Leonel Gonzalez mayor dominio en la ejecución de los ejercicios para fortalecimiento de miembros superiores e inferiores en cada una de las estaciones del gimnasio. Se llevan a cabo actividades de equilibrio y reeducacion postural en espejo. Se finaliza con actividades al aire libre de atención, memoria, concentración , motricidad y cognicion generando en ellos una participación activa y positiva.

14:00 - 15:30
Se realiza actividad con el grupo 5 en la cual se desarrollan ejercicios de lateralidad, eqilibrio y coordinación visomanual y visopédica con estrategias de retroalimentación para la realización de patrones fundamentales manipulativos y locomotores por medio de actividades lúdicas para precisión, atajar, saltar, patear y de lanzamientos. En cada lanzamiento de cada persona se lleva a cabo retroalimentación en precisión, logrando cada vez un mayor dominio del juego por cada persona, donde se refuerzan espacios y distancias para la ejecución de la actividad en el caso de la señora Martha Murcia que se distrae y no sigue seguimiento de instrucciones.

ENERO 24 DE 2023

9:00 - 10:30
Con la técnica de Williams para las personas mayores, la cual inicia con movimientos articulares para miembros superiore e inferiores ejercicios asistidos de flexión y de extensión, se realiza elongación resistida y se aprecia buen rango de movilidad articular, se continúa con ejercicios que conllevan elevación de miembros superiores por tiempos de 10 a 15 segundos en donde hay resistencia. Requier de apoyo Luis Molina y Jorge Peña para completar rango de movilidad.

11:00 - 12:30
Se evidencia participación y una adecuada ejecución en los ejercicios de Williams, los cuales se ejecutaron movimientos de tren superior, se inicia con movilidad articular por medio de ejercicios de flexo extensión, se observa en algunas de las personas retracciones de mediana movilidad por lo tanto para lograr la máxima extensión se debe realizar apoyo físico para la estabilidad aerobica.Se finalizó la actividad con lanzamientos los cuales presentan baja potencia y poca precisión en Ismael Cabarcas y Martha Vanegas, quienes no permanecen en toda la actividad.

14:00 - 15:30
Se evidencia que durante la actividad, la persona mayor Julio Sabalza mejora en los arcos y rangos de movilidad de miembros superiores e inferiores, Jorge Rojas realiza la actividad con seguimiento y presenta mejora en el arco de movilidad de miembro superior, Leonidas varon presenta mejora en el rango de movilidad de miembros inferiores, Alvaro Alvrez presenta mejora en el rango de movilidad de miembros inferiores, se finaliza la actividad con estiramientos generalizados. Se observa en toda la población mejora en los rangos de movilidad de miembros superiores e inferiores.

