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: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Casa Santa María

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	8	2023	al	31	8	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1. Conozco y me cuido, 2. RutinAVD, 3. Comiendo saludable, 4.Viviendo el presente 5. Bienestar en movimiento 6. Activos saludables

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Juan Camilo Salas Castro – Psicólogo, Leidy Johanna Olaya Olaya – Terapeuta ocupacional, Adriana Forero Sánchez – fisioterapeuta, María Mónica Pérez – jefe de enfermería, Alba Lucia Ardila Almeida – Nutricionista.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Promover la independencia y autonomía, la participación en actividad física, el cuidado de su salud y los cuidados en la alimentación en las personas mayores dentro de las dinámicas cotidianas en la Comunidad de Cuidado
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS
1. Promover el bienestar en las personas mayores con la construcción de hábitos protectores que favorezcan su calidad de vida y la prevención de complicaciones en salud.
2. Sensibilizar a las personas mayores en la importancia de adquirir hábitos de vida saludable mediante el cuidado de la alimentación y promoción de la salud mental.
3. Fomentar la capacidad funcional en las personas mayores, por medio de actividades físicas y cognitivas que mejoren sus habilidades motoras, fortalezcan sus grupos musculares y faciliten la movilidad y salud cardiovascular, deterioradas a causa de enfermedades neurológicas y/o propias de su edad
3.3. METODOLOGÍA
Actividad 1 (Enfermería) "Conozco, me cuido": se convocan a las personas mayores a realizar actividad tipo taller, en el área de taller, en donde se explica el proceso de envejecimiento del ser humano, resaltando la fisiología de la persona mayor, cambios físicos y riesgos susceptibles. Los riesgos susceptibles, son reforzados en consulta de medicina general por parte de médico general de la subred norte, dentro de las consultas de valoración, donde se les refuerzan hábitos saludables.
.Actividad 2 (Terapia Ocupacional)RutinAVD : Se realizarán (02) actividades semanales a través de una metodología denominada "aprendizaje basado en proyectos - ABP" en el cual permite adquirir conocimientos y competencias a través de la elaboración de proyectos que den respuesta a problemas de la vida real. A partir de un problema concreto y real, esta metodología garantiza procesos de aprendizaje más didácticos, eficaces y prácticos y permite a cada persona desarrollar competencias complejas como el pensamiento crítico, la comunicación, la colaboración y la resolución de problemas, de la siguiente manera: 1. Selección de la temática a abordar cada dos meses (higiene y arreglo personal) por medio de preguntas abiertas, se brinda la apertura a la temática a trabajar en el bimestre.
.Actividad 3 (Nutrición). "Comiendo saludable". Se realizará una actividad durante el mes, en la cual se efectuará retroalimentación del video que se vio el mes anterior. Se recordará la proyección sobre la importancia de disminuir el consumo de sal en la alimentación diaria. Cada persona mayor participará de la puesta en común sobre la importancia de disminuir el consumo de sal. Con la actividad se pretende incentivar a las personas mayores para que hagan una mejor adherencia al plan alimentaria hiposódica. Durante la actividad se les mencionara que las personas mayores presentan alto consumo de sal, no aceptan los alimentos bajos de sal. Se aprovechará la actividad para comentarles que como estrategia de disminuir la sal en las preparaciones se estarán usando especies naturales.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	.Actividad 4 "Viviendo el presente", Sesión 1 (tangram) Se realiza proceso de convocatoria vos a vos bajo el apoyo del área de enfermería. Se aprovecha durante la jornada del almuerzo, para informarles a todas las personas mayores sobre la actividad que se va a desarrollar en espacio del patio. También se les indica que en dicha actividad se va a fortalecer y mantener los procesos cognitivos básicos, en específico en esta actividad coordinación Visio espacial, seguimiento de instrucciones, memoria a corto plazo y memoria de trabajo. Sesión 2 (mándalas). Se realiza proceso de convocatoria vos a vos bajo el apoyo del área de enfermería. Se aprovecha durante la jornada del almuerzo, para informarles a todas las personas mayores sobre la actividad que se va a desarrollar en espacio del patio. También se les indica que en dicha actividad se va a fortalecer y mantener los procesos cognitivos básicos, del mismo modo que generen estados de tranquilidad y de calma por medio de la acción del coloreado, estimular la creatividad, seguimiento de instrucciones, concentración y atención. Sesión 3 (ejercicio de memoria), Se realiza proceso de convocatoria vos a vos bajo el apoyo del área de enfermería. Se aprovecha durante la jornada del almuerzo, para informarles a todas las personas mayores sobre la actividad que se va a desarrollar en espacio del patio. También se les indica que en dicha actividad se va a fortalecer y mantener los procesos cognitivos básicos, en específico memoria a corto plazo, memoria de trabajo, seguimiento de instrucciones y concentración. Sesión 4 (fichas de madera), Se realiza proceso de convocatoria vos a vos bajo el apoyo del área de enfermería. Se