

 <p>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTERCOMUNICACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</p>	<p>Código: FOR-PSS-570</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo 12022016490 – 13/05/2022</p> <p>Página: 1 de 2</p>							
<p>1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>SERVICIO INTEGRAL DE BIENESTAR Y CUIDADO PARA LAS PERSONAS MAYORES</u> 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA</u></p>									
<p>1.2 Localidad: SUBA</p> <p>2. Línea: CUERPO Y MENTE- Gimnasio</p> <p>2.1. Fecha de Ejecución:</p> <table border="1" data-bbox="1008 423 1451 459"> <tr> <td>2</td> <td>5</td> <td>2023</td> <td>al</td> <td>30</td> <td>5</td> <td>2023</td> </tr> </table>			2	5	2023	al	30	5	2023
2	5	2023	al	30	5	2023			
<p>2.2. Nombre del encuentro: Reconociendo la cultura latinoamericana</p>									
<p>2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ADRIANA MARCELA FORERO SANCHEZ</p>									
<p>3. DESARROLLO</p>									
<p>3.1. OBJETIVO GENERAL</p>									
<p>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 Maria</p>									
<p>3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS</p>									
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar descalificación ósea por medio de ejercicios de cadenas cinéticas. • Incrementar la capacidad respiratoria. • Mantener la movilidad articular al igual que la funcionalidad e independencia. • Incrementar la estabilidad en las fases de la marcha. • Promover la higiene postural y ergonomía. • Mejorar la flexibilidad y amplitud de arcos articulares. • Facilitar procesos de equilibrio, coordinación y propiocepción. 									
<p>3.3. METODOLOGIA</p>									
<p>3.3.1 MOMENTO INICIAL</p>	<p>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 uno de ellos.</p> <p>Se lleva a cabo por medio de los subgrupos de trabajo.</p> <p>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 así como la lubricación y el deslizamiento de las fibras musculares.</p> <p>Luego de toma de signos vitales, se lleva a cabo por 15 minutos actividad en circuito de mecanoterapia.</p> <p>Se realizan 5 series de 15 repeticiones con balón medicinal, mancuerna, sobre colchoneta o silla para miembros superiores.</p> <p>Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.</p> <p>Estas actividades se desarrollaran los días 2, 4, 8, 9, 11, 15, 16, 18, 23, 25, 29, 30 de Mayo de 2023</p>								
	<p>MAYO 2 DE 2023</p> <p>9:00 - 10:30</p> <p>Se realiza intervención fisioterapéutica grupal, donde se inicia con calentamiento en mecanoterapia por 15 min, se continua con fortalecimiento muscular por medio de bandas elásticas, core, equilibrio y postura. Se finaliza con baile para manejo de memoria, atención y concentración, siguiendo los pasos básicos de bailes realizados en meses anteriores según cada país reconocido; las personas mayores siguen el ritmo de la música, lo que mejora su equilibrio, coordinación y resistencia física. Al mismo tiempo, desafían su memoria y concentración al recordar los pasos y mantener el ritmo.</p> <p>11:00 - 12:30</p> <p>Se realiza intervención fisioterapéutica grupal. En esta actividad se organizan por grupos de 3, se proporciona a cada grupo un rompecabezas, el cual trabajaron juntos para resolverlo, estimulando su pensamiento lógico y habilidades cognitivas. Además, el proceso de encajar las piezas también implica movimientos finos de las manos y los dedos, lo que beneficia sus destrezas y coordinación. Al final, cada grupo presentó su rompecabezas completado y compartieron experiencias reflejando satisfacción y agrado. Se destaca la participación de la persona mayor Luis Molina.</p>								
