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:

1	6	2023	al	27	6	2023

2.2. Nombre del encuentro: Reconociendo la cultura latinoamericana

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 ESPECÍFICOS

- Evitar descalcificación 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 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 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 así 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 días 1, 5, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 26, 27, 29 de Junio de 2023

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

JUNIO 1 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad física ayuda a mejorar el equilibrio y la coordinación, lo que puede reducir el riesgo de caídas. Por medio de aerobicos iniciando con calentamiento, se lleva a cabo actividad de acondicionamiento físico, luego con mecanoterapia en banda sin fin y escaladora, donde participa Rosa Contreras, Rosa Beltrán y Jaime Rodriguez, quienes demuestra buena ejcución frente a los ejercicios de kabat. Las demás personas generaron participación en las actividades lúdicas relacionadas y fortalecimiento muscular.

11:00 - 12:30
La actividad física puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad y el estrés; para ello se realizan actividades para promover los estadios de patrones fundamentales, se llevan a cabo técnicas y estrategias terapéuticas para incentivar en las personas mayores las acciones locomotoras y manipulativas . Se llevan a cabo ejercicios terapéuticos de movimientos asistidos de flexión y de extensión de miembros superiores e inferiores. Se resalta la participación de Maria del rosario Saray, Martha Cano, y Jorge Rojas, quienes llevan a cabo todas las actividades propuestas de manera satisfactoria y sin novedad.

JUNIO 5 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad física aumenta la energía y la vitalidad. Durante la realización de la intervención Ana Sastoque, participa y sigue comandos verbales, finaliza la actividad sin novedad. Al iniciar la actividad, cada uno de los participantes realizan 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 Dolores Rodriguez, dificultad para involucrar su hemicuerpo afectado. En el caso de la persona mayor Humberto Cardona 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.

11:00 - 12:30
La actividad física puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares.Se inicia con estiramientos de miembros superiores e inferiores en colchoneta, luego se realizan ejerciciosen silla con retroaliemntación 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 Jorge Rojas realizan los ejercicios de manera activa destacandose de sus demás compañeros completando las series establecidas.

JUNIO 6 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad física puede mejorar la digestión y reducir el riesgo de enfermedades gastrointestinales. Se lleva en el grupo 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 Jaime Roidriguez se observa que mantiene periodos cortos en la actividad.

11:00 - 12:30
La actividad física puede ayudar a controlar la osteoporosis y la artritis. Se realiza ejercicio terapeutico por medio de diagonales de kabat y ejercicios para equilibrio y reeducacion 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. La persona mayor Maria Florinda Rojas refiere no querer participar.

JUNIO 8 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad física es importante para mantener la independencia y la autosuficiencia en la vida cotidiana. Se observa interés al realizar la actividad propuesta para el grupo, participan activamente de 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 Alvaro Delgado y Clara Berrios, realizan gran parte de la actividad.

JUNIO 13 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad física puede mejorar la calidad de vida y la satisfacción con la vida. Se inicia con una fase de calentamiento donde se evidencia participación activa por parte de las personas mayores, cada uno hizo uso de las máquinas con la que se sentían más seguros. Se realiza estaciones de ejercicios, donde se evidencia en algunos dificultad para llevar acabo equilibrio, la persona mayor Rafael Fernandez, quien al momento de realizar la actuividad con aros no logra realizar lo propuesto por su falta de equilibrio. En el caso de las demás personas mayores se observó participación de forma activa, y remota al momento de ejecutar la actividad propuesta.

11:00 - 12:30
La actividad física ayuda a mantener la autoestima y la confianza en si mismo. Todas las personas mayores que participan se muestran interesados en ejecutar las actividades propuestas 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 Jorge Londoño colabora de forma intermitente, mientras que la persona mayor Jorge Rojas motiva a sus demás compañeros, para finalizar las actividades programadas. Se finaliza con estiramientos para miembros superiores e inferiores.