aprovecha durante la jornada del refrigerio, para informarles a todas las personas mayores sobre la actividad que se va a desarrollar en espacio del patio. También se les indica que en dicha actividad se va a fortalecer y mantener los procesos cognitivos básicos, en específico memoria a corto plazo, memoria de trabajo, seguimiento de instrucciones y concentración. Sesión 5 (juego de palabras). Se realiza proceso de convocatoria vos a vos bajo el apoyo del área de enfermería. Se aprovecha durante la jornada del almuerzo, para informarles a todas las personas mayores sobre la actividad que se va a desarrollar en espacio del comedor, explicando la dinámica de la misma y los aspectos que se van a trabajar: seguimiento de instrucciones, memoria de trabajo, atención, incentivación al logro, entre otros. Del mismo modo que se van premiar las personas que logren conformar mas palabras.
	Actividad 5 (Fisioterapeuta) "Bienestar en movimiento": Para el mes de Agosto se lleva a cabo con las personas mayores Técnica de pilates. Se realiza actividad en las Zona previamente seleccionada en donde cada una de las personas realizan la actividad acorde a las necesidades y patologías de base, generando en ellos acciones de fortalecimiento muscular y permitiendo la actividad según la funcionalidad e independencia; estas actividades se desarrollan por medio de la técnica de pilates y de ejercicios y/o tecnicas de movilidad articular, reeducación postural y de integración sensorial.
	Actividad 6 (Fisioterapeuta) "Activos Saludables": Se realiza actividad para fomentar las habilidades motoras y cognitivas por medio de la neurorehabilitación, como herramienta complementaria para alcanzar diversos objetivos terapéuticos contribuyendo a un enfoque integral para el cuidado de la salud y la rehabilitación de las personas myores. Para el mes de Agosto se llevaron a cabo ejercicios y Terapia de lateralidad, comunicación, habla y del lenguaje. Estos ejercicios están diseñados para mejorar la propiocepción, orientación, el habla, la comprensión y la capacidad de comunicación.
	Actividad 1 (enfermeria) Actividad 1 (Enfermeria) "Conozco, me cuido": Sesión 1 - 4/08/2023: se realiza taller teórico, con proyección de imágenes de apoyo sobre el proceso de envejecimeinto de la persona mayor que acarrean mayores riesgos y alteraciones en salud, así mismo se resalta la importancia que cada persona se conozca, conozca su cuerpo y su fisiología, comprender los cambios secundarios a la edad y el porqué se presentan algunas enfermedades con mayor frecuencia. 15 y 16 de septiembre: se realiza refuerzo de signos de alarma y hábitos saludables en consultas de valoración por medicina general, por parte de la doctora Mayra Rivera de la Subred norte, posterior a valoración.
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD -01/08/2023,04/08/2023, 11/08/2023, 14/08/2023, 15/08/2023, 18/08/2023, 24/08/2023, 29/08/2023 : se hace preguntas orientadoras a las personas mayores tras la visualización de videos como: https://www.youtube.com/watch?v=6H0odG5WBPk https://www.youtube.com/watch?v=Hxn97g8HUq4 https://www.youtube.com/watch?v=eQBtGTSP8rY se hace la orientación de preguntas a las personas mayores como: ¿Cómo concienciaría a los compañeros acerca de la importancia de cambio de ropa diaria? ¿Qué campaña realizarías para dar a conocer a los compañeros acerca de una adecuada alimentación o la influencia de su presentación personal en un puesto de trabajo? ¿Es posible que los pictogramas ayuden a promover cambios de rutinas en el baño?
	Actividad 3. "Comiendo saludable". El día 28 de agosto de 2023 se realizó la actividad con 20 personas mayores. Los participantes no recordaban el video por lo cual se dío la necesidad de proyectarlo nuevamente. Las personas permanecen atentos y receptivos. Durante el video hacen comentarios sobre la importancia de consumir menos sal. La nutricionista dirige la retroalimentación en la cual se nombran las afectaciones que se dan en el organismo por el alto consumo de sal: Las insuficiencias cardíacas están relacionadas con el consumo de sal. Esta última aumenta la presión sanguínea y puede derivar en hipertensión. Según indican los expertos de la Fundación Española del Corazón, el exceso de este condimento puede derivar en problemas como la angina de pecho y ataques cardiovasculares. Así mismo, las hemorragias cerebrales, embolias y los accidentes cerebrovasculares también podrían tener una misma razón: el consumo desmedido de sal. Cada vez son más los pacientes que fallecen por estas complicaciones y, precisamente, son mayores los porcentajes en personas que llevan una dieta de consumo de grandes cantidades de sal. Al tener un alto consumo de sal, los riñones tienen que trabajar más que de costumbre. Por lo tanto, suelen retener más agua de lo normal, y luego no pueden excretarse como corresponde. Los edemas son la señal más importante de retención de líquidos. Suelen aparecen sobre todo en los tobillos, las piernas y las manos. El sistema renal se resiente y no puede llevar a cabo el filtrado y depuración de la sangre de manera correcta. Por lo tanto, es más probable sufrir cálculos o insuficiencias en los riñones si se lleva una dieta alta en sal.