	<p>MAYO 4 DE 2023</p> <p>9:00 - 10:30</p> <p>Durante la realización de la actividad, las personas mayores se mostraron interesadas y participaron activamente de la sesión. se destaca el rendimiento de la persona mayor Luis Molina, que resuelve los ejercicios sin problema. También se destaca a la persona mayor Dolores Rodríguez quien a pesar de la limitación en el hemisferio derecho del cuerpo, logra desarrollar la actividad y lanza el dado con los dos miembros superiores. el resto de la sesión se logra culminar gracias a la participación activa de cada una de las personas mayores.</p> <p>11:00 - 12:30</p> <p>Al dar inicio a la actividad se logra identificar el cómo las personas mayores identifican las imágenes, dependiendo de la letra que les sale. En el caso de la persona mayor Julio Zabalza quien participa de forma activa, e identifica las formas y las figuras en donde al momento de ubicarlas en la silueta lo realiza de forma correcta identificando así mismo los colores de cada una de ellas; en el caso de la persona mayor Clara Berrios realiza el análisis de las figuras en donde identifica cada una de ellas, y según la indicación dada al darle la indicación de escoger la forma, pero colocarla en la silueta que indica el fisioterapeuta en formación por ejemplo. escoja cual es el círculo, y colóquela en la silueta en forma de cuadrado, actividad que la persona mayor realiza de forma correcta identificando cada una de ellas sin complicación. En el caso de la persona mayor Marta Machado durante la camina al momento de realizar los ejercicios establecidos según el color presente al inicio dificultad para recordar que ejercicio pertenecía a cada color indicado, sin embargo, posterior a realizarlo en varias ocasiones logra memorizarlas y realizarlas sin complicación.</p>								
	<p>MAYO 8 DE 2023</p> <p>9:00 - 10:30</p> <p>Se realiza intervención fisioterapéutica de integración y participación grupal se lleva a cabo actividad de imitación tipo espejo, luego se desarrolla obra de teatro en donde interactúan con movilidad articular, manejo de lateralidad y coordinación; se juega con contar chistes y preguntas de afirmación y negación para reconocimiento de memoria y atención, se logra integrar a la población reconociéndose unos con otros; Luis Molina se muestra alegre, Matha Machado realiza todos los ejercicios planteados. Se finaliza con movilidad articular generalizada, sin novedad.</p> <p>11:00 - 12:30</p> <p>Se evidencia participación de las personas mayores para realizar los ejercicios establecidos inicialmente en mecanoterapia, bicicleta estática, escaladora y finalizando con banda sin fin, se trabajan patrones fundamentales manipulativos y de locomoción; se destaca a la persona Jorge Guevara en la actividad de patear y lanzamiento a quien se le dificultaba en ocasiones anteriores cumplir con el objetivo establecido. Finalmente se muestra compromiso de todas las personas mayores.</p>								
<p>3.3.2 MOMENTO CENTRAL</p>									