JUNIO 15 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad física puede ayudar a las personas mayores a desarrollar un sentido de logro y satisfacción personal; se inicia actividad con calentamiento por medio de mecanoterapia, se 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 Clara Berrios, se muestra interés en la actividad, con periodos intermitentes, aunque genera dificultad debido a su inestabilidad al desplazamiento, culmina las actividades propuestas con asistencia y supervisión contante, pero en general se realizó un buen trabajo por parte de toda la población.

11:00 - 12:30
La actividad física puede mejorar la postura y la alineación del cuerpo. Se lleva a cabo actividades por circuito, donde las personas mayores durante la realización de la actividad se encuentran motivadas al realizar cada uno de los ejercuicios, 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. La mayoria de las personas realizan de manera independiente movilidad articular.

JUNIO 20 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad física ayuda a mantener la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.Durante el calentamiento en mecanoterapia, la persona mayor Clara Berrios prefiere las barras paralelas que la bicicleta estática. 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 Martha Murcia no completa la actiuvidad, retirandose del espacio. Al momento de realizar las actividades de coordinación de encajar figuras se completa de forma exitosa.

11:00 - 12:30
La actividad física ayuda a mantener la densidad ósea y reducir el riesgo de fracturas; sin embargo algunas personas mayores refieren no llamarles la atención la actividad física; entre ellos, Georgina Ordoñez, Antonio Rendon. Se inicia actividad de caminata ecológica y en pasto se realiza elercicios de propiocepción descalzos, 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 Luis Molina mayor dominio en terrenos irregulares. Actividad finaliza con estiramientos generalizados.

JUNIO 22 DE 2023

9:00 - 10:30
La actividad física puede reducir el dolor crónico y mejorar la movilidad articular en personas con artritis. Se realiza actividad de equilibrio y coordinación con retroalimentación en las personas mayores a cerca de las fases de la marcha, dominio en terrenos irregulares y planos con tecnologias de asistencia; se realizan ejercicios sobre zona verde sin zapatos para manejo de propiocepción e integración sensorial, evidenciando que la persona mayorJaime Ospina agrado de la actividad sin presentar molestia en los diferentes estimulos presentados.

11:00 - 12:30
La actividad física ayuda a reducir la presión arterial y mejora el flujo sanguíneo a todos los órganos del cuerpo. Durante la realización de la actividad, las personas mayores se vieron muy motivados al realizar cada una de las actividades del circuito de motricidad, lateralida y coordinacion visomanual, iniciando por calentamiento con mecanoterapia, en donde estuvieron por 10 minutos. Para la fase central de la actividad, participaron en la pista de obstáculos. Se finaliza con estiramientos generalizados en colchonetas.

JUNIO 26 DE 2023

9:00 - 10:30
Se lleva a cabo actividad fisioterapéutica, donde se inicia con calentamiento, luego se realiza técnica de facilitación neuromuscular propioceptiva; con el fin de mejorar la función neuromuscular y promover una respuesta muscular adecuada, ayudando a estabilizar las fibras musculares. Para ello se realiza actividad 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 diagonales para miembros superiores como inferiores.

11:00 - 12:30
La facilitación neuromuscular propioceptiva puede ayudar a mejorar la fuerza muscular al activar los músculos de manera más eficiente y reclutar una mayor cantidad de unidades motoras. Se inicia con acondicionamiento físico. Se desarrolla con las personas mayores ejercicio terapeutico por medio de diagonales de kabat y ejercicios para equilibrio y reeducacion 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.

JUNIO 27 DE 2023

9:00 - 10:30
La facilitación neuromuscular propioceptiva puede ayudar a aumentar la flexibilidad muscular a través de la combinación de estiramientos pasivos y contracciones isométricas. Se iniciacon calentamiento en mecanoterapia. Las persdonas 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 Rafael Fernandez, 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 Martha Machado requiere de mayor atención, ya que se le dificulta el desarrollo de la actividad. se procede a darle indicaciones más especificas y diferentes para que logre desarrollr la sesión.