	ENERO 30 DE 2023 9:00 - 10:30 Se realizan actividades que promuevan la ejecución de los patrones fundamentales con movimientos en diferentes direcciones, hacia arriba, hacia abajo y a los lados, se logra evidenciar dificultad en la ejecución por lo tanto se ejecuta apoyo físico a modo espejo con el fin de contribuir a una mayor efectividad, la actividad se cierra con la ejecución de lanzamientos a corta distancia donde se aprecia poca potencia y baja precisión. Se finaliza con estiramientos generalizados. 11:00 - 12:30 Los ejercicios de coordinación con balón de espuma y aros promueven movimientos de coordinación y lateralidad hacia arriba y abajo, llevando seguimiento de los movimientos a modo espejo en donde se busca ejecutar con coordinación secuencia de 1 y 2 repeticiones, posterior se ubicaron en círculo y se ejecutaron pases hacia la derecha e posterior hacia la izquierda, se promueve el agarre y también la velocidad en los pases, se aprecia poca precisión y dificultad para pasar la pelota por lo tanto se realiza apoyo verbal y físico, la actividad finalizo con lanzamientos a tablero donde se observa poca precisión. 14:00 - 15:30 Se realizan ejercicios para fortalecer la movilidad de tren superior e inferior, se inició con agarre de balones de espuma y con la promoción de movimientos en diferentes direcciones se observa el aumento en el rango de movilidad de diferentes articulaciones se ejecutaron golpes con diferentes partes del cuerpo, se aprecia en los asistentes dificultad para dar el golpe tomando como referencia la distancia, el golpe es acertado cuando está cercana a la línea media del cuerpo.
	ENERO 31 DE 2023 9:00 - 10:30 Se ejecuta patrones fundamentales con movimientos en diferentes direcciones, hacia arriba, hacia abajo y a los lados, se logra evidenciar dificultad en la ejecución por lo tanto se ejecuta apoyo físico a modo espejo con el fin de contribuir a una mayor efectividad, la actividad se cierra con la ejecución de lanzamientos a corta distancia donde se aprecia poca potencia y baja precisión. Se finaliza con retroalimentación. 11:00 - 12:30 Se da inició con ejercicios de coordinación con aros, donde se promueven movimientos de coordinación y lateralidad hacia arriba y abajo, se aprecia seguimiento de los movimientos a modo espejo en donde se busca ejecutar con coordinación secuencia de 1 y 2 repeticiones, posterior se ubicaron en círculo y se ejecutaron pases hacia la derecha e posterior hacia la izquierda, se promueve el agarre y también la velocidad en los pases, se aprecia poca precisión y dificultad para pasar la pelota por lo tanto se realiza apoyo verbal y físico, la actividad finalizo con lanzamientos a tablero donde se observa poca precisión. 14:00 - 15:30 Se promovió la movilidad de tren superior e inferior, se promueven movimientos de pinzas y agarres en diferentes direcciones se observa el aumento en el rango de movilidad de diferentes articulaciones. Se ejecutaronactiviades de motricidad, se aprecia en los asistentes dificultad para dar el golpe tomando como referencia la distancia y el cuerpo, el golpe es acertado cuando está cercana a la línea media del cuerpo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se logra evindenciar que durante la ejecución de las actividades las personas mayores han mejorado su participación, acondicionamiento físico, estabilidad corporal minimizando el apoyo en sus desplazamientos.

3.4.RECURSOS	
Mecanoterapia Escaladoras Banda sin fin Bicicleta estática Aductor Extensor de cadera Barras paralelas Mancuernas Balón de Bobath Balón medicinal Pesas rusas Colchonetas Cabina de sonido USB con música Sillas Escleras y rampa Step	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Hay participación activa e iniciativa en las actividades de acondicionamiento físico en las personas mayores, por medio de mecanoterapia, fomentando el desarrollo de sus capacidades condicionales y coordinativas para la mejora de su rendimiento físico a través del ejercicio, tonificación, equilibrio, coordinación, estiramientos, relajación, entre otras, manteniendo mejores hábitos de vida saludable.

Juana Villazon Juana Villazón

Julio Sabalza

Alvaro Cañón

Fecha de evaluación del encuentro: Estas actividades se desarrollaran los días 2, 3, 10, 16, 17, 23, 24, 30, 31 de Enero de 2023

Nombre del profesional que evalua: ADRIANA MARCELA FORERO SANCHEZ

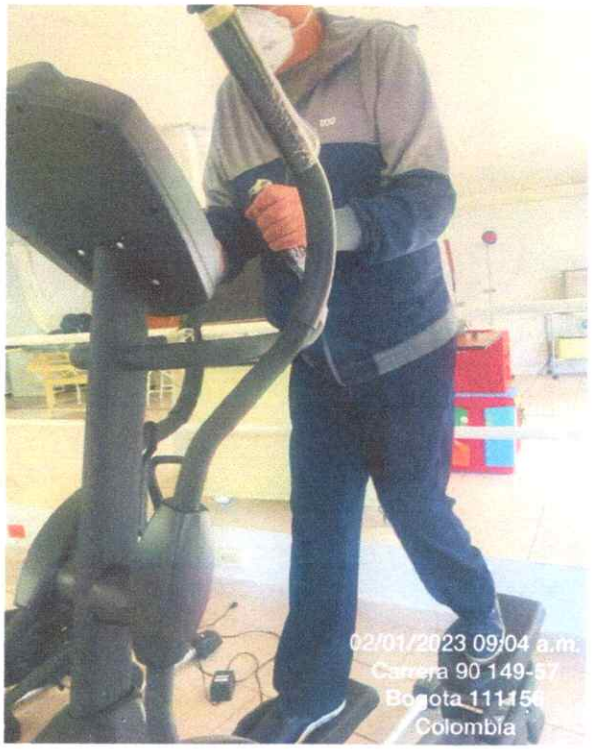
Coordinador: JUAN CARLOS RODRIGUEZ

CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA

Unidad Operativa:	CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA
Componente:	ATENCION INTEGRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO
Eje de Atención:	CUIDADO INTEGRAL
Línea de Atención:	CUERPO Y MENTE
Nombre de la actividad:	RECONOCIENDO LA CULTURA LATINOAMERICANA-FISIOTERAPIA