MAYO 9 DE 2023

9:00 - 10:30

Se realiza intervención fisioterapéutica grupal. Se organiza a las personas mayores en silla por parejas frente a frente. Se inicia con estiramiento muscular generalizado y fortalecimiento de las habilidades motrices con lanzamiento y recibimiento de objetos de diferentes formas y texturas, como parte de su desarrollo cognitivo y sensorial. Se finaliza con la realización de relajación en colchonetas a través de música, acompañado de la respiración sostenida. Se evidencia a Alvaro Alvarez con poca motivación y poca participación a las indicaciones, los demás lograron participar activamente.

11:00 - 12:30

Se realiza intervención fisioterapéutica grupal; donde se inicia por medio de circuitos de actividades que involucran diferentes movimientos, caminar en línea recta, zig zag y en diagonal entre conos, se solicita levantar objetos ligeros, dar saltos suaves, todo esto dirigido y supervisado con el fin de ayudar a mejorar la fuerza, el equilibrio y la coordinación, se evidencia a Yolanda Porras muy a nimada con la actividad y logra realizar cada una de ellas sin dificultad, Humberto Cardona participa poco, Rosa Contreras se muestra activa, se hace acompañamiento y se dirige para que termine la actividad.

MAYO 11 DE 2023

9:00 - 10:30

Se realiza intervención fisioterapéutica grupal, donde se traslada la población al gimnasio donde se indican los estiramientos a realizar para miembros superiores e inferiores, posteriormente se realizan actividades de tipo cognitivo con seguimiento de instrucciones, también se realizaron algunos ejercicios de lateralidad para identificación de hemisferios, se resalta a Clara Berrios quien realizó la actividad de seguimiento de instrucciones de manera correcta siguiendo el patrón de colores de forma efectiva, por otro lado Jaime Ospina requería acompañamiento igual que Rafael Fernandez pero finalmente completaron la actividad; los demás participantes ejecutaron las actividades de manera independiente.

11:00 - 12:30

Se realiza intervención fisioterapéutica grupal, se ubica a las personas mayores en sillas donde se trabaja estimulación de los sentidos, tacto, audición, visión y olfato, a través de técnica de identificación de texturas, sonidos, formas y olores, se evidencia a Jaime Ospina con identificación de estímulos, tolera y manipula las texturas, se apoya con seguimiento permanente. Por otro lado, Juana Villazón participa en la actividad junto con sus compañeros.

MAYO 15 DE 2023

9:00 - 10:30

Se promueve en las personas mayores por medio de actividades lúdico recreativas, las habilidades y destrezas en sus patrones fundamentales de manipulación y locomotores con balón de diferentes pesos y tamaños, con movimientos en diferentes direcciones, para trabajo de lateralidad y coordinación, se evidencia la ejecución de estos con apoyo físico a modo espejo con el fin de contribuir a una mayor efectividad, la actividad se finaliza 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 lleva a cabo intervención grupal, donde se realiza actividad ubicando a la población sillas frente a frente. Se le brinda elementos de diferentes formas y texturas para identificación de las mismas, se trabaja estimulación auditiva, táctil y visual con seguimiento de órdenes verbales. Se identifican habilidades en para es seguimiento de instrucciones, María del Rosario Sarai participa con seguimiento.

MAYO 16 DE 2023

9:00 - 10:30

Por medio de ejercicio de aeróbicos como calentamiento inicial, se inicia actividad de acondicionamiento físico, luego con mecanoterapia en bicicleta estática y escaladora, donde participa Jorge Guevara, Jaime Ospina y Ana Sastoque, quienes demuestran buena ejecución frente a los ejercicios de kábat. Silvia Mendoza lleva a cabo la secuencia en acondicionamiento físico, finalizando con stretching generalizado. Las demás personas generaron participación en las actividades lúdicas relacionadas y fortalecimiento muscular.

11:00 - 12:30

Para los estadios de patrones fundamentales locomotores y manipulativos, se llevan a cabo técnicas y estrategias terapéuticas para incentivar en las personas mayores las acciones. Se llevan a cabo ejercicios terapéuticos de movimientos asistidos de flexión y de extensión de miembros superiores e inferiores. Con apoyo se realizan ejercicios de elongación resistida, 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 Jorge Rojas quienes llevan a cabo todas las actividades propuestas de manera satisfactoria y sin novedad.

MAYO 18 DE 2023

9:00 - 10:30

Se inicia con estiramientos de miembros superiores e inferiores en colchoneta, luego se realizan ejercicios en silla con retroalimentación en espejo. En la sesión se evidencia que las personas mayores presentaban dificultad al realizar los ejercicios de estiramiento completos; sin embargo, se llevó a cabo de manera asistida. Se llevan a cabo ejercicios con mancuernas donde se identificó que la persona mayor Martha Machado y Clara Berrios realizan los ejercicios de manera activa destacándose de sus demás compañeros completando las series establecidas.

