ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C SECRETARIA 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	5	2024	al	30	5	2024

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: Diana Camila Varón Murcia – Psicóloga, 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 ESPECÍFICOS

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

4. Fortalecer procesos cognitivos a través de actividades lúdicas para mejorar calidad de vida con actividades de gusto e interes.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1 (Enfermeria) "Conozco, me cuido": se realiza una actividad de clausura tipo fiesta, para reforzar la participación de las personas mayores en las actividades de CUERPO Y MENTE, se apoya la participación e integración de las personas mayores y se les refuerza la importancia de participar en las actividades de la línea de atención. Al finalizar, se pide a las personas que mencionen algunas de las enseñanzas que les dejaron las actividades desarrolladas.
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD : Para el mes de mayo se desarrolla 10 actividades en las siguientes fechas 03/05/2024-03/05/2024, 15/05/2024- 16/05/2024-20/05/2024-21/05/2024-23/05/2024-24/05/2024-28/05/2024-31/05/2024 en donde se refuerza procesos higiénicos de autocuidado en higiene mayor y menor. Se desarrollan actividades de forma supervisada, que se promuevan la generación de rutinas así: Rutinas de autocuidado como: arreglo de uñas, lavado de manos, higiene oral, higiene mayor y menor.
	Actividad 3 (Nutrición). 22/05/2024 . "Comiendo saludable" Terminando el suministro del refrigerio de la mañana, se invita a las personas mayores a la sala principal para participar de la actividad "Comiendo saludable".
	Actividad 4 (Psicologia) VIVIENDO EL PRESENTE "Refranes". (06/05/2024). Se inicia convocando a las personas mayores, indicando la actividad que se ejecutara en el espacio designado, a fin de trabajar procesos básicos como memoria y atención.
	Actividad 5 (Fisioterapeuta) "Bienestar en movimiento": para el mes de abril, cada sesión se inicia con la aplicación y ejecución de la técnica de Pilates con el fin de mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio, la postura, reducción del estrés y la ansiedad para fomentar un estilo de vida activo y saludable.
	Actividad 6 (Fisioterapeuta) "Activos Saludables": para el mes de abril, cada sesión se inicia con ejercicios de memoria, atención y concentración para tener un impacto significativo en su salud cognitiva, autonomía, prevención de enfermedades neurodegenerativas, estado de ánimo y estimulación mental. Estas actividades son fundamentales para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida en la tercera edad.
	Actividad 1 (Enfermeria): En el mes de mayo se realiza una actividad el 21, con la invitación a un grupo de danza quienes realizan un acto cultural de baile donde previamente indagan a las personas mayores los aprendido en las actividades planteadas desde CUERPO Y MENTE. Se realiza un refuerzo al respoecto de los hábitos saludables y la adherencia al tratamiento farmacológico.
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD -: Para el mes de mayo se desarrolla 10 actividades en las siguientes fechas 03/05/2024-03/05/2024, 15/05/2024- 16/05/2024-20/05/2024-21/05/2024-23/05/2024-24/05/2024-28/05/2024-31/05/2024 **Se desarrollan actividades de forma supervisada, que se promuevan la generación de rutinas así: Rutinas de autocuidado como: arreglo de uñas, lavado de manos, higiene oral, higiene mayor y menor. Se desarrollan actividades de forma supervisada, que se promuevan la generación y/o manteniemiento de habitos. para ello se hace de manera practica en los espacios designados a fin de verificar la rutina que hace el grupo de participantes y posteriormente se hace las orientaciones del caso, asi mismo se verifica el cumplimiento de la dosificación de los elementos de aseo.**