11:00 - 12:30
La FNP se basa en la estimulación de los mecanismos neuromusculares que controlan el equilibrio y la postura. Al mejorar la comunicación entre el sistema nervioso y los músculos, la FNP puede ayudar a mejorar el control motor y el equilibrio en las personas mayores. Se desarrolla la actividad de forma continua y sin contratiempo. Se destaca la participación de la persona mayor Jorge Guevara, que logra culminar la sesión sin problema y aunque presenta dificultades en el razonamiento de lenguaje, despues de realizar varios intentos, logra terminar la sesión sin mayor dificultad. La persona mayor Jaime Rodriguez muestra tener algunas dificultades durante la actividad, lo que le dificulto 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.

JUNIO 29 DE 2023

9:00 - 10:30

Se inicia actividad en mecanoterapia. Se observó participación activa por parte de las personas mayores destacando principalmente a Juana Villazon quien de forma activa realiza fortalecimiento de miembros inferiores en la bicicleta estática, está 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 Ana Sastoque quién presento dificultad al dar ejecución a los ejercicios, sin embargo la persona logra realizar los ejercicios de forma pertinente y así mismo busca la forma de completar los ejercicios estipulados. La FNP puede ayudar a reducir el dolor al mejorar la función muscular y promover una correcta alineación y biomecánica.

11:00 - 12:30
La intervención fisioterapeutica se desarrolla en el gimnasio y haciendo uso de mecanoterapia se busca trabajar ejercicio físico con laspersonas mayores. La FNP Ayuda a reeducar el sistema neuromuscular y promover la recuperación funcional. Por medio de juego se logra trabajar coordinación y balance en las personas mayores, ya que se coloca pista de obstaculos que deben pasa y se hace uso de las bases inestables para completar el circuito. Se destaca la participación de la persona mayor Dolores Rodriguez, que pasa cada estación del circuito sin presentar problema. La persona mayor Jaime Rodriguez requiere de ayuda para pasar sobre las bases inestables, pero luego completa el circuit sin mayor problema.

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 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.

Humberto Cardona
cc 19371309

Julio Sabalza
cc 7471436

Maria Gloria Ruiz No firmó.
cc 11369124

Fecha de evaluación del encuentro: Estas actividades se desarrollaran los días 1, 5, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 26, 27, 29 de Junio 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

