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: Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: N.A.

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

01	11	2024	al	25	11	2024	

2.2. Nombre del encuentro: 1. Alternativas Mayores; 2. Cerebro Activo; 3. Cocin-art; 4. Mayores en Movimiento; 5. Boca Sana.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Giovanna Ramirez Rios, Marian Carolina Alvarado Castillo, Jorge E. Duque Garcés, Eduin Enrique Ayala Carmona, Miguel Angel Rivera Mora.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Conservar las capacidades, las habilidades motoras y mentales para enlentencer el deterioro de las personas mayores y mejorar su salud y calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1.Fomentar la promoción de la alimentación saludable y la práctica del ejercicio, para favorecer el manejo de las patologías de base.
2.Contribuir a la conservación de funciones mentales superiores, la postura y el control motor, en las Personas Mayores, a través de la estimulación neuromotora, neurosensorial y neurocognitiva.
3. Promover el fortalecimiento de hábitos de higiene oral y cuidados de la piel, con el fin de disminuir la probabilidad de aparición de enfermedades periodontales, y prevenir el cancér de piel, lesiones por presión y mejorar circulación e hidratación.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1. Alternativas mayores 01, 05, 07, 12, 14, 18, 21, 25/11/2024:** Para noviembre se planteó un horario fijo para la ejecución de esta actividad, a fin de generar el hábito de activarse, mediante las diferentes técnicas propuestas que fomentan el movimiento, la autoconciencia y la conciencia de su entorno. De esta manera, previo a cada sesión, se priorizó un grupo de personas mayores por el beneficio que les pueda ofrecer y para garantizar que al finalizar el mes haya la participación de la mayoría de las personas mayores que residen en la comunidad de cuidado, con el apoyo de los auxiliares de enfermería, el gerontólogo y la fisioterapeuta, trasladaron y ubicaron a las personas mayores en sillas plásticas y/o sillas de ruedas (según requerimiento), en espacios como el bioparque, las carpas, los pasillos, el gimnasio de fisioterapia, e incluso las habitaciones. Se les saludó y explicó el objetivo de cada actividad, hicieron saludo de bienvenida al grupo de personas mayores participantes, se les explicó el objetivo de cada sesión y con apoyo de los auxiliares de enfermería, se hicieron ejercicios propioceptivos, de estiramiento pasivo y movilidad articular, como preparación, colocando música de diferentes géneros y acorde con cada actividad.
	2. Cerebro activo 07/11/2024: Esta sesión se llevó a cabo en el horario de 9:00 am a 10.00 am Se trabajó el tema: Memoria episódica y concentración. Se buscó a través de imágenes (paisajes, lugares y fotografías de personas famosas o reconocidas a nivel nacional) evaluar en las personas mayores presentes las funciones ejecutivas anteriormente nombradas y generar con base a evaluación, proceso de intervención a través de sesiones de estimulación especificas, individuales y grupales que apunten a el refuerzo de dichas funciones ejecutivas.
	3. Cocin-arte 08/11/2024: Se brinda orientación frente a los principales conceptos en torno a esta temática: Residuos Orgánicos Aprovechables y no aprovechables, descomide, desperdicios evitables, no evitables, diferencias entre desperdicio y pérdida de alimentos. En un primer momento la jefe de enfermería da apertura a la actividad con una representación por parte del área: en esta representación los auxiliares personifican varias personas mayores de la comunidad de cuidado, quienes realizan acciones que se consideran inadecuadas en el comedor: tomar alimentos de otros platos mientras sus pares están comiendo, tomar alimentos de las sobras que dejan sus compañeros, agarrar alimentos que se caen al piso, dejar comida en los platos, toser encima de los alimentos, pelear con sus compañeros, etc.
	4. Mayores en movimiento 08/11/2024: Previamente priorizadas las personas mayores, fueron trasladadas y ubicadas en el salón de Santo Domingo, donde en primier lugar se desarrolló luego de una representación realizada por el equipo de enfermería acerca de los buenos hábitos a la hora de comer. Luego se hizo preparación física con gimnasia cerebral , seguida de ejercicios rítmicos, usando bastones de madera, con énfasis en espalda y tren superior, buscando trabajar la coordinación, la fuerza y la propiocepción, teniendo en cuenta a la actividad de nutrición, ya que requería no solo su atención, sino estos componentes del movimiento para lograr "pescar".