11:00 - 12:30

Se realiza actividad de caninoterapia. Durante la realización de la intervención Alvaro Alvarez, se nota desorientado y con dificultad para seguir los comandos de voz, sin embargo, fue dinámico por lapsos cortos de tiempo. Al iniciar la actividad, cada uno de los participantes realizan calentamiento por medio de comando dados con el perro para el manejo de marcha o movilidad articular, esto con el fin de asociación, interacción, destrezas motoras. Luego se dirigen al gimnasio y desarrollan en mecanoterapia actividad en bicicleta estática y escaladora, 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 Rafael Fernandez, confusión al seguir las indicaciones. En el caso de la persona mayor Luis Molina se evidencia que realiza cada una de las actividades programadas siempre y cuando tenga una motivación constante. Durante toda la intervención, el resto de participantes se mostraron dispuestos y muy activos con cada uno de los ejercicios planteados.

MAYO 23 DE 2023

9:00 - 10:30

Se lleva a cabo en el grupo, la realización de la técnica de facilitación neuromuscular propioceptiva; con el fin de estabilizar, dirigido a la fibra muscular tónica, para reeducar la musculatura de miembros superiores, tronco, cintura escapular y cintura pélvica. Luego trabajo concéntrico en las extremidades, tanto superiores como inferiores. Cada persona mayor realiza dos desplazamientos que se denominan diagonales para miembros superiores como inferiores, en se observa que mantiene periodos cortos en la actividad.

11:00 - 12:30

Se desarrolla con las personas mayores ejercicio terapéutico por medio de diagonales de kábat y ejercicios para equilibrio y reeducación postural. Se evidencia en las personas mayores 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.

MAYO 25 DE 2023

9:00 - 10:30

Las personas mayores muestran agrado por la realización de la actividad, prestan atención a la explicación y desarrollan la sesión sin inconvenientes. Se destaca la participación de la persona mayor Luis Molina, que logra desarrollar cada punto de la actividad y cumple con los objetivos planteados, logrando resolver cada nivel de dificultad. Durante la realización de la sesión, la persona mayor Rosa Beltrán requiere de mayor atención, ya que se le dificulta el desarrollo de la actividad. Se procede a darle indicaciones más específicas y diferentes para que logre desarrollar la sesión.

11:00 - 12:30

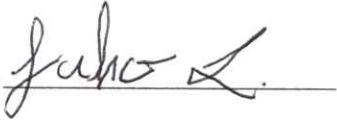
Se desarrolla la actividad de forma continua y sin contratiempo. Se destaca la participación de la persona mayor Julio Sabalza, que logra culminar la sesión sin problema y aunque presenta dificultades en el razonamiento matemático, después de realizar varios intentos, logra terminar la sesión sin mayor dificultad. La persona mayor Jaime Ospina muestra tener algunas dificultades durante la actividad, ya que posee problemas visuales, lo que le dificulta el correcto desarrollo de la sesión. Con la retroalimentación pertinente logró completar la actividad hasta finalizarla. El resto de participantes no mostraron contratiempos durante la realización de la sesión.