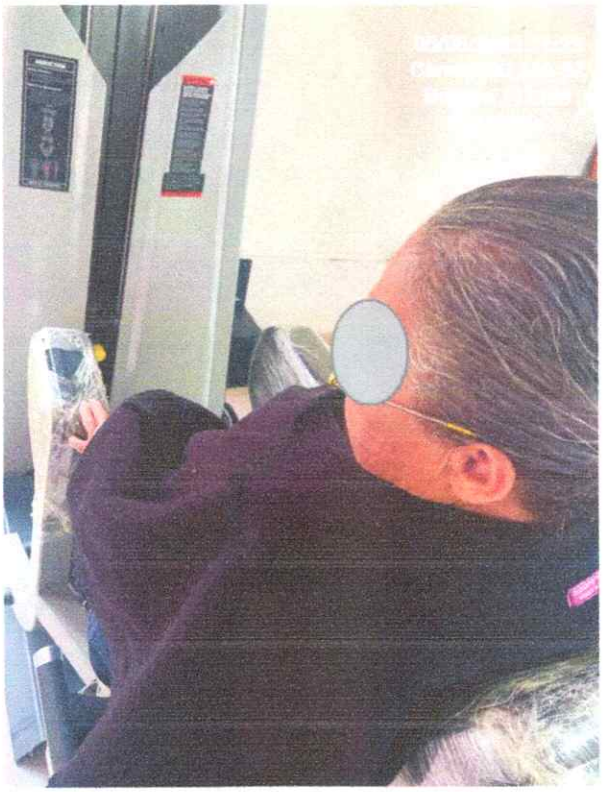
JUNIO 1 de 2023



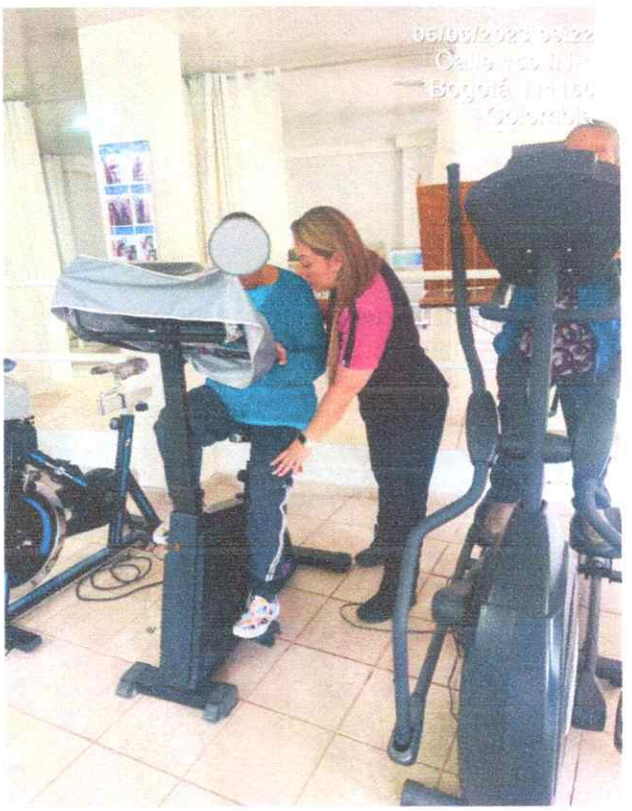


JUNIO 5 de 2023



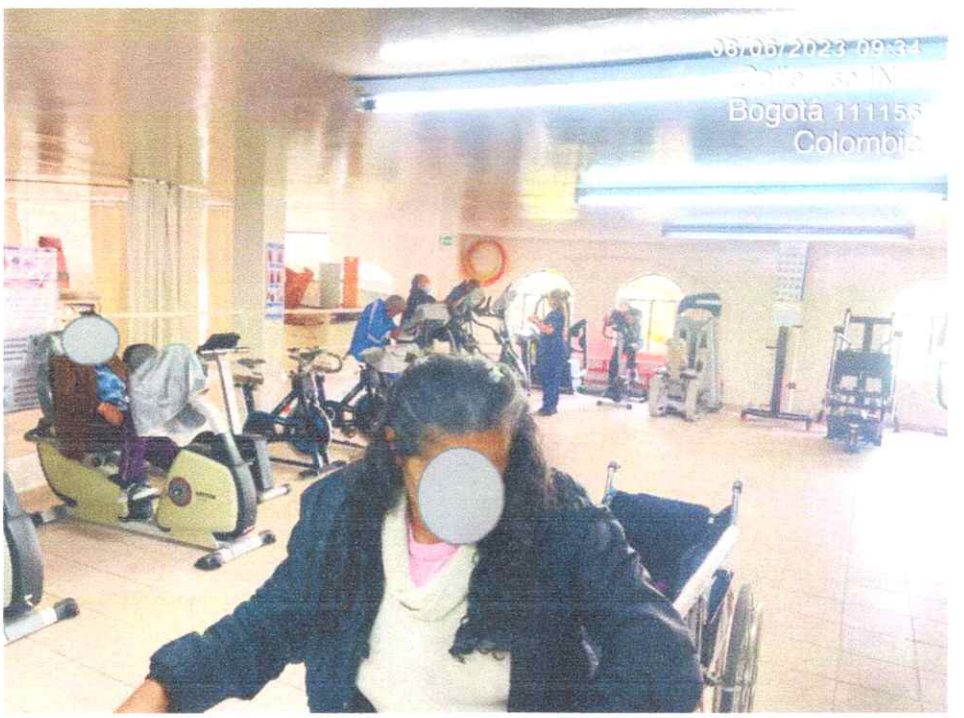