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 3. (Nutrición). "Comiendo saludable". Para el mes de mayo de 2024 se programo una actividad sobre la importancia de la alimentación en el funcionamiento gastrointestinal. Se realizó la actividad a través de una capacitación sobre la importancia de la alimentación en la motilidad gástrica, y con ello disminuir las dificultades de estreñimiento. Lo anterior se realizó teniendo en cuenta que uno de los problemas más habituales entre las personas mayores es el estreñimiento. Una forma importante para prevenir y solucionar dificultades gastrointestinales entre la población sénior es llevar una alimentación adecuada en la tercera edad. Es cierto que el envejecimiento puede ocasionar alteraciones que impiden seguir una dieta sana y variada, pero las pautas básicas frente al estreñimiento para corregir el tránsito intestinal son muy simples y las puede seguir la mayor parte de las personas mayores de 60 años. A través de maquetas y diapositivas las personas mayores logran visualizar y reconocer los diferentes tipos de deposiciones según la escala de Bristol, e identificar cual de esos tipos de deposiciones se encuentra la función de su tracto intestinal. Se evidencia que un grupo significativo de personas mayores manifiestan encontrarse en el nivel de la escala número 2, siendo esta la del estreñimiento, otro porcentaje significativo manifiesta estar en los niveles 3 y 4 siendo estas la de las deposiciones normales, un pequeño porcentaje se encuentra en la escala 6 y 7 correspondiendo a las deposiciones líquidas. Los asistentes a la actividad reconocen que para estar en un rango de deposiciones normales se debe incrementar el consumo de frutas, verduras y agua. También reconocen que no es adecuado para el organismo permanecer con estreñimiento o deposiciones líquidas, debido a todas las dificultades de salud que conlleva estas situaciones. El área de fisioterapia apoya la actividad a través de enseñar a las personas mayores cuales son los masajes a nivel del abdomen apropiados para estados criticos de estreñimiento y deposiciones líquidas. Estos masajes los realiza de forma práctica en una persona mayor que sirve de modelo. Muestra como se debe realizar el masaje para mejorar los cuadros de diarrea y de estreñimiento.
	Actividad 4 (Psicologia) VIVIENDO EL PRESENTE "Refranes". (06/05/2024). Se llevo a cabo la actividad en la cual las personas mayores deben recordar acertijos manteniendo su participación en la cultura popular de refranes a través de la estimulación cognitiva. Se evidencio un alto grado de la capacidad de atención y memoria al recordar por medio de la proyeccion de imagenes para la creatividad y comunicación para completar los diferentes refranes populares.
	Actividad 5: "Bienestar en movimiento": Cantidad: Bienestar en movimiento: 16 sesiones en total realizadas en el mes de Mayo de 2024, realizadas los días martes y jueves; donde se llevan a cabo 2 actividades en el día en las fechas 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23 Y 28 . Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio o sala Snoezelen para la realización de las actividades propuestas de tal manera que se inicia con un precalentamiento muscular de manera progresiva. Se realiza toma de signos vitales. Se inician actividades de pre calentamiento muscular por medio de mecanoterapia por 15 a 20 minutos con actividad en circuito y trabajo en colchonetas para movilidad articular. Se realizan ejercicios en colchoneta con balón terapéutica, balancín, aros para movimiento, mancuernas, rollos, bandas elásticas; utilizados 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: "Activos Saludables": Cantidad Activos saludables: 17 en total sesiones realizadas en el mes de Mayo de 2024 , realizadas los dias lunes, miércoles y viernes; donde se llevan a cabo 2 actividades los días 6, 8, 15, 17, 20, 22, 27 y 29 de Mayo. El día 3 de mayo se realiza una actividad en el día. 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 equilibrio, funciones ejecutivas, movimientos y coordinación. Realización de ejercicios para fortalecer en las personas mayores las funciones ejecutivas fomentando sus 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, atención y concentración. 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.
NTO	Actividad 1 (enfermeria): las personas mayores manifiestan interés en las próximas actividades a ejecutar, así como el gusto por la actividad desarrollada. Se compromenten a aplicar los conocimientos adquiridos.
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD : Se finaliza de manera practica en el desarrollo de las actividades por medio de acompañamiento en los momentos de higiene oral, limpieza auditiva, uso de lavado de manos y arreglo de uñas, entre otros por medio de las recomendaciones y la evocación de la praxis locomotora del mismo ypor medio del afianzamiento de la memoria a corto plazo con actividades de arreglo personal y manjeo de su higiene mayor y menor.
	Actividad 3: "Comiendo saludable" (Nutrición). Al final de la actividad las personas mayores logran identificar una deposición normal, la frecuencia adecuada de las deposicones (1 a 2 veces al día), y reconocen que para mantener una función intestinal adecuada es indispensable consumir a diario frutas, verduras, agua y realizar actividad física. Al finalizar la actividad se suministra a las personas mayores una bebida tipo corcho que sirve en cuadros diarreicos, y una bebida alta en fibra que es adecuada para cuadros de estreñimiento. Se nombran los ingredientes con los cuales se realizan las diferentes bebidas.
	Actividad 4 (Psicologia) VIVIENDO EL PRESENTE "Refranes". (06/05/2024). Al finalizar la actividad se evidencia el alto nivel motivacional que les genera este tipo de actividades ya que les recuerda diferentes epocas de su vida de manera positiva.