MENTO CIAL	La falta de calcio no es la única que empeora la salud de los huesos. El exceso de sodio en el organismo también los perjudica. Esto se debe a que la sal desmineraliza los huesos. Comer cosas muy saladas aumenta la posibilidad de sufrir trastornos estomacales y digestivos. Por ejemplo, hay más riesgo de padecer una enfermedad producida por la bacteria Helicobacter pylori . Además, puede provocar úlceras en el estómago, indigestión e incluso cáncer. La razón es simple: el sodio va rompiendo el recubrimiento mucoso de las paredes de este órgano. El exceso de sal puede hacer que estemos perdiendo el sabor real de los alimentos, y en la dieta extrañamos el sabor de la sal, y no el verdadero sabor de los alimentos. Por esta razón se debe adicionar especies naturales a los alimentos para dar un mejor sabor a las preparaciones, y con ello disminuir la adición de sal. Algunas adiciones que se usan como salsa de soya, caldos rico, ricostilla o maggy no son buenos, porque estos tienen alto contenido de sal. Las especies a utilizar que van a mejorar el sabor de las preparaciones son el ajo, cilantro, perejil, cebolla larga o cebolla redonda, oregano, orégano, laurel, tomillo entre otros. Se les comenta que en estos días se ha venido adicionando laurel y tomillo a las sopas, pero el sabor no les agradó a varias personas mayores. La mayoría de las personas mayores manifiestan que ellos están acostumbrados al alto consumo de sal, porque antes los alimentos se conservaban con adición de sal porque no tenían neveras. Actualmente algunos de ellos consumen demasiada sal, compran sus saleros personales. Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en las personas contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente disminución de la hipertensión arterial.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Actividad 4 Viviendo el presente (memoria a corto plazo). Sesión 1 (tangram). 02/08/2023. Se establece proceso de intervención grupal con los adultos mayores, con el objetivo de abordar actividad lúdica de tangram mediante patrón de moldeamiento y modelamiento de la conducta. Se evidencia que la mayoría de los participantes presenta falencias para seguir las instrucciones y lograr ejecutar las figuras propuestas. Se dibuja la silueta de las diversas figuras: perro, persona, números, árbol, flecha, etc. Especificando como van ubicadas cada una de las figuras del tangram: 2 triángulos, pequeños, 1 mediano, 2 grandes, un cuadrado y el rectángulo desigual. A las personas con alta funcionalidad cognitiva se les oriento la acción por medio de instrucción verbal. A las personas con dificultades para comprender el ejercicio se les hizo apoyo personalizado y direccionamiento físico. Sesión 2 (mándalas). 04/08/2023 se llevó a cabo actividad de mándalas en espacio del patio en las horas de la mañana, con el objetivo de promover la concentración, relajación, expresar y transmitir las emociones, Se lleva a cabo con las personas adultas logrando generar estados de tranquilidad y de relajación. Cada uno de los participantes fueron ubicados en mesas de trabajo con materiales disponibles: mándalas, colores y tajalápiz. En donde cada uno eligió su mándala preferido, del mismo modo se condiciono el ambiente con música relajante generando un ambiente tranquilo y armonioso. Sesión 3 (ejercicio de memoria), 08/08/2023. Se establece proceso de intervención grupal con las personas mayores con el objetivo de abordar guía lúdica para fortalecimiento de procesos cognitivos, en la cual se aborda seguimiento de instrucciones, comprensión de oraciones, memoria a corto plazo y memoria de trabajo. También se lleva a cabo actividad de fortalecimiento de memoria a corto plazo mediante fichas de dibujos, colocándolas boca abajo e ir destapando parejas de acuerdo a las que se van destapando. Sesión 4 (fichas de madera), 09/08/2023. Se establece proceso de intervención grupal con las personas mayores con el objetivo de implementar juego lúdico de armar casa con fichas de madera. De proceso permite evaluar el razonamiento abstracto, coordinación vicio espacial, motricidad fina y desarrollo de estrategias individuales para armar la casa lo más rápido posible, también se incentivo el ejercicio por medio premios a las personas que tuvieron mejor desempeño de ejecución. Sesión 5 (juego de palabras) 16/08/2023. En dicha actividad se realiza ejercicio de conformación de palabras a partir de las letras que conforman la palabra murciélago. Se colocaron de forma circular para facilitar la creatividad y espontaneidad de los adultos mayores para lograr el objetivo previsto. También se les explica que en dicha actividad se estimula el proceso de memoria de trabajo, razonamiento visoespacial y creatividad. También se tiene en cuenta la persona que logre mencionar más palabras tendrá un reconocimiento o premio por su participación.
	Actividad 5: Estas actividades se ejecutaron los días martes y jueves (1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31) del mes de Agosto de 2023; para un total de 20 sesiones realizadas. Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio para la realización de las actividades propuestas 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. Se realiza toma de signos vitales. Se inician actividades de calentamiento muscular por medio de mecanoterapia por 15 minutos con actividad en circuito y trabajo en colchonetas para movilidad articular. Se realiza programa de pilates en reformer, para miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta los ejercicios establecidos para cada persona según sus patologías de base. Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.