JUNIO 6 de 2023

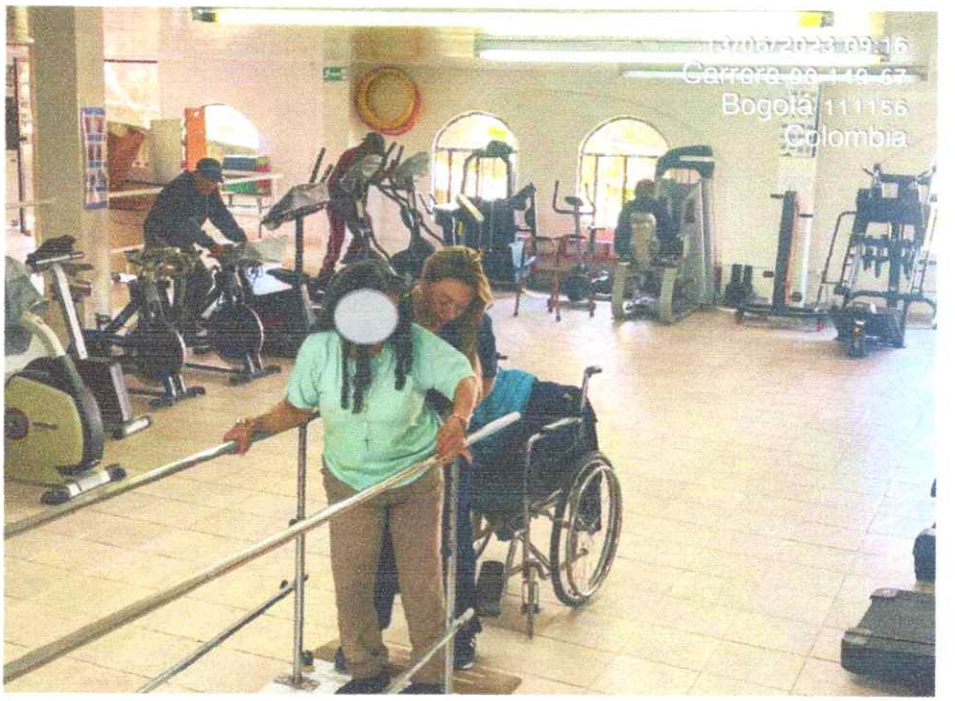


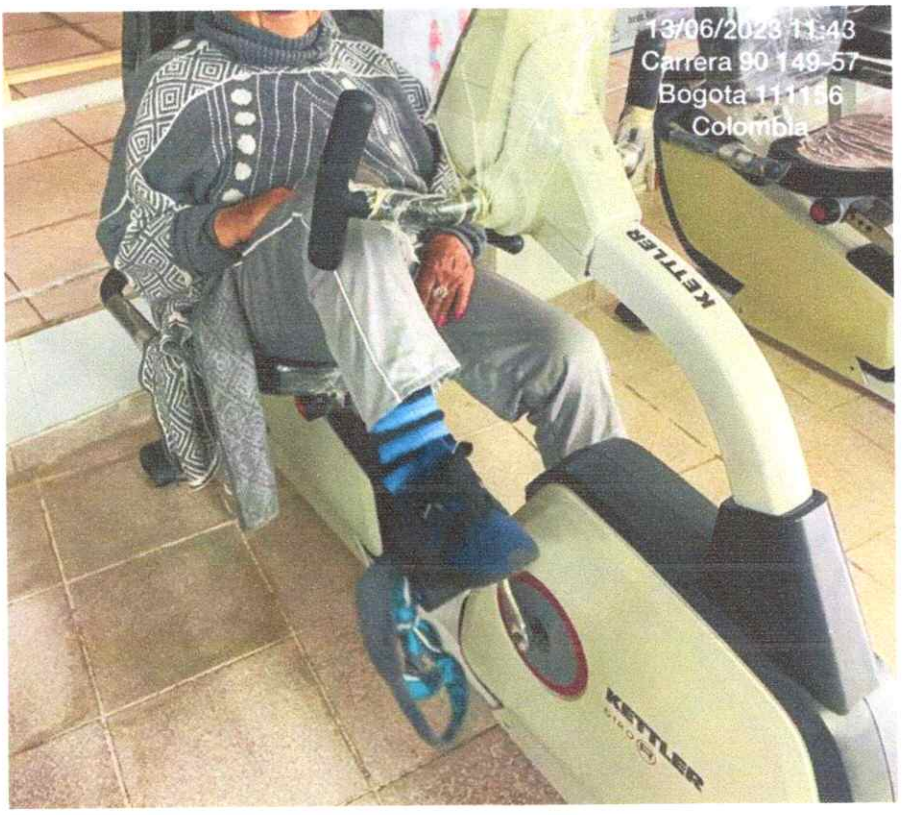


JUNIO 8 de 2023