3.3.3. MOMENTO FINAL	
	Actividad 5: "Bienestar en movimiento": Las personas mayores llevan acabo los ejercicios teniendo en cuenta según su nivel de condición física y siempre realizarlos de manera segura. Los ejercicios de Bobath para las personas mayores, tienen un enfoque terapéutico para la mejoría de la movilidad articular, equilibrio, fuerza y coordinación. Esto favorece a mejorar la postura, la estabilidad y la fuerza en general. Cada persona mayor realiza dos ejercicios en la colchoneta para miembros superiores como inferiores. La persona mayor Jorge Rojas mantiene la actividad completando los ejercicios. Las diferentes técnicas artromiocinemáticas desempeñan un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Se llevan a cabo ejercicios y técnicas terapéuticas con calentamiento cardiovascular durante 20 minutos. Se realizan ejercicios de respiración y reeducación postural global. Se finaliza con retroalimentación de lateralidad destacando en la actividad. 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 ejercicios. La mayoria de las personas realizan de manera independiente movilidad articular. Se resalta la participación de Ana Sastoque.
	Actividad 6: "Activos Saludables": Se realizan ejercicios de coordinación, funciones ejecutivas y equilibrio en las personas mayores, fomentando sus habilidades y destrezas. Se realiza por medio de circuito actividades de habilidades y agilidad para equilibrio fortaleciendo asu vez las habilidades cognitivas con pictogramas de asociación. Se evidencia dentro de la actividad por parte de todas las personas interés y agilidad. La persona mayor Gloria Ruiz, realiza cada ejercicio sin ningún tipo de limitación de manera lenta, la persona mayor Alvaro Alvarez realiza el circuito con apoyo inicial cumpliendo con todas las estaciones. En las barras paralelas se evidencia mayor dominio por parte de la persona mayor Gonzalo Gonzalez, manejando el miedo ante un riesgo de caída.Se realizaron ejercicios para la mejora de la capacidad de realizar actividades diarias de forma independiente, donde se fortalece desde la fisioterapia a mejorar la independencia funcional, lo que se traduce en una mayor autonomía en la realización de tareas cognitivas y de la vida diaria.

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Video Beam	Auxiliares de enfermería 1
Parlante	Profesional en psicologia 1
Sillas	Profesional en gerontología 1
Mesas	Profesional en enfermería 1
Maquetas según la escala heces de Bristol.	Profesional en fisioterapia 1
Portátil	Profesión en nutrición 1
Pinturas	Tallerista 1
Pinceles	
Televisor	
Juegos de mesa	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO
Actividad 1 (enfermeria): se evidencia gusto de las personas mayores por las actividades desarrolladas, manifiestan su compromiso en la ejecución de estas. Se evidenciaron cambios importantes en la adherencia a tratamiento farmacológico y aumento en la frecuencia de lavado de manos.
Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD – Responsable: Johanna Olaya. 10 actividades en las siguientes fechas 03/05/2024, 15/05/2024-16/05/2024-20/05/2024 (higiene oral): Tras indicar el propósito de la actividad se evidencia que varios de los participantes que hacen uso de las prótesis son receptivos frente a la explicación del uso del corega y las pastillas dosificadoras, no obstante se explica y se eliminan mitos relacionados con que se debe dejar las pastillas limpiadoras de un día para otro, pese a previas capacitaciones aún se indica acerca de la importancia de seguir las recomendaciones del producto que son 3 minutos, se aprovecha y se apoya la limpieza de las mismas a los siguientes participantes. Concepcion Donoso, Maria Florinda rojas, Rosario Saray, no obstante se evidencia que hacen la limpieza con crema dental de la prótesis, se observa que este puede generar un mayor daño a la prótesis pro desgaste. Por otra parte, Ana Corona indican que no pueden desarrollarlo de manera autónoma por lo cual solicitan se le apoyen en el desarrollo de esta actividad. 24/05/2024-28/05/2024-31/05/2024 (autocuidado general) Tras la proyección de video https://www.youtube.com/watch?v=Hxn97g8HUq4, https://www.youtube.com/watch?v=PSw6wj2ppGk&t=8s, https://www.youtube.com/watch?v=VJdRgia6QR8&t=31s junto con la lectura de la asepsia del cuerpo en la edad media se evidencia que las personas mayores se evidencian sorprendidas por lo que antes no se contaban con elementos que apoyara la limpieza, se observa que tras el análisis se menciona por parte de las personas mayores Antonio Rendon, Ana Corona, Martha Machado y Luis Molina que es importante el realizar la ducha de manera diaria, dado que eso minimiza el olor del cuerpo, además de hacer uso de los elementos de aseo. Por otra parte, Silvia Mendoza y Rosalba Escobar menciona que es importante que a través del tiempo se ha venido perfeccionando los productos para poder mejorar el olor corporal como splash o los perfumes de manera especial el señor Israel Suarez menciona que aunque no le gusta el desodorante en ocasiones hace uso del ácido bórico cada 15 días y ayuda a prevenir los malos olores. 03/05/2024--21/05/2024-23/05/2024 (Lavado de manos): Dentro de la actividad se observa motivación e interés por la proyección de video, se observa que Ana Corona, Martha Machado, Jorge Rojas y Rosa Beltran e hacen juicios frente a las acciones correctas e incorrectas respecto al lavado de manos, reflexionando que no siempre se efectúa de manera correcta según los pasos que se evidencia en la proyección de los videos. Por otra parte, se observa que Fabio Quintero, Israel Suarez y Rosalba Escobar, reconocen la importancia de generar hábitos continuos de lavado de mano como medida de mitigación de enfermedades no solo de COVID 19 en la actualidad existe varias variantes relacionadas con el correcto manejo de la higiene, sino de otras que pueden generar problemas gastrointestinales, entre otros. A nivel general también se manifiesta que es importante para mejorar este aspecto poder promover el uso de pictogramas grandes que sean visibles al interior del baño a fin de reconocer los pasos más importantes.
Actividad 3. (Nutrición) . 22/05/2024. "Comiendo saludable". La actividad tuvo una muy nutrida participación, las personas mayores estuvieron receptivas y participativas todo el tiempo, y comprendieron que para el adecuado funcionamiento del tracto gastrointestinal es adecuado realizar un consumo a diario de frutas y verduras, tomar agua y realizar actividad física con frecuencia.
Actividad 4 (Psicologia) VIVIENDO EL PRESENTE "Refranes". (06/05/2024). Se logra la participación activa de 15 personas mayores, en donde a traves de imagenes modifican de manera positiva sus expresiones emocionales, con actividades como la de refranes populares de acuerdo con los parametros del PAI. Responsable: Diana Camila Varón Murcia - Psicologa.
.Actividad 5 (Fisioterapia) "Bienestar en movimiento": Se evidencia para el mes de mayo que por medio de la aplicación y ejecución de la técnica de bobath, favoreció en las personas mayores en la movilidad articular, flexibilidad, y fuerza. Promoviendo un estilo de vida activo y

