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	3	2023	al	30	3	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 fisicas y de motricidad que permitan de forma activa y participativa desarrollar sus habilidades dentro del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar casa Santa Maria

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. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se plantea realizar actividades de fortalecimiento muscular en gimnasio por medio de mecanoterapia y así 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, 6, 7, 9, 13, 14, 16, 21, 23, 27, 28, 30 de MARZO de 2023

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

MARZO 2 DE 2023

9:00 - 10:30
Con el Método Kabat para las personas mayores, se obtienenen respuestas especificas del sistema neuromuscular a partir de la estimulación de los órganos propioceptores, con el fin de ayudar a adquirir el movimiento gracias a la estimulación propioceptiva. Con la realización de los ejercicios se fomenta en las personas aumentar la fuerza muscular, además de aumentar la estabilidad y la amplitud del movimiento articular. Se evidencia para las personas con tecnologia de asistencia como Martha Cano, Jorge Peña y Luis Molina asistencia para culminar los ejercicios.

11:00 - 12:30
El Método Kabat al ser una técnica que genera y amerita de esfuerzo producto de la intensidad en la variación de sus patrones de movimientos, suele estar contraindicado cuando las personas refieren dolor, producto de lesiones abiertas o que requieren una intervención quirúrgica, así mismo está contraindicado en personas que tienen pérdida de la conciencia y no acatan órdenes, por lo que no son capaces de ejecutar una contracción muscular activa. Las personas mayores Gloria Ruiz, Leonel Gonzalez, Jaime Ospina, que realizan los ejercicios sin presentar ninguna novedad en los comandos verbales, contactos manuales, estímulos y patrones de movimiento.

MARZO 6 DE 2023

9:00 - 10:30
Se inicia actividad de acondicionamiento fisico por medio de ejercicio aerobico y luego con mecanoterapia donde particopa Alvaro Avarez, Gloria Ruiz y Jaime Ospina, quienes demuestra buena ejcución frente a los ejercicios de kabat. Elicenia Tafur lleva a cabo la secuencia en acondicionamiento fisico 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 realizan tecnicas y estrategias terapeuticas para incentivar en las personas mayores los estadios en patrones fundamentales locomotores y manipulativos . Se llevan a cabo ejercicios terapéuticos de movimientos asistidos de flexión y de extensión de miembros superiores, 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 Ramiro Calderon y Julio Sablaza quienes llevan a cabo todas las actividades propuestas de manera satisfactoria y sin novedad.

MARZO 7 DE 2023

9:00 - 10:30
Al iniciar la actividad, cada uno de los participantes se vió motivado hacer el calentamiento por medio de mecanoterapia, en donde se pudo evidenciar la participación de las personas mayores. Se lleva a cabo uso de mancuernas; donde se evidencia en la persona mayor Alvaro Cañón, confusión al seguir las indicaciones y opta por retirarse de la actividad. En el caso de la persona mayor Rafael Fernández se evidencia que realiza cada una de las actividades programadas siempre y cuando tenga una motivación constante; en ocasiones se le dificulta seguir los comandos que se le brindan.
Durante la realización de la intervención Jaime Rodriguez, se nota desorientado y con dificultad para seguir los comandos de voz, sin embargo, fue dinámico por lapsos cortos de tiempo y al momento de poner música se animó a bailar, lo que ayudó a que culminara la actividad. Durante toda la intervención, el resto de participantes se mostraron dispuestos y muy activos con cada uno de los ejercicios planteados.

11:00 - 12:30
Se inicia con estiramientos de miembros superiores, realizando tres series de 10 repeticiones cada ejercicio. En la sesión se observó que las personas mayores presentaban dificultad al realizar los ejercicios de estiramiento; sin embargo se llevó a cabo de manera asistida. Luego se ejecutó ejercicios con mancuernas donde se identificó que la persona mayor Maria Gloria Ruiz realiza los ejercicios de manera activa destacandose de sus demás compañeros completando las series establecidas.