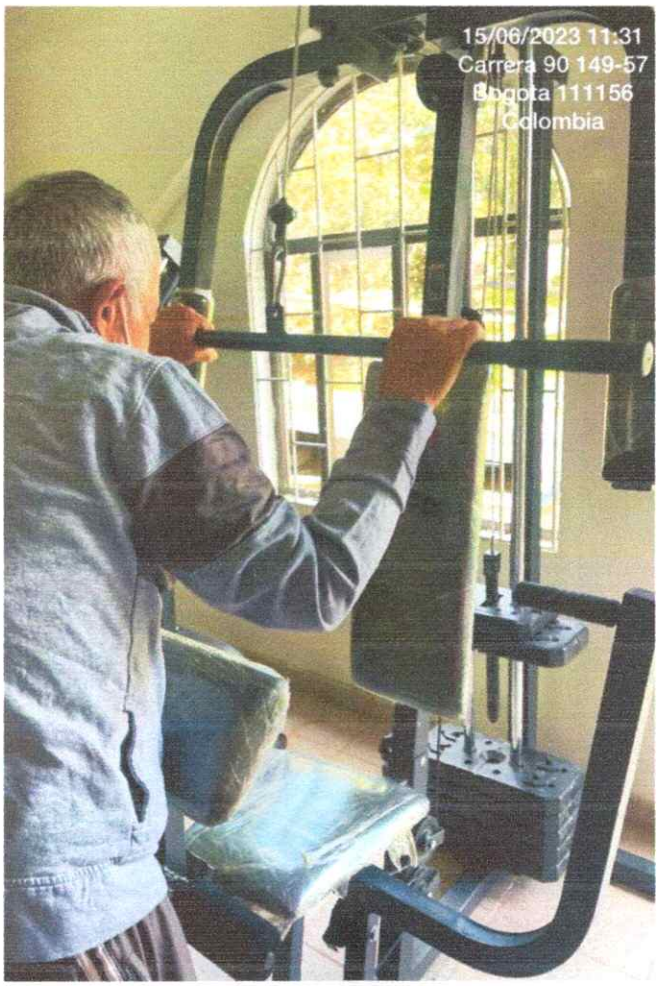
JUNIO 13 de 2023





JUNIO 15 de 2023



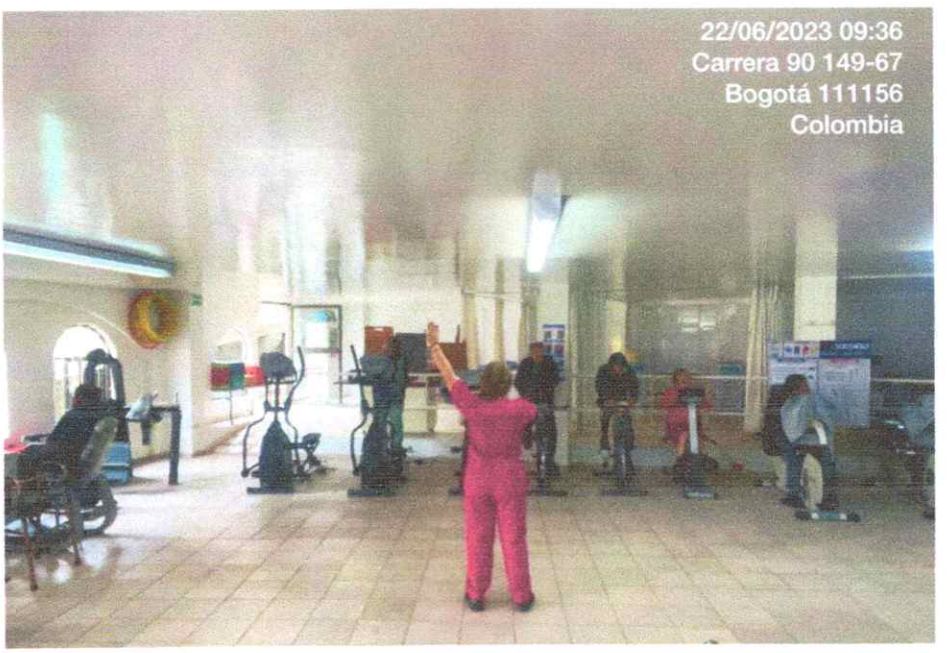


JUNIO 20 de 2023