	Actividad 6: Estas actividades se ejecutaron los días lunes, miércoles y viernes (2, 4, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 25, 28) del mes de Agosto de 2023; para un total de 22 sesiones. Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio o sala de estimulación Snoezelen para la realización de las actividades propuestas. Se llevan a cabo ejercicios de funciones ejecutivas en las personas mayores para generar habilidades cognitivas superiores; las cuales van a favorecer en la planificación, organización, toma de decisiones, resolución de problemas y autorregulación. Se desarrollan ejercicios de cognición para evitar el deterioro cognitivo por el proceso de envejecimiento normal, por medio de actividades que promueven la memoria y la atención. Ejecución de ejercicios que implican la planificación y organización de tareas, como la resolución de problemas o la secuenciación de actividades; las cuales pueden ayudar a las personas mayores a mejorar su capacidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria de manera más eficiente. Actividades de habilidades motrices donde se logra interactuar directamente con las personas mayores trabajando técnicas psicomotrices, a través de estiramiento muscular y movilización articular activo dirigidos, donde se promueve la concentración y asociación con material didáctico para la comunicación y el lenguaje; lo cual permite una participación voluntaria y dirigida, logrando la interacción entre los mismos. Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Actividad 1 (enfermería) Actividad 1 (Enfermería) "Conozco, me cuido": Sesión 1 - 4/08/2023: se lleva a cabo taller con las perosnas mayores, quienes demuestran interés en la temática abordada, aclaración de dudas, algunas personas muestran participación intermitente. Participan 22 personas mayores en el taller, de las cuales 4 con assitencia intermitente. En la jornada de valoración por medicina general y refuerzo de hábitos saludables y factores de riesgo , participan 43 personas mayores de la comunidad de cuidado.
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD : Se finaliza con la indicación a las personas mayores de reflexionar y generar una estrategia que permita buscar motivar a las personas que no hacen una adecuada higiene, se motiva qa la selección de imagnes por medio de pictogramas.
	Actividad 3: "Comiendo saludable" La actividad es bastante productiva, porque se logra dejar pensando a las personas mayores sobre la importancia de disminuir el consumo de sal, quedan con espectativa frente a las enfermedades que se pueden padecer si continúan con el habito inadecuado que muchos de ellos hacen a diario de consumir sal. Les parece buena estrategia el de adicionar especies a las preparaciones de alimentos, y con ello disminuir el consumo de sal. Algunas personas mayores manifiestan que no les agradó la adición de oregano y laurel a las sopas, pero se va a continúar la adición pero en las proteínas de origen animal o vegetal, en los tubérculos, cereales entre otros.
	Actividad 4: En las actividades desarrolladas en la propuesta "vivir el presente", Sesión 1 (tangram). Al finalizar la actividad se les indaga a las personas mayores su grado de satisfacción con la actividad desarrollada y la metodología propuesta. En dicha actividad logran involucrasen las personas mayores: Gilberto Villarraga, Martha Cano, Rosalba Escobar, Hernando Aguirre, Israel Suarez, Juanita Villazón, Dolores Rodriguez, Florinda Rojas, Luis Molina, entre otros. Evidenciando avances a nivel comprensivo y ejecución de la misma. Sin embargo, en su mayoría requiere de supervisión para organizar y conformar la figura modelada o expuesta. Sesión 2 (mándalas), Al finalizar la actividad se les indaga a las personas mayores su grado de satisfacción con la actividad desarrollada y la metodología propuesta, se evidencia resultados significativos con Luis Molina, Yolanda Porras, Hernando Aguirre, Martha Murcia, Marta Cano, Rosalba Escobar, Gilberto Villarraga y Florinda Rojas. Se logra evidenciar que las personas involucradas logran periodos atencionales sostenidos, fluidez y creatividad para llevar a cabo su actividad por sus propios medios. Sesión 3 (ejercicio de memoria), al finalizar la actividad se les indaga a las personas mayores su grado de satisfacción con la actividad desarrollada y la metodología propuesta En dicha actividad se reconoce la participación y lucidez de: Rosalba Escobar, Juana Villazón, Dolores Rodriguez, Clara Berrío, Hernando Aguirre, Gilberto Villarraga, Israel Suarez, Marta Cano y Rosa Beltrán. Luis Molina, Martha Machado y Jorge Guevara. Sesión 4 (fichas de madera), al finalizar la actividad se les indaga a las personas mayores su grado de satisfacción con la actividad desarrollada y la metodología propuesta, En dicha actividad se destaca el compromiso y la participación de: Rosalba Escobar, Luis Amaya, Martha Cano, Yolanda Porras, Jorge Guevara e Israel Suarez. En donde Yolanda Porras logra la mejor ejecución de acuerdo a los tiempos registrados. Sesión 5 (juego de palabras). En la actividad se destacó la participación de Yolanda porras y Rosalba Escobar logrando la mayor cantidad de palabras socializadas. También participa Humberto Cardona, Jaime ospina, Marta Machado, Marta Cano, Clara Berrio, entre otros. Los participantes en forma general se encontraron motivados por la lúdica planteada y se vieron