	5. Boca sana 15/11/2024: Esta sesión se realizó con el personal de enfermería, y las personas mayores, en el cual de manera ilustrativa y participativa se explicó la importancia de una higiene oral adecuada, la técnica de cepillado, higiene y lavado de la prótesis dental, y uso adecuado del enjuague bucal. Todo esto usando la comunicación redundante; al igual que una parte práctica con algunos de ellos, en la que se supervisa el cepillado de dientes y a la vez se refuerza en las dudas. Además de enseñarles a colocar la prótesis dental en su respectivo vaso con la pastilla de corega.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**1. Alternativas mayores 01, 05, 07, 12, 14, 18, 21, 25/11/2024:** Las sesiones realizadas fueron así: 01/11/2024 2:00-3:15 p.m. Reflexología: Estando las personas mayores se ubicadas en el bioparque en bancas de madera, sillas plásticas y/o de ruedas, se les descalzó y se les pidió apoyar los pies en el suelo, explicándoles los beneficios para la sensibilidad de los pies, el mejoramiento de la microcirculación y el derenaje. Esto, acompañado de música popular colombiana. Las personas mayores se mostraron agradadas, tanto, que quienes pueden marchar, lo hicieron al rededor del espacio donde se desarrolló la sesión. 05/11/2024 2:00-3:15 p.m. Tai-Chi: Ubicadas las personas mayores en la carpa de San Enrique, se desarrolló la sesión iniciando con movilidad articular cefalo-caudal, con mayor énfasis en la columna y pelvis. Luego, se dirigieron 3 ejercicios que involucraronn tren superior, cruce de línea media y movilidad del tórax, haciendo énfasis en la respiración profunda, la autoconciencia y la relajación, con música tibetana de fondo 07/11/2024 2:00-3:15 p.m. Terapia miofascial: esta sesión se realizó nuevamente en la carpa de San Enrique, en la que. con previa preparación con ejercicios de movilidad articular, se les enseñó a encontrar y hacerse automasaje en la fascia plantar, con fricción transversa, masaje longitudinal y estiramiento. Luego, movilidad de dedos, tobillos y rodillas, con movimientos como patadas y para los que lograron hacerlo, cargas en los pies, estando sentados. Se les explicó la importancia de esta actividad y la repetición para enlentecer el deterioro por la pérdida de la bipedestación y la marcha. 12/11/2024 2:00-3:15 p.m. Yoga: Se organizaron a las personas mayores en la carpa de San Enrique, en círculo, sentados tanto en sillas plásticas como en sillas de ruedas, según correspondía. En esta oportunidad se hizo énfasis en la respiración, por lo que con música asiática de fondo, se indicaron movimientos lentos, aplios y pausados, acompañados de respiración profunda y con ojos cerrados. Así se logró relajación y mejorar la autoconciencia, continuando en la reflexión de la importancia de este tipo de sesiones para la salud y la percepción de bienestar. 14/11/2024 1:15-2:00 p.m. Masaje sedativo: La actividad se realiza con las personas mayores que se encuentran ubicadas en sus unidades, donde se aprovecha el momento de cambios posicionales para realizar masaje clásico de miembros inferiores con énfasis en los pies, buscando un efecto calmante y relajante que ayude a disminuir el dolor, continuando además con la liberación de las fascias, favoreciendo el retorno venoso y la movilidad de los pies. 18/11/2024 2:00-3:15 p.m. Chi-Kung: Se rasladaron las personas mayores y se ubicaron en círculo,en la carpa de Sagrada, para dar oportunidad a un nuevo movimiento más complejo que denominamos "comiendo obleas", realizado con los miembros superiores, con movimientos dentro y fuera de la línea media, arriba y abajo, "moviendo y recogiendo el arequipe para armar las obles que finalmente nos las llevamos a la boca". Se hicieron al rededor de 20 repeticiones de este patrón de movimientos y para finalizar se usaron aros, con los que se hizo movilidad articular de los hombros, con patrones de movimiento gruesos bimanuales, sin complicaciones. 21/11/2024 2:00-3:15 p.m. Stretching: Para esta sesión se propuso realizar estiramientos activos en tren superior, al ritmo de la cumbia, priorizando a las personas mayores que permanecen en silla de riedas y otras con limitaciones funcionales en miembros superiores. Así, se ubicaron a las personas mayores en el pasillo del pabellón de Sagrada y usando la baranda, se promovió la movilidad articular de cabeza, cuerllo, espalda alta, cintura escapular y miembros superiores, buscando elongar estructuras periarticulares, sin complicaciones 25/11/2024 2:00-3:15 p.m. Reiki: Ubicadas las personas mayores en la Carpa de Sagrada, sentadas con la mejor postura posible, se les indicó friccionarse las manos (palma con palma), para luego palparse diferentes partes del cuerpo: cara, orejas, brazos, rodillas. Después, hacer lo mismo a su par del lado, palpando su hombro. Entre tanto, se les explicó la importancia de la energía y el poder curativo. Momento en el que se le pide a los participantes conectar con la intención desde el amor por el otro poniendo como ejemplo la viva imagen de Jesús de Nazareth quien realizo milagros con el poder de la intención de curar, de sanar mas que el cuerpo; los corazones afligidos de la humanidad . Ejercicio que logra contribuir con el proceso de humanización de las relaciones.