MARZO 9 DE 2023

9:00 - 10:30
Las personas mayores mostraron interés al momento de realizar las actividades propuestas, ya que al momento de ejecutar los ejercicios pueden mejorar distintas habilidades para su vida cotidiana evitando caídas. La persona mayor Jaime Ospina demuestra interés cada vez que participa en el gimnasio para realizar las actividades, se evidencia que puede realizar estas actividades de manera autónoma y sin riesgos de caída teniendo en cuenta su baja visión. La persona mayor Rafael Fernández realiza todas las actividades por periodos cortos, sin embargo cuando alguna le llama la atención permanece por tiempos más largos. La persona mayor Clara Berrios no asiste a la actividad. El resto de la población ejecutan de manera correcta los ejercicios y los realizan algunos con asistencia y otros de manera independiente.

11:00 - 12:30
Las personas mayores mostraron interés al realizar los ejercicios aun teniendo en cuenta que para la mayoría de ellos, estos sistemas musculares y articulares están limitados, ya que es difícil que logren un correcto punto de sustentación al momento de pedirles que eleven un miembro inferior y sostengan esta posición se les dificulta, sin embargo, la persona mayor Humberto Cardona mostro interés y al momento de realizar la actividad no tuvo tanta dificultad para realizar los movimientos. La persona mayor Álvaro Álvarez demostró desinterés por la actividad y en repetidas ocasiones intentaba abandonar la misma. La persona mayor Luis Molina se evidencia activo y realiza la mayoría de las actividades sin novedad, para el resto de las personas mayores no se evidenció ningún problema o limitación y se evidencia participación.

MARZO 13 DE 2023

9:00 - 10:30
La técnica de Kabat realiza dos tipos de trabajo; el trabajo estático, con el fin de estabilizar, dirigido a la fibra muscular tónica, para reeducar la musculatura del tronco, cintura escapular y cintura pélvica. Y el trabajo dinámico, con un fin movilizador y dirigida a la fibra muscular fásica, siendo un trabajo concéntrico y realizándose en las extremidades, tanto superiores como inferiores. Cada persona mayor realiza dos desplazamientos que se denominan diagonales para miembros superiores como inferiores, en Rafael Fernandez, Jorge Rojas, Ramiro Calderon. Y cada una de estas diagonales las realizaron en los dos sentidos, participando así músculos antagonistas entre sí. Por tanto, a partir de dos diagonales es posible utilizar cuatro esquemas de movimiento.

11:00 - 12:30
Se realiza ejercicio terapeutico por medio de diagonales de kabat y ejercicios para equilibrio y reeducacion postural. Se evidencia en las personas mayores Jaime Caro, Alvaro Cañon, mayor dominio en la ejecución de los ejercicios para fortalecimiento de miembros superiores e inferiores en cada una de las diagonales de miembros superiores e inferiores. Se finaliza con actividades con movilizaciones de tren superior e inferior.

MARZO 14 DE 2023

9:00 - 10:30
En las personas mayores se logró observar interés al realizar la actividad propuesta, todos fueron partícipes en la sesión de aeróbicos. Las personas mayores que hacen uso de tecnologías de asistencia como silla de ruedas, caminador o bastones, realizaron las actividades favoreciendo su movilidad articular, ejercicios de fuerza, coordinación y concentración por medio de elementos terapéuticos. La persona mayor Rafael Fernández, realiza gran parte de la actividad.

11:00 - 12:30
En la fase de calentamiento se observó participación activa por parte de las personas mayores en dónde cada uno hizo uso de las máquinas con la que se sentían más adaptados. Posterior a ello al pasar a la pista de obstáculos se evidenció en el caso de Ana Osma quien presentó dificultad para llevar acabo el circuito de banco teniendo en cuenta que no lograba mantener el equilibrio, además también se observaron deficiencias por parte de la persona mayor Julio Sabalza quien al momento de pasar por los aros no lograba realizarlo según lo propuesto, dado que al momento de asociar el pie que iba dentro del aro no lograba realizarlo de forma adecuada ingresando ambos miembros inferiores dentro del aro. En el caso de las demás personas mayores se observó participación de forma activa, y remota al momento de ejecutar la actividad propuesta.