FECHAS

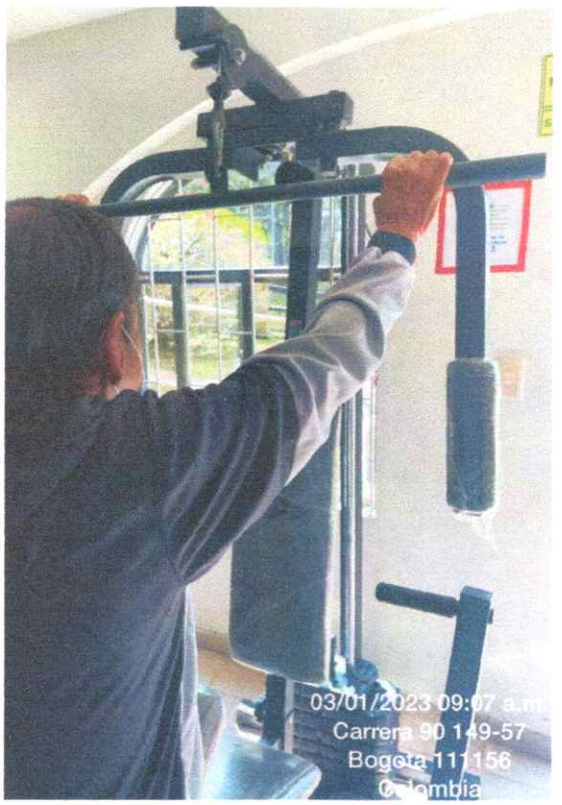
Enero 2 de 2023

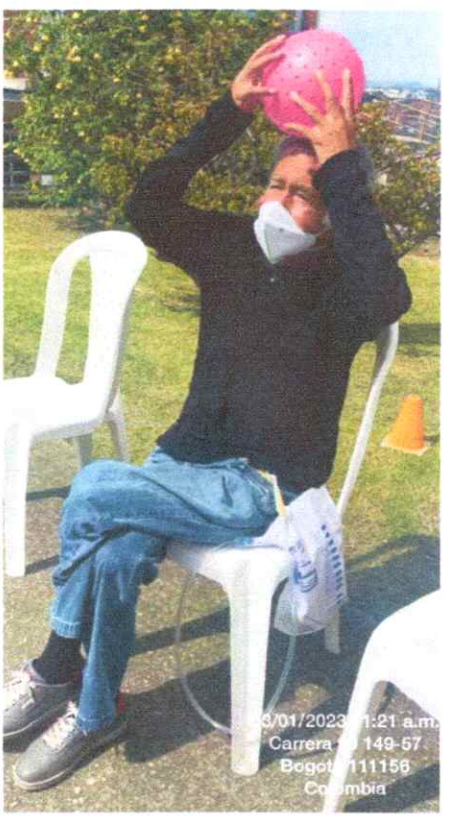


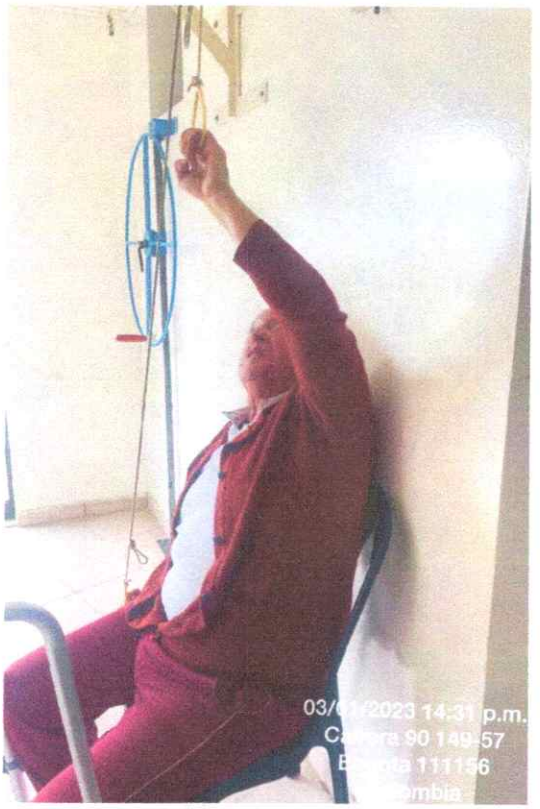

02/01/2023 11:16 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


02/01/2023 14:23 p.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia

Enero 3 de 2023

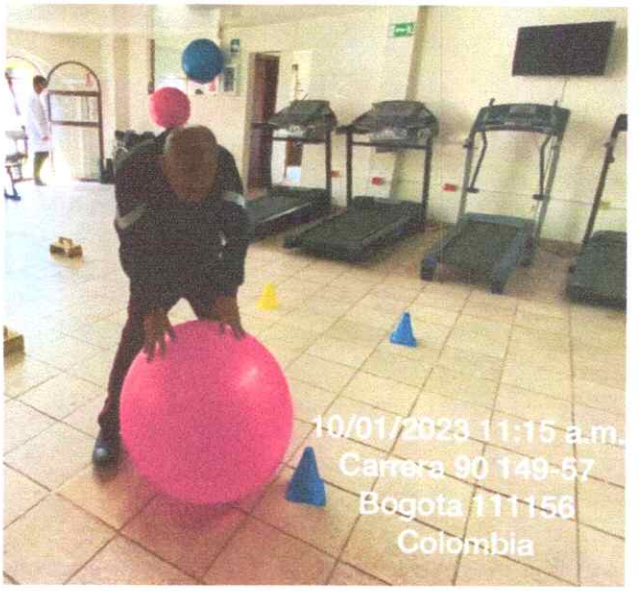


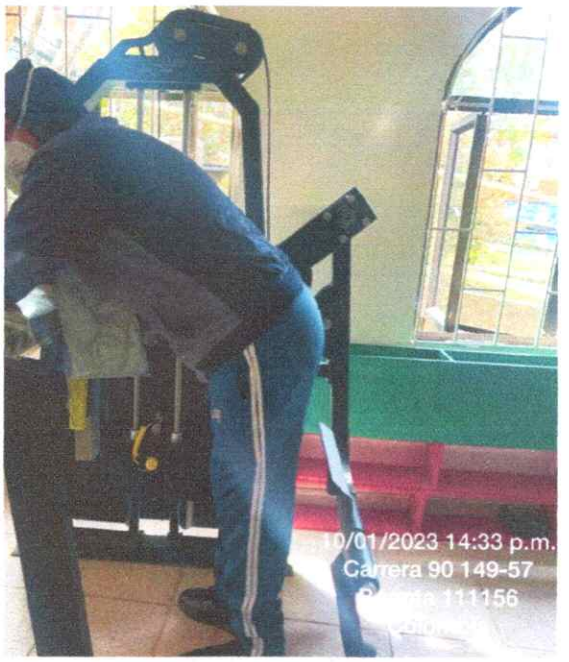




Enero 10 de 2023




10/01/2023 11:15 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


10/01/2023 14:33 p.m.
Carrera 90 149-57

Enero 16 de 2023

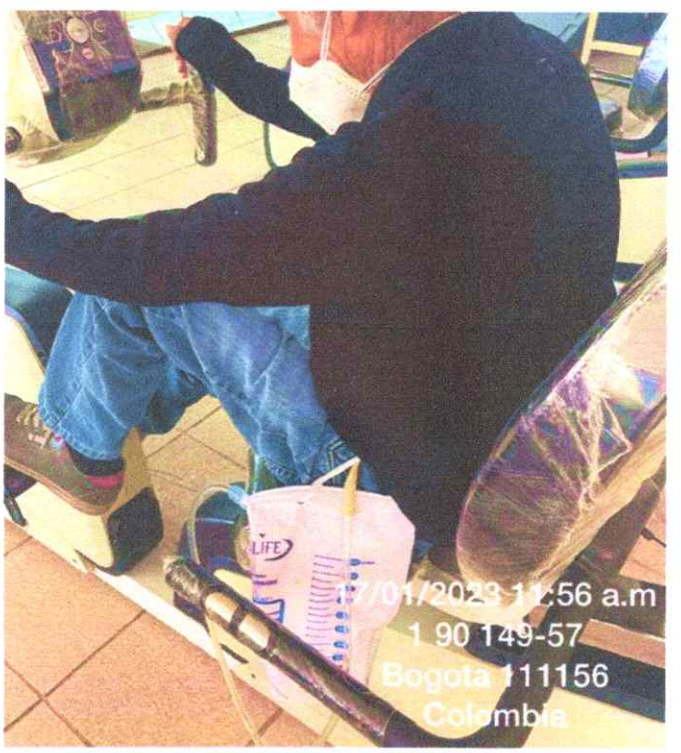