3.3.3 MOMENTO FINAL	<p>MAYO 29 DE 2023</p> <p>9:00 - 10:30</p> <p>Se realiza intervención fisioterapéutica por medio de aros, en donde las personas deben pasar por diferentes circuitos, pasan por el uso de pelotas para trabajar los lanzamientos y patrones básicos de movimiento, se destaca la participación de la persona mayor Julio Sabalza quien logra realizar la actividad de lanzamientos sin problema y muestra gusto por la sesión. La persona mayor Marta Machado logra desarrollar satisfactoriamente toda la sesión sin mostrar dificultades y atendiendo todas las recomendaciones.</p> <p>11:00 - 12:30</p> <p>La intervención fisioterapéutica se desarrolla en el gimnasio y haciendo uso de mecanoterapia se busca trabajar ejercicio físico con las personas mayores. Por medio de juego se logra trabajar coordinación y balance en las personas mayores, ya que se coloca pista de obstáculos que deben pasar y se hace uso de las bases inestables para completar el circuito, se destaca la participación de la persona mayor Gloria Ruiz, que pasa cada estación del circuito sin presentar problema. La persona mayor Jaime Cano requiere de ayuda para pasar sobre las bases inestables, pero luego completa el circuito sin mayor problema.</p>
	<p>MAYO 30 DE 2023</p> <p>9:00 - 10:30</p> <p>En el caso de la actividad de mecanoterapia, se observó participación activa por parte de las personas mayores destacando principalmente a Rafael Fernández quien de forma activa realiza fortalecimiento de miembros inferiores en la bicicleta estática, esta técnica permitió así mismo realizar el calentamiento requerido para dar continuidad a la actividad estipulada. Una vez terminada, se procede a realizar la actividad en las sillas en donde se evidenció que la persona mayor Rosario Saray quien presentó dificultad al dar ejecución a los ejercicios, sin embargo la usuaria se dio para realizar los ejercicios en sedente en donde la realiza de forma pertinente y así mismo busca la forma de completar los ejercicios estipulados. Otra de las personas mayores que se destacó fue Gloria Ruiz quien realizó los ejercicios de forma adecuada, mejorando sus rangos de movimiento.</p> <p>11:00 - 12:30</p> <p>Se desplaza a las personas mayores al gimnasio, para la intervención fisioterapéutica, donde se trabajó la marcha y lateralidad, haciendo uso de las barras paralelas y de la rampa, se crea un circuito que incluye subida por rampa, bajar escaleras y seguir hacer uso de mancuernas para actividades de fuerza. La persona mayor Rosa Beltrán logra cumplir con las actividades de marcha, presentando dificultades al momento de realizar la actividad de lateralidad, después de retroalimentación específica culmina con la actividad. Se destaca la participación de la persona mayor Luis Molina quien por su tecnología de asistencia se le dificulta un poco, pero después de un periodo de descanso, logra culminar con la actividad planteada.</p>
	<p>Se logra evidenciar que durante la ejecución de las actividades las personas mayores han mejorado su participación, acondicionamiento físico, estabilidad corporal minimizando el apoyo en sus desplazamientos.</p>
	<p>3.4. RECURSOS</p>
	<p>Mecanoterapia Escaladoras Banda sin fin Bicicleta estática Aductor Extensor de cadera Barras paralelas Mancuernas Balón de Bobath Balón medicinal Pesas rusas Colchonetas Cubeta de sonido USB con música Sillas Escleras y rampa Step</p>

4. EVALUACIÓN 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.

Julio Sabatza
cc 7471436



Maria Gloria Ruiz
cc 11369124

NO FIRMA

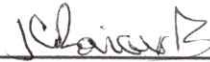
Humberto Cardona
cc 19371309



Fecha de evaluación del encuentro: Estas actividades se desarrollaran los días 2, 4, 8, 9, 11, 15, 16, 18, 23, 25, 29, 30 de Mayo 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