Actividad 5: Se logra el fortalecimiento musculo esquelético por medio de ejercicios y técnica de terapia en espejo con engrama cerebral, por medio de la técnica de pilates, logrando aumentar su propiocepción y tolerancia a los diferentes estimulos para manejo de lateralidad y manejo de segmentos corporales.
Actividad 6: Se logra aumentar en las personas mayores, las destrezas cognitivas y motoras proporcionando acciones que permiten el incremento de asociación, memoria, atención y concentración frente a los estímulos proporcionados; por medio de actividades de neurorehabilitación para afianzar su movilidad articular, motricidad fina y gruesa, secuencia, coordinación, propiocepción percepción e integración sensorial, lenguaje y comunicación.

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Video Beam	Auxiliares de enfermeria 1
Parlante	Profesional en psicologia 1
Sillas	Profesional en gerontologia 1
Mesas	Profesional en enfermeria 1
Juegos de mesa	Profesional en fisioterapia 1
Pliego de papel Kraft	
Pinturas	
Pinceles	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad 1 (enfermeria) Actividad 1 (Enfermeria) "Conozco, me cuido": se realizo actividad con las personas mayores el 14 de agosto, posterior refuerzo de la temàtica abordada el 15 y 16 de agosto en valoraciones mdeicina general. Participan en el taller 21 personas mayores, 4 con participación intermitente. 43 personas participan en valoración por medicina general donde se les refuerzan hàbitos saludables y signos de alarma. Las personas demuestran interés en la actividad y reconocen la importancia de cuidar su salud y fomentar los hábitos saludables para as personas jóvenes

Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD - 01/08/2023,04/08/2023, 11/08/2023, 14/08/2023, 15/08/2023, 18/08/2023, 24/08/2023, 29/08/2023- Johanna Olaya: Durante la ejecución de la actividad se evidencia gusto e interés de los participantes en desarrollar la actividad, en donde se destaca la participación de Leonel Gonzales, Gustavo Aguirre, Luis Velasquez, Jaime de Jesus Rodriguez y Alvaro Delgado, quienes se evidencia hiporreactividad frente al estímulo áspero y viscoso de la exfoliación, sumado que posteriormente a excepción de Rosalba Escobar, Silva Mendoza muestran agrado por la decoración de uñas con esmalte. Por otra parte,Humberto Cardona y Hernando Aguirre participan de la actividad solicitando su cortaúñas y realizando la actividad de corte de uñas de manera autónoma, de igual manera se observa uso de la lima de forma adecuada. En el Caso de Enrique Moreno se observa que requieren apoyo en el uso del cortaúñas, muestra agrado frente al estímulo de la exfoliación y observan la sedosidad de las manos tras la exfoliación.Se aprovecha y se desarrolla tambien asaje a nivel de la cara con aplicacion de mascarilla, lo cual genera agrado en las personas mayores.

Actividad 3. "Comiendo saludable". La actividad desarrollada el dia 28 de agosto de 2023 logró la participación de 20 personas mayores, quienes permanecieron durante todo el tiempo atentos. Cuatro de los que participaron (Rosalba Escobar, Israel Suarez, Martha CAno y Silvia Mendoza) manifiestan que van a disminuir el consumo de sal. La señora Silvia Mendoza manifiesta que ella ha logrado consumir los alimentos bajos de sal, pero no logra adaptarse a las especies como el cilantro, el orégano, tomillo entre otros. Otras personas mayores manifiestan considerar la opción de consumir los alimentos con la adición de especies.

Actividad 4 Vivir el presente: Se logra involucrar un promedio de 12 personas mayores en las 5 actividades desarrolladas en este mes, lo cual representa el 24% de la población inmersa. En donde se logra cumplir con el objetivo de evitar daños o deterioros cognitivos con la población trabajada a través de las actividades de cuerpo y mente "viviendo el presente". En las actividades se abordaron diversos procesos mentales: razonamiento abstracto, coordinación visio espacial, memoria corto plazo, atención sostenida, seguimiento de instrucciones, memoria de trabajo, entre otras. Encontrando que algunas personas mayores continúan presentando deterioro cognitivo, afectando el desempeño y ejecución de los ejercicios desarrollados, también hubo baja participación por motivos de citas médicas, trámites personales, cruces de actividades, baja disposición y apatia para involucrarse en los espacios organizados. Como plan de mejora se propone continuar desarrollando intervenciones individualizadas a aquella población que evidencia deterioro cognitivo significativo. Continuar realizando acciones complementarias que permitan a las personas fortalecer el proceso cognitivo. se lleva a cabo bajo la responsabilidad del profesional en psicologia: Juan Camilo Salas Castro.

.Actividad 5 (Fisioterapia) "Bienestar en movimiento":

* Para el mes de Agosto se lleva a cabo con las personas mayores Técnica de pilates.
* Estas actividades se ejecutaron los dias martes y jueves (1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31) del mes de Agosto de 2023; para un total de 20 sesiones realizadas.
* Se evidencia en las actividades desarrolladas participación y habilidad en esquema corporal, manejo de lateralidad, fases de la marcha, equilibrio, flexibilidad y fortalecimiento muscular propioceptiva.
* Parfticipación de personas mayores: Se desarrollan ejercicios de pilates para las personas mayores, los cuales requieren de coordinación, concentración y enfoque mental. Esto puede ayudar a mejorar la actividad cerebral, la concentración y la agilidad mental. Se evidencia buen manejo y adaptación de los ejercicios de fortalecimiento por medio de la camilla de pilates en las personas mayores Juana Villazón y Gloria Ruiz, quienes al finalizar la actividad realizan estiramientos generalizados. Se obtienen buenos resultados teniendo en cuenta su participación. En el caso de la persona mayor Dolores Rodriguez, se muestra interés en la actividad, con periodos intermitentes, aunque genera dificultad debido a su inestabilidad al desplazamiento y utilización del reformer. En la actividad grupal se retroalmenta a las personas mayores a cerca de los ejercicios de pilates, donde se indica que la técnica de pilates trabaja en el fortalecimiento muscular, lo que ayuda a mejorar la estabilidad y el equilibrio. Esto puede reducir el riesgo de caidas y lesiones relacionadas. Se resalta la participación de Rafael Fernandez, Juana Villazón, Leonel Gonzalez, quienes llevan a cabo todas las actividades propuestas de manera satisfactoria y sin novedad. El pilates se centra en la alineación correcta del cuerpo y la conciencia postural. Esto

.Actividad 6 (Fisioterapia) "Activos Saludables":