.Actividad 6 (Fisioterapia) "Activos Saludables": la realización de ejercicios de funciones ejecutivas, en personas mayores logró tener un impacto significativo en su salud cognitiva, autonomia, prevención de enfermedades neurodegenerativas, estado de ánimo y estimulación mental. Estas actividades son fundamentales para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida en la tercera edad.

5. FIRMA DE PERSONAS MAYORES		
Actividad 1: Alvaro Vargas	ALVARO VARGAS CASTILLO	CC. 79341727
Actividad 2: marta Patricia M	MARTHA PATRICIA MACHADO	CC 52730050
Actividad 3:	JOSE ISRAEL SUAREZ	CC 19215959
Actividad 4: Martha Vanegas	MARTHA ALICIA VANEGAS	CC 41781528
Actividad 5:	HUMBERTO CARDONA E.	CC 19371309
Actividad 6: Camilo E S.	CAMILO ECHEVERRY	CC. 10082473

Fecha de evaluación del encuentro: 01/05/2024 Poner último dia de la ejecución de la actividad 30/05/2024

Nombre del profesional que evalúa: Juan Carlos Rodriguez Bautista (coordinador) J Rodriguez B

Relacionar todos los profesionales: Diana Camila Varón Murcia Psicóloga Diana Camila V., Leidy Johanna Olaya Olaya – Terapeuta ocupacional, Adriana Forero Sánchez – fisioterapeuta, María Mónica Pérez – jefe de enfermería Monica Perez S.
Alba Lucia Ardila Almeida – Nutricionista

REGISTRO FOTOGRÁFICO CUERPO Y MENTE

1. Conozco y me cuido: 21/05/2024





2. RutinAVD

Para el mes de mayo se desarrolla 10 actividades en las siguientes fechas 03/05/2024-03/05/2024, 15/05/2024- 16/05/2024-20/05/2024-21/05/2024-23/05/2024-24/05/2024-28/05/2024-31/05/2024













3. (Nutrición). "Comiendo saludable"









Actividad 4 (Psicología) VIVIENDO EL PRESENTE "Refranes". (06/05/2024).



Bienestar En Movimiento

Fisioterapia - Adriana Forero

Cantidad: Bienestar en movimiento: 16 sesiones en total realizadas en el mes de Mayo de 2024, realizadas los días martes y jueves; donde se llevan a cabo 2 actividades en el día en las fechas 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23 Y 28 .