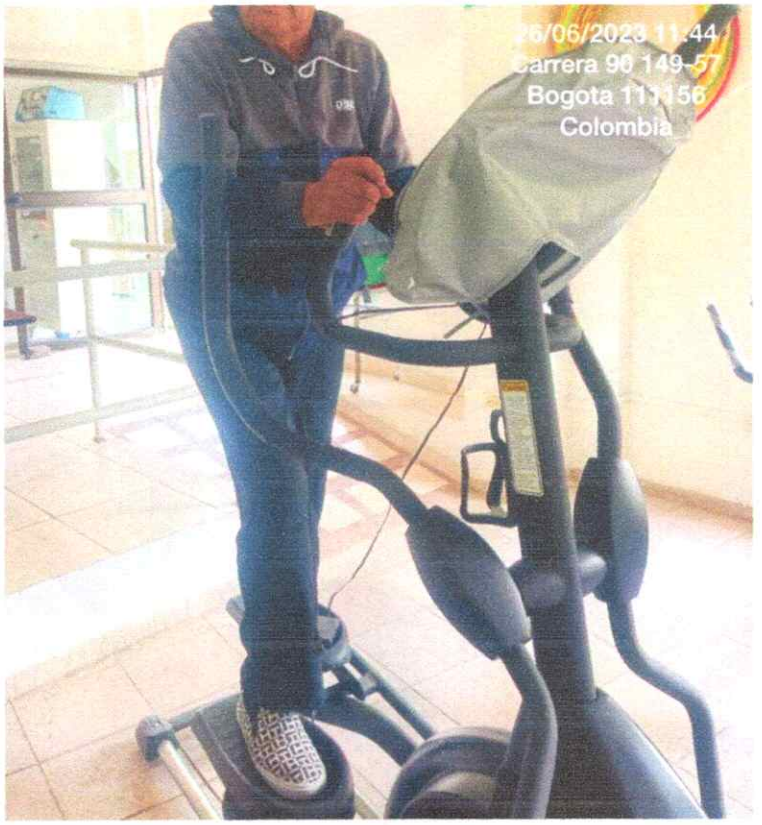
JUNIO 22 de 2023





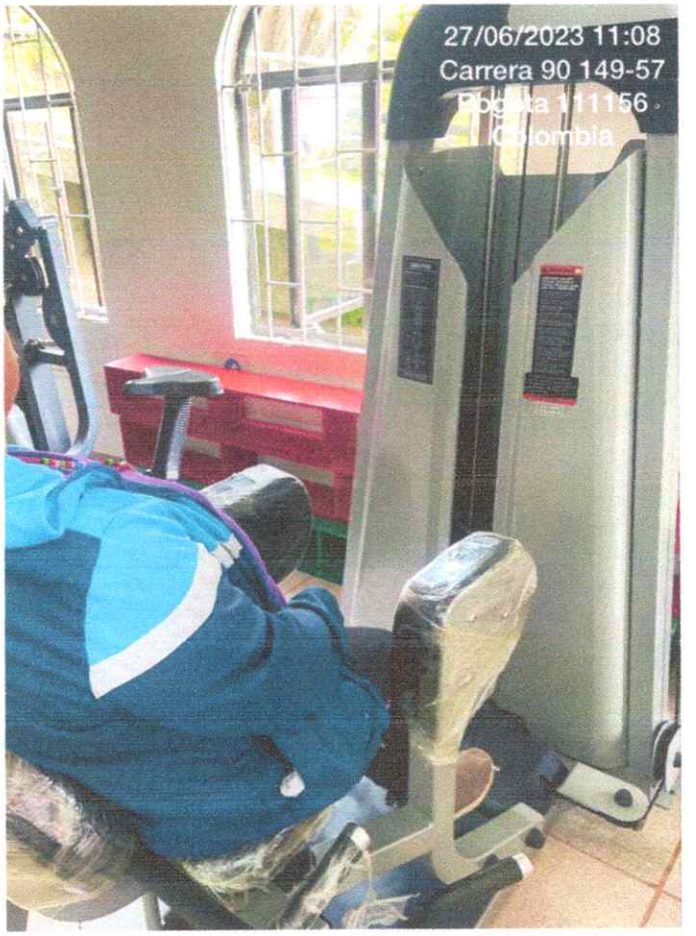
JUNIO 26 de 2023