* Se realiza actividad para fomentar las habilidades motoras y cognitivas por medio de la neurorehabilitación, donde se llevaron a cabo ejercicios y Terapia de lateralidad, comunicación, habla y del lenguaje. Estos ejercicios están diseñados para mejorar la propiocepción, orientación, el habla, la comprensión y la capacidad de comunicación.
* Estas actividades se ejecutaron los dias lunes, miércoles y viernes (2, 4, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 25, 28) del mes de Agosto de 2023; para un total de 22 sesiones.
* Se evidencia en las actividades ejecutadas por parte de las personas participantes interés y agilidad para realizar circuitos para fortalecer sus habilidades cognitivas.
* Parfticipación de personas mayores: Se brinda apoyo fisico durante la realización de los ejercicios, ya que los ejercicios de coordinación y equilibrio requieren un grado de concentración y atención, lo que proporciona una estimulación cognitiva en las personas mayores; ayudando a mantener y mejorar la función cerebral, asi como a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo relacionado con la edad. La persona mayor Israel Suarez, inicia y completa la actividad, colaborando a sus pares en la realización de las mismas. La habilidad en el manejo de lateralidad de la persona mayor Leonel Gonzalez, conlleva que las demás personas mayores desarrollen la actividad de forma dinámica y rápida. Rosa Beltrán requiere de apoyo en los ejercicios realizados en el busu. Se resalta la participación de la persona mayor Humberto Cardona a nivel grupal; la persona mayor Juana Villazón desarrolla los ejercicios de lateralidad y coordinaciuón de manera autonoma e independiente. El desarrollo de los ejercicios durante la actividad, los ejecuta sin requerir mayor apoyo la persona Alvaro Alvarez, quien permanece más tiempo en la actividad. La persona mayor Gilberto Villarraga, realiza

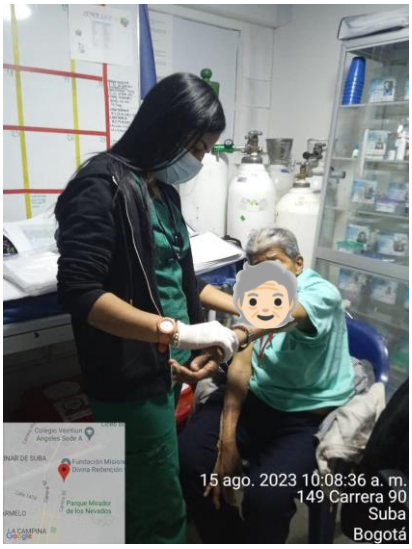
5. FIRMA DE PERSONAS MAYORES	
Actividad 1: X	Actividad 2: X
Actividad 3:	Actividad 4: X
Actividad 5:	Actividad 6: X Martha Vanegas.

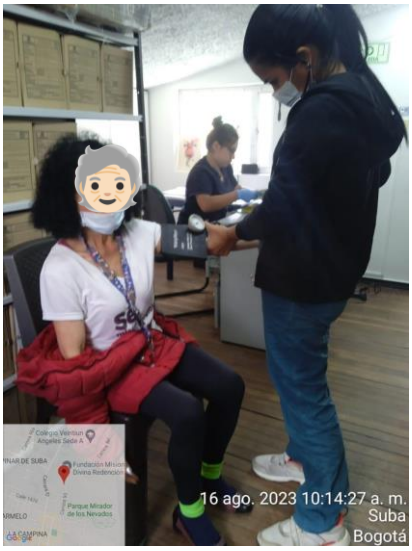
Fecha de evaluación del encuentro: 31/05/2023 Poner último dia de la ejecución de la actividad 31/05/2023

Nombre del profesional que evalúa: Juan Carlos Rodriguez Bautista (coordinador), Relacionar todos los profesionales: uan Camilo Salas Castro – Psicólogo, Leidy Johanna Olaya Olaya – Terapeuta ocupacional, Adriana Forero Sánchez – fisioterapeuta, María Mónica Pérez – jefe de enfermeria, Alba Lucia Ardila Almeida – Nutricionista

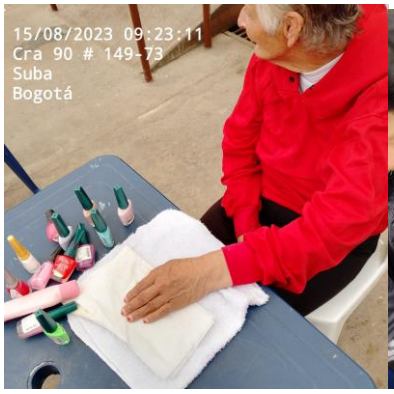
REGISTRO FOTOGRAFICO CUERPO Y MENTE

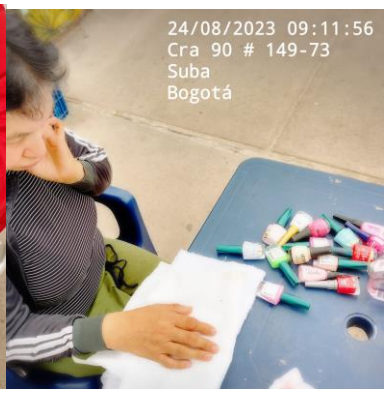
1. **Conozco, me cuido: 15/08/2023, 16/08/2023**