Mayo 2 de 2023





Mayo 4 de 2023





Mayo 8 de 2023



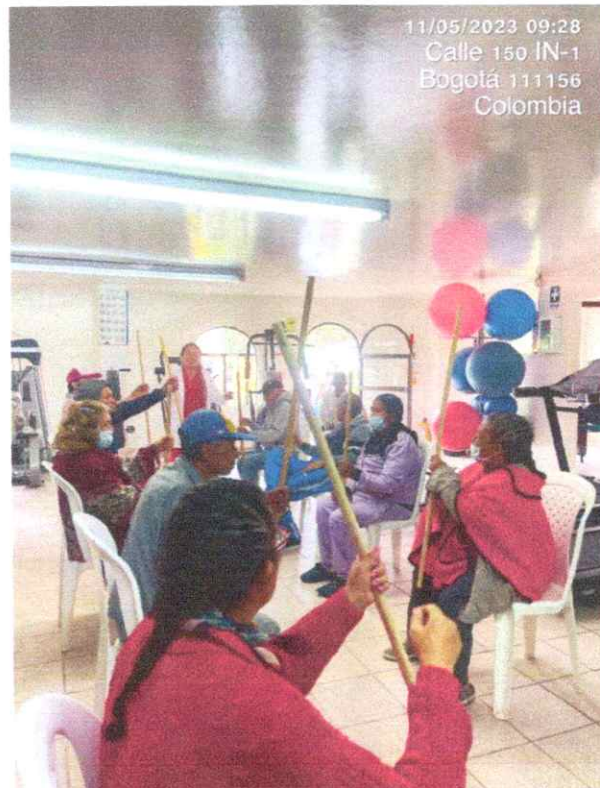


Mayo 9



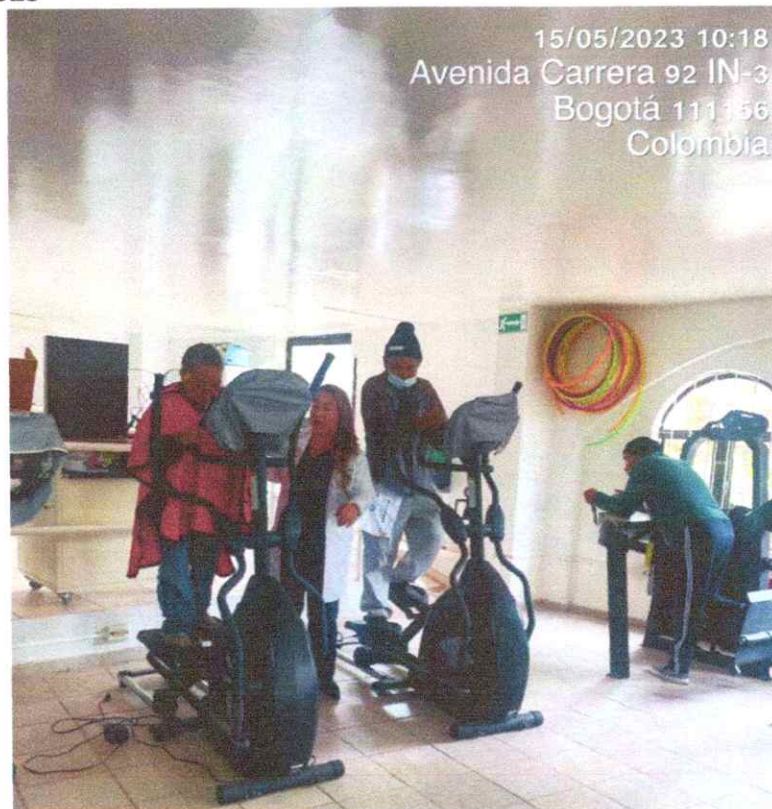


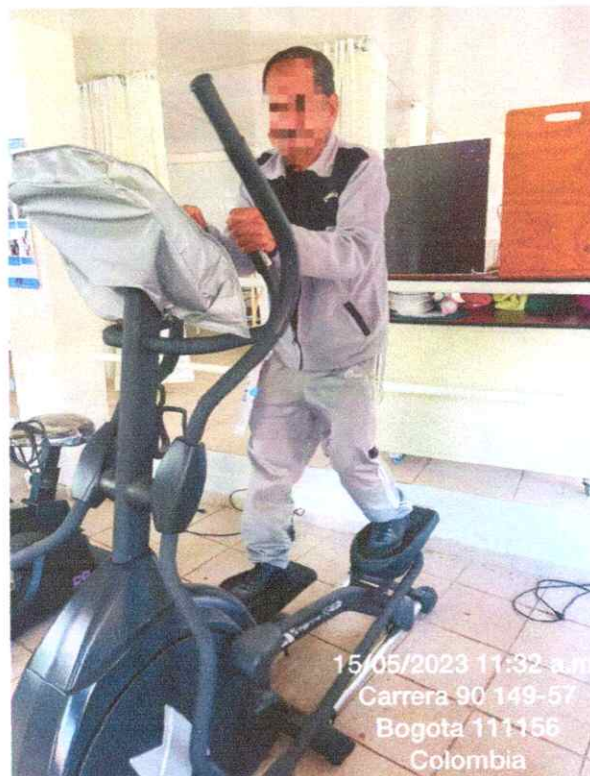
Mayo 11 de 2023