Ilustración 1. Bienestar en movimiento día 2 de mayo de 2024.

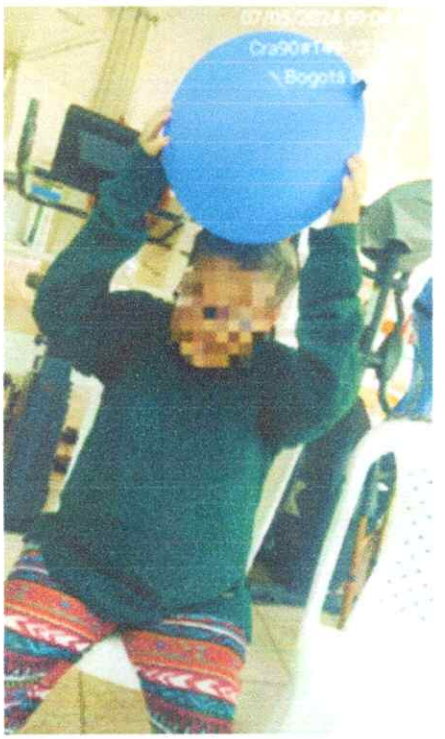


Ilustración 2. Bienestar en movimiento día 7 de mayo de 2024.

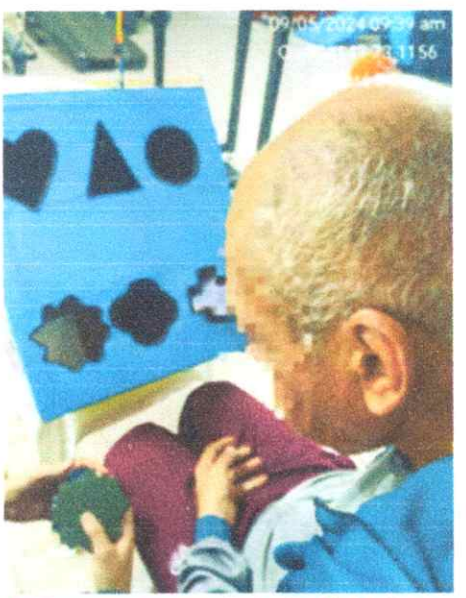


Ilustración 3. Bienestar en movimiento día 9 de mayo de 2024.



Ilustración 4. Bienestar en movimiento día 14 de mayo de 2024.



Ilustración 5. Bienestar en movimiento día 16 de mayo de 2024.



Ilustración 6. Bienestar en movimiento día 21 de mayo de 2024.



Ilustración 7. Bienestar en movimiento día 23 de mayo de 2024



Ilustración 8. Bienestar en movimiento día 28 de mayo de 2024

Activos Y Saludables

Fisioterapia - Adriana Forero

Cantidad Activos saludables: 17 en total sesiones realizadas en el mes de Mayo de 2024 , realizadas los días lunes, miércoles y viernes; donde se llevan a cabo 2 actividades los días 6, 8, 15, 17, 20, 22, 27 y 29 de Mayo. El día 3 de mayo se realiza una actividad en el día.

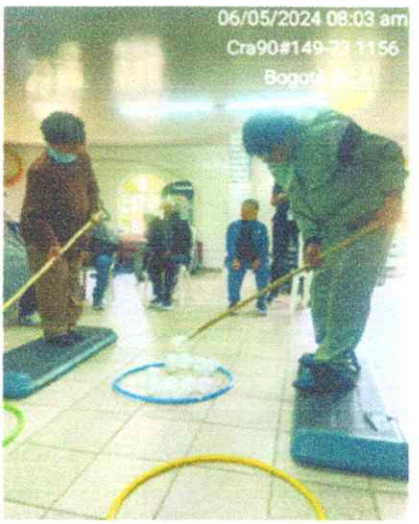


Ilustración 8. Activos saludables día 6 de mayo de 2024.



Ilustración 9. Activos saludables día 8 de mayo de 2024.



Ilustración 10. Activos saludables día 15 de abril de 2024.



Ilustración 11. Activos saludables día 17 de mayo de 2024.



Ilustración 12. Activos saludables día 20 de mayo de 2024.



Ilustración 13. Activos saludables día 22 de mayo de 2024.



Ilustración 14. Activos saludables día 27 de mayo de 2024.



Ilustración 15. Activos saludables día 29 de mayo de 2024



Ilustración 16. Activos saludables día 3 de mayo de 2024.