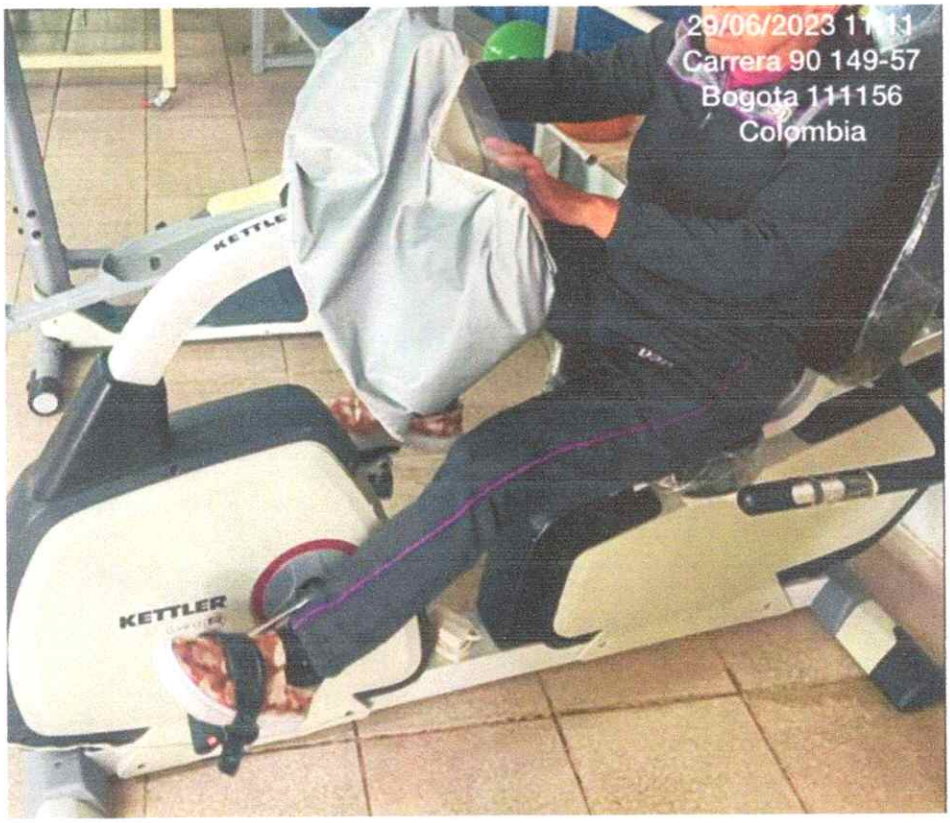
JUNIO 27 de 2023





JUNIO 29 de 2023




29/06/2023 11:11
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia
KETTLER