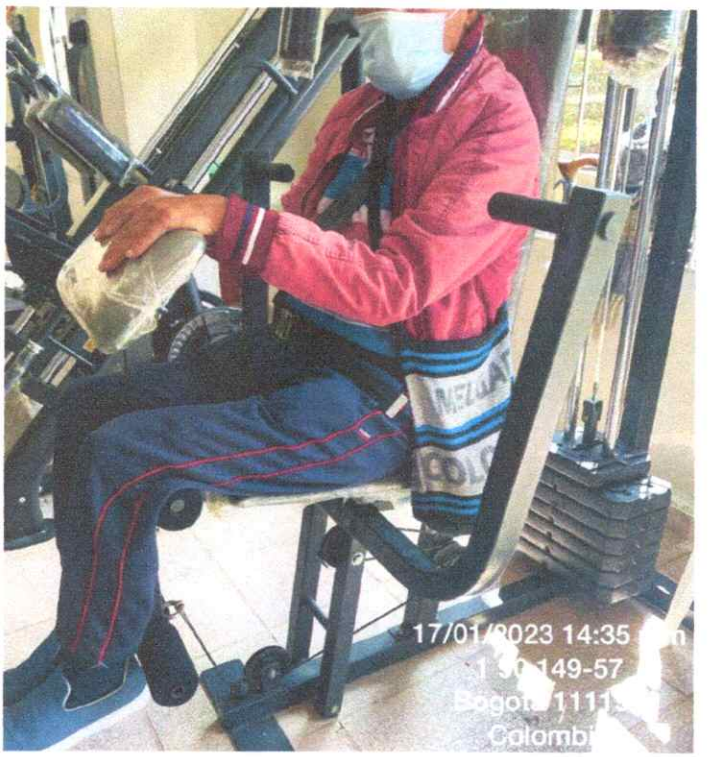



16/01/2023 14:13 p.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia

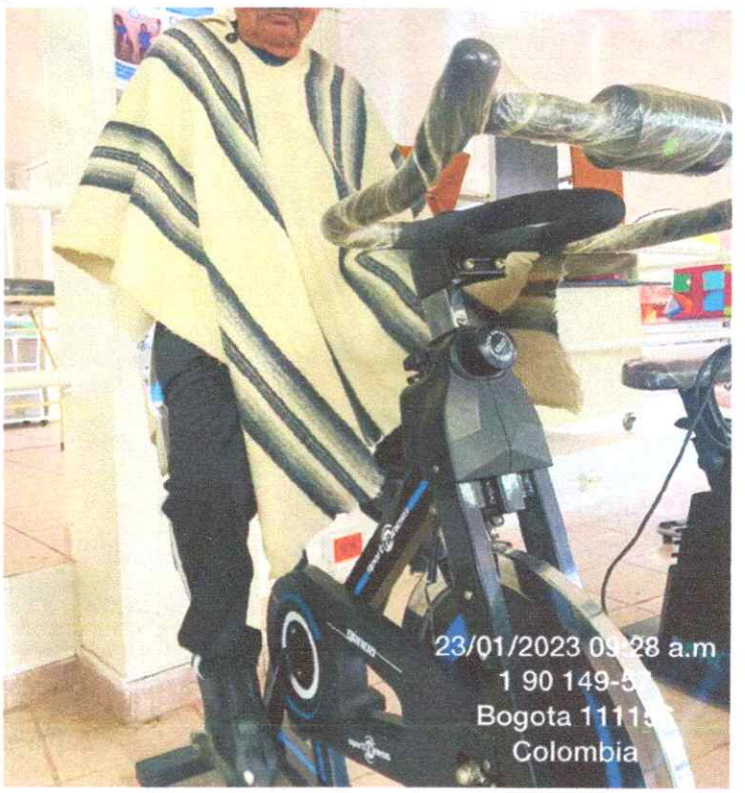
Enero 17 de 2023







Enero 23 de 2023







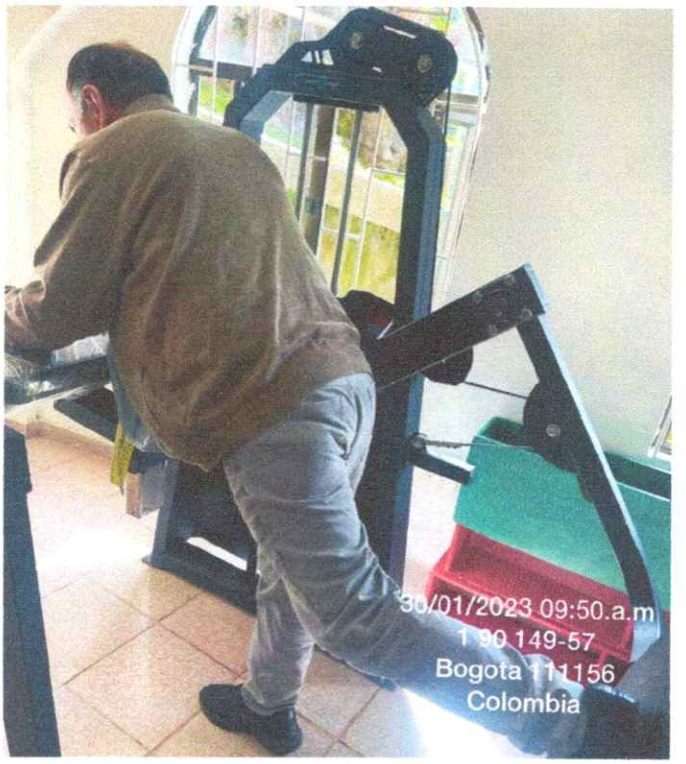
Enero 24 de 2023