Mayo 15 de 2023





Mayo 16 de 2023





Mayo 18 de 2023



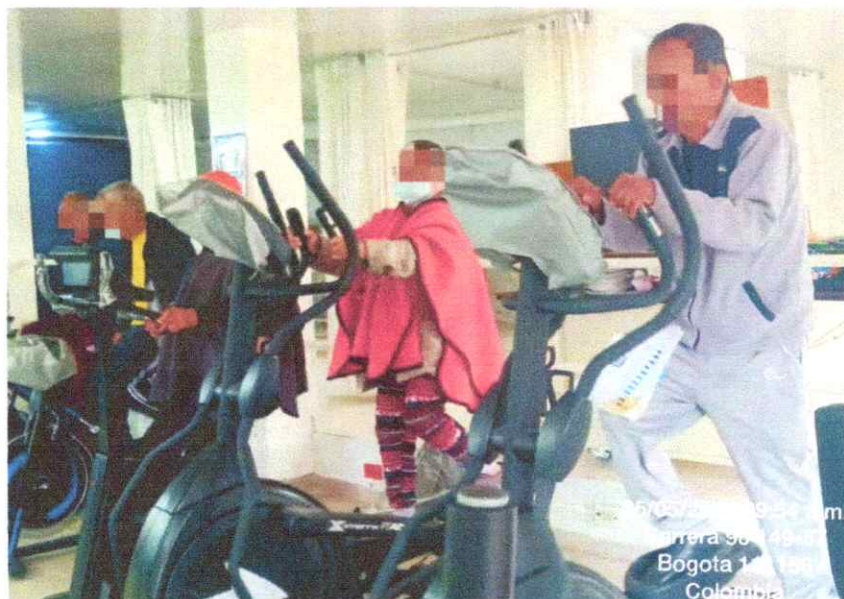


Mayo 23 de 2023





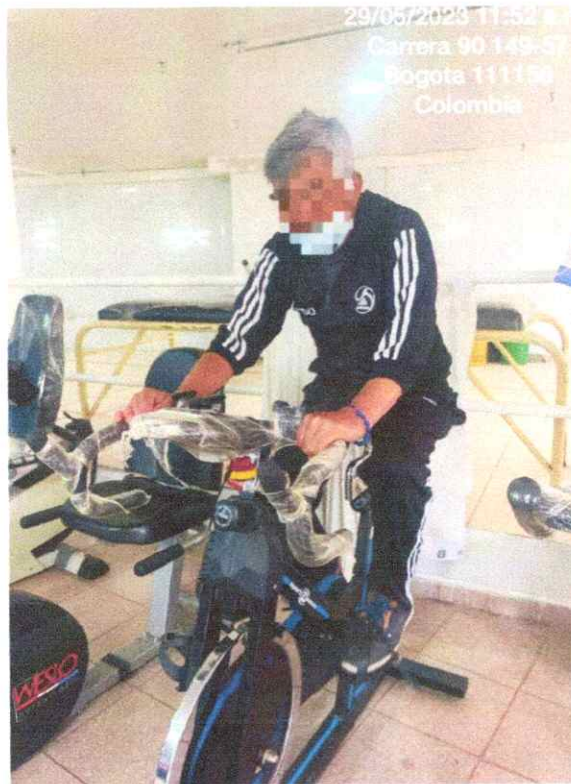
Mayo 25 de 2023





Mayo 29 de 2023





Mayo 30 de 2023