2. **RutinAVD 01/08/2023,04/08/2023, 11/08/2023, 14/08/2023, 15/08/2023, 18/08/2023, 24/08/2023, 29/08/2023– Johanna Olaya- Terapia ocupacional:**





3. **Comiendo Saludable. 28/08/2023**

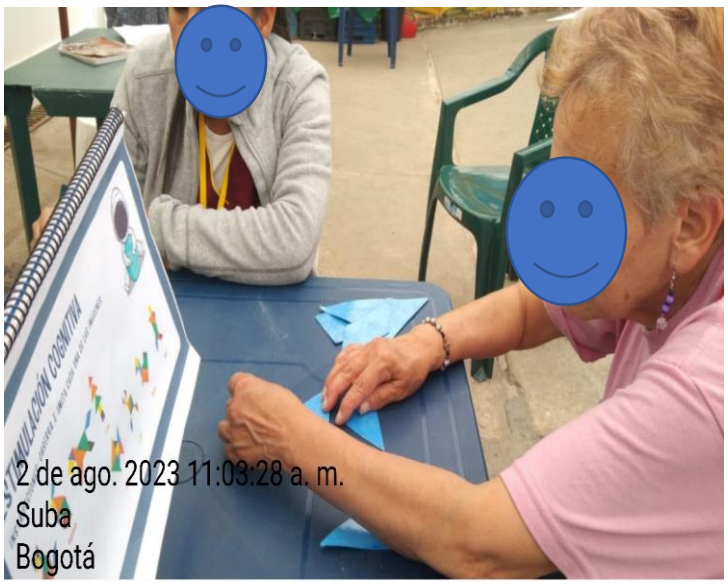






4. **Viviendo El Presente**

tangram 02/08/2023



mandalas. 04/08/2023



ejercicio de memoria 08/08/2023



fichas de madera 09/08/2023



juego de palabras 16/08/2023



5. **Bienestar En Movimiento**

Fisioterapia - Adriana Forero

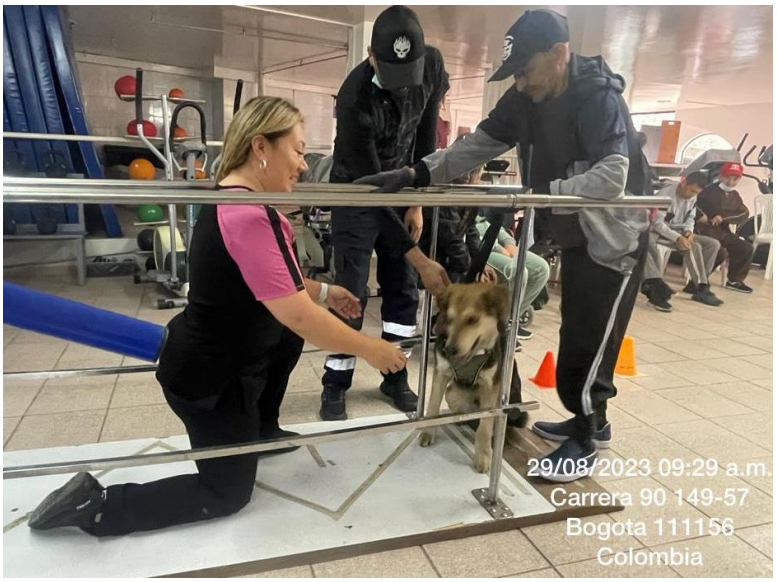
Estas actividades se ejecutaron los días martes y jueves (1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31) del mes de Agosto de 2023; para un total de 20 sesiones realizadas.




10/08/2023 09:28
Carrera 90 149-57
111156
Bogotá
Colombia


17/08/2023 11:15 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia





6. **Activos Y Saludables**

Fisioterapia - Adriana Forero

Estas actividades se ejecutaron los días lunes, miércoles y viernes (2, 4, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 25, 28) del mes de Agosto de 2023; para un total de 22 sesiones.


FOOSBALL
WINNER
04/08/2023 09:03 a.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


Bingo
11/08/2023 09:38 a.m.
Carrera 90 149-57
Colombia


14/08/2023 10:11 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


25/08/2023 09:12
Carrera 90 149-53
111156
Bogotá
Colombia


28/08/2023 09:56 a.m.
Bogotá 111156
Colombia