MARZO 16 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad se realiza de manera activa, dónde todas las personas mayores participan y se muestran interesados en ejecutarlas intereactuando entre ellos, siguiendo comandos verbales en cada una de las fases indicadas. Se evidencia que a algunas de las personas se les dificultan las actividades de patrones manipulativos. La persona mayor Jaime Ospina, colabora y motiva a sus demás compañeros, para finalizar las actividddaes programadas. Se finaliza con estiramientos para miembros superiores e inferiores.

11:00 - 12:30
Al inicio de la actividad las personas mayores ingresan al gimnasio para llevar a cabo calentamiento por medio de mecanoterapia, sse llevan a cabo actividades por medio de música, lo cual motiva e integra a toda la población en la actividad. Se obtienen buenos resultados teniendo en cuenta su participación. En el caso de la persona mayor María del Rosario Saray, se muestra interés en la actividad, aunque genera dificultad debido a su inestabilidad al desplazamiento, así que ella culmina las actividades propuestas con asistencia y supervisión contante, pero en general se realizó un buen trabajo por parte de toda la población.

MARZO 21 DE 2023

9:00 - 10:30
Durante la realización de la actividad, las personas mayores se vieron muy motivados al realizar cada una de las actividades del circuito, iniciando por calentamiento con mecanoterapia, en donde estuvieron por 10 minutos. Para la fase central de la actividad, participaron en la pista de obstáculos, promoviendo allí la marcha, lateralidad y el balance. Jorge Rojas, Julio Sabalza y Jorge Peña llevan a cabo las actividades con apoyo en barras de equilibrio.

11:00 - 12:30
Las personas mayores inician la actividad motivadas y muestran interés por realizar la sesión. Durante el calentamiento en mecanoterapia, la persona mayor Juana Villazón dice no sentirse cómoda realizando la actividad en la bicicleta estática, por lo cual se hace el cambio para elíptica y da culminación a la fase de calentamiento sin ningún problema. Al momento de realizar los ejercicios de fuerza con las mancuernas, todas las personas mayores se encuentran en posición sedente atendiendo cada una de las explicaciones y realizan los ejercicios de forma correcta, sin embargo, a la persona mayor Rafael Fernández presenta confusión al momento de seguir las indicaciones en lateralidad. Al momento de realizar las actividades de coordinación de encajar figuras se completa de forma exitosa.

MARZO 23 DE 2023

9:00 - 10:30
Se lleva a cabo con las personas mayores caminata ecológica, dentro de la cual se llevan a cabo actividades pos estaciones, donde se promueve la movilidad articular de miembros superiores e inferiores, se realizan ejercicios terapeuticos por medio de diagonales de kabat y retroalimentacion de fases de marcha, fortaleciendo el equilibrio y la propiocepción, evidenciado en Vitalia Oyola mayor dominio en terrenos irregulares con ayudas tecnologicas para sus desplzamientos. Actividad finaliza con estiramientos generalizados.

11:00 - 12:30
Se realiza retroalimentación en las personas mayores a cerca de las fases de la marcha, dominio en terrenos irregulares y planos; se realizan ejercicios sobre zona verde sin zapatos para manejo de propiocepción e integración sensorial, evidenciando que la persona mayor Silvia Mendoza agrado de la actividad sin presentar molestia en los diferentes estímulos presentados. Leonel Gonzalez inicia y finaliza la actividad sin novedad y tolerando mejor las diferentes texturas en las fases de la marcha.

MARZO 27 DE 2023

9:00 - 10:30
Requiere de apoyo Martha Cano y Dolores Rodriguez para completar rango de movilidad.Se realiza actividad con las personas mayores, llevando a cabo kinesioterapia para analizar aspectos anatómicos, fisiológicos, y movimientos biomecánicos del cuerpo, por medio de movimientos, activos o pasivos, de las articulaciones o músculos afectados para recuperar o mejorar su funcionalidad. Se 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.

11:00 - 12:30
Durante la actividad, la persona mayor Humberto Cardona mejora en aumentar los arcos y rangos de movilidad de miembros superiores e inferiores, Jaime Caro realiza la actividad con seguimiento y presenta mejora en el arco de movilidad de miembro superior, Ana Osma presenta mejora en el rango de movilidad de miembros inferiores, Yolanda Porras 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.