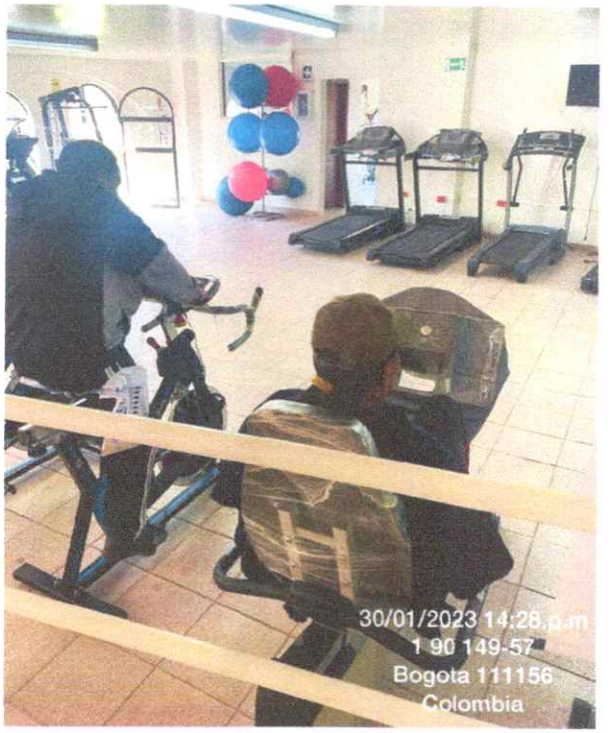




Enero 30 de 2023




30/01/2023 11:50 a.m
1 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


30/01/2023 14:28 p.m
1 90 149-57
Bogota 111156
Colombia

Enero 31 de 2023




1 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


1 90 149-57
Bogota 111156
Colombia