MARZO 28 DE 2023

9:00 - 10:30
Se promueve en las personas mayores patrones fundamentales maipulativos y locomotores con movimientos en diferentes direcciones, por medio de actividades ludico recretaivas , 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
Se observa en las personas mediana movilidad por lo tanto para lograr la máxima extensión se debe realizar apoyo físico para la estabilidad aerobicaPor medio de ejercicios de cinesiterapia activa y pasiva 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 finalizó la actividad con lanzamientos donde se evidencia que falta de precision y agarres para lanzamientos en Maria del Rosario Saray y Silvia Mendoza

MARZO 30 DE 2023

9:00 - 10:30
Se llevan a cabo actividades ludico recretaivas, donde se promueve en las personas mayores patrones fundamentales maipulativos y locomotores 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
Por medio de ejercicios de cinesiterapia activa y pasiva 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 donde se evidencia que falta de precision y agarres para lanzamientos en Gustavo Aguirre y Adela Fontecha.

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. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Hay participación activa e iniciativa en las actividades de acondicionammiento 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.

Luis Molina CC: 5.961.365

Juana Villazon Juana B. CC: 51.607.780

Humberto Cardona CC: 19.371.309

Fecha de evaluación del encuentro: Estas actividades se desarrollaran los días 2, 6, 7, 9, 13, 14, 16, 21, 23, 27, 28, 30 de MARZO de 2023

Nombre del profesional que evalúa:ADRIANA MARCELA FORERO SANCHEZ Coordinador: JUAN CARLOS RODRIGUEZ

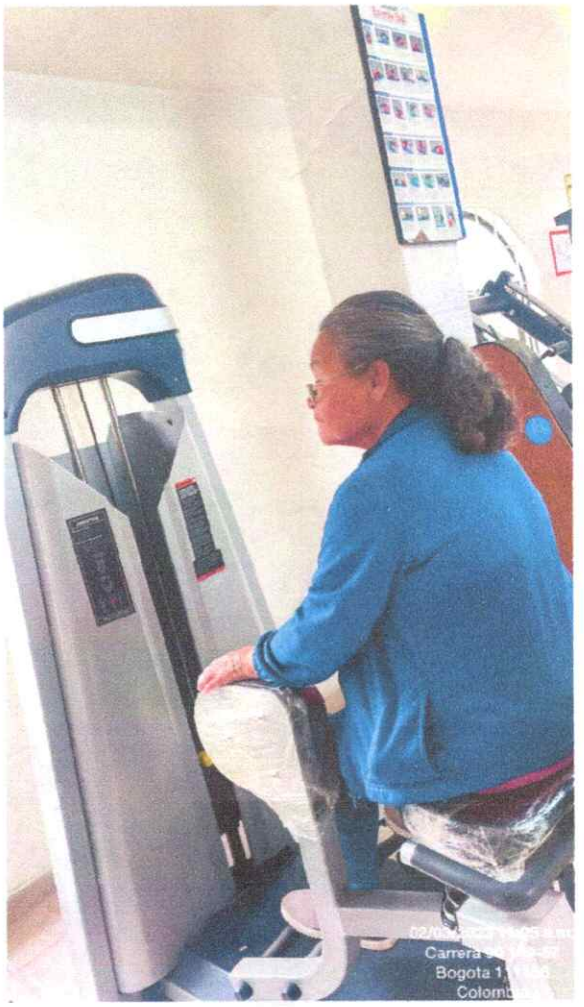
CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA

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

Marzo 2 de 2023





Marzo 6 de 2023





Marzo 7 de 2023



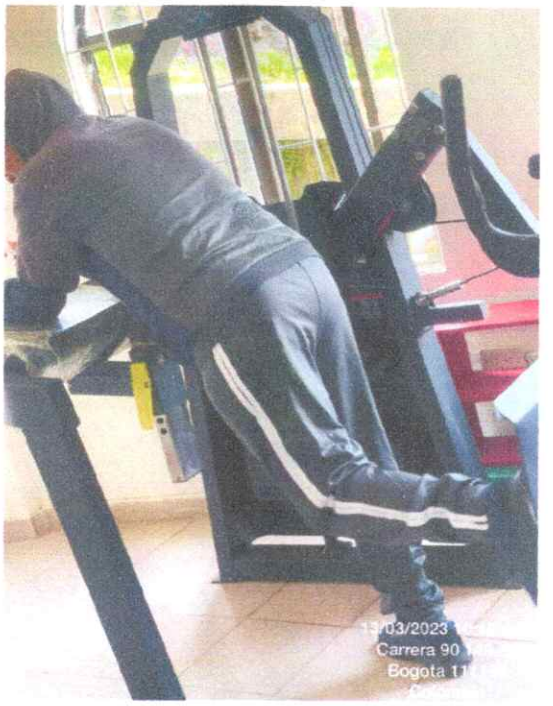


Marzo 9 de 2023



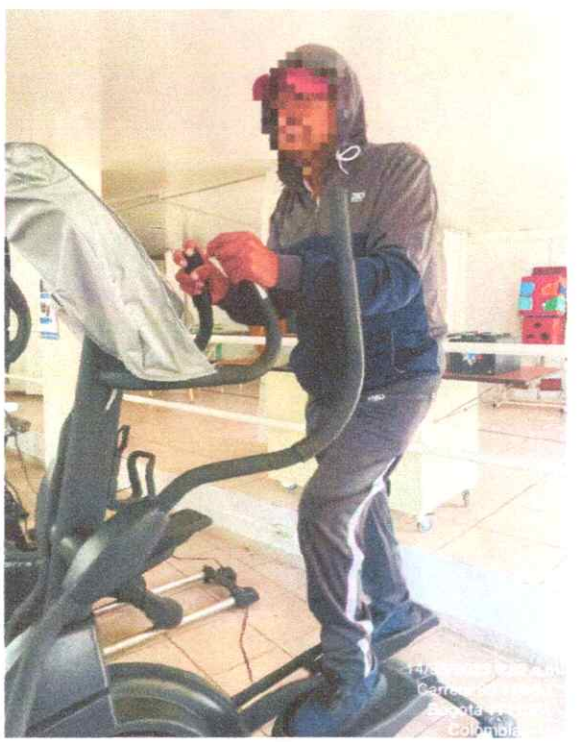


Marzo 13 de 2023





Marzo 14 de 2023





Marzo 16 de 2023





Marzo 21 de 2023





Marzo 23 de 2023





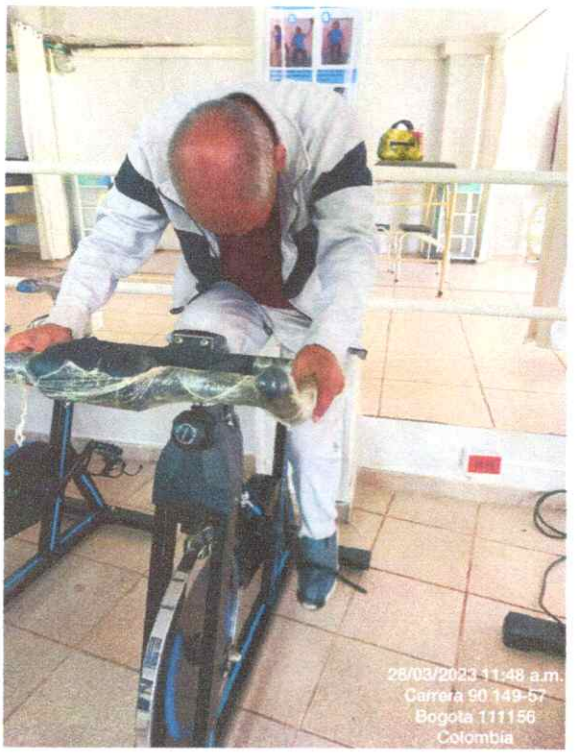
Marzo 27 de 2023





Marzo 28 de 2023





Marzo 30 de 2023