	2. Cerebro Activo: 07/11/2024: Se ubicó a las personas mayores en espacios diferentes y por mesas, se desarrolló inducción del tema a trabajar: Memoria episódica y concentración, se les socializo la definición y las consecuencias positivas de estimular diariamente estas funciones ejecutivas, pero también de las consecuencias negativas de no estimularlas. El ejercicio consistió en que a través de imágenes (paisajes, lugares y fotografías de personas famosas o reconocidas a nivel nacional) que se les iban mostrando a las personas mayores para que observaran primero la fotografía de personajes famosos a nivel nacional, posteriormente se retiraban las imágenes y ellos debían decir el nombre de la persona, las letras que conformaban su nombre y algunas características particulares a nivel físico en los personajes (rostro, color de ropa, tipo de raza y otros). De igual forma ocurrió con paisajes que se les iban mostrando para que manifestaran las características de dichos paisajes. Se tuvieron en cuenta en este ejercicio tiempos para que recordaran las imágenes y pudieran dar sus descripciones detalladas como se solicitaban.

	3. Cocin-arte 08/11/2024: Esta actividad es realizada en el marco de la IEC de promoción de hábitos saludables, que para este mes era alusiva a la prevención de perdidas y desperdicios de alimentos. Se lleva a cabo una actividad denominada "pescando desperdicios", inicialmente se procede a explicar las causas y las prácticas para minimizar los desperdicios evitables, el manejo de los residuos resultantes del desperdicio de alimentos en el servicio de alimentación, las acciones a tener en cuenta para el manejo de los residuos orgánicos aprovechables y no aprovechables resultantes del desperdicio de alimentos al interior de la unidad operativa. Así mismo una vez con ellos se identifican los desperdicios evitables y los no evitables se procede a la clasificación de los mismos en bolsas, blanca para residuos aprovechables y negra para desperdicios evitables y no evitables. Esta actividad permite reforzar aún más la campaña de platos vacíos que se enlazo con la actividad inicial de enfermería.
	4. Mayores en movimiento 08/11/2024: Una vez hicieron la preparación física, se les pasó a cada uno un bastón de madera, con los cuales hicieron ejercicios de gimnasia cerebral y de movimientos rítmicos de tren superior en diferentes planos, con los cuales se hizo énfasis en la alineación de la pelvis, coactivación de la musculatura del tronco y la cintura escapular, a fin de estabilizar la postura para la realización de la actividad de nutrición que implicaba "pescar", generando la exigencia en la atención, concentración y coordinación visomanual.
	5. Boca sana 15/11/2024 4:30 pm: Es una actividad en la cual participan 24 personas mayores, a quienes se les brindan una explicación con imágenes ilustrativas de la técnica de cepillado, el uso del enjuague bucal, la higiene de la protesis dental en caso que usen alguna. Luego hubo una parte práctica en la que a algunas personas mayores, se les facilita su kit de aseo, con el cual se realizó la dinámica de explicar cada uno de los pasos del cepillado dental, y finalmente hacer uso de su enjuague bucal. Para aquellos que usan prótesis dental se les indicó cómo hacer la higiene de su protésis dental con demostración de la misma. En el que se explica que existe un vaso que se llena con agua y se sumergen las protésis junto con la pastilla de corega; haciendo la aclaración que cada persona mayor tiene su vaso marcado con sus nombres. Esta actividad les permitió comprender que a pesar de la edad, es importante tener una buena higiene oral, que garantice una boca saludable.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**1. Alternativas mayores 01, 05, 07, 12, 14, 18, 21, 25/11/2024:** Una vez finalizada cada sesión, se reorganizaron a las personas mayores ubicándolas en sus sillas de ruedas o en sillas de plástico, donde se les promovió la respiración profunda y se hizo reflexión acerca de las técnicas realizadas, con las que se busca promover el bienestar físico y mental identificando sus emociones para autorregularse y así, mejorando su relación con pares y cuidadores. Se les agradeció por su participación, se les entregó el refrigerio que les correspondió (mañana o tarde) y se les asistió a quienes lo requirieron, sin complicaciones.
	2. Cerebro activo 07/11/2024: La sesión inició a las 9:00 am y finalizó a las 10:00 am. Participaron 29 personas mayores. En la medida que se iban realizando los ejercicios se iba evaluando y retroalimentando a cada una de las personas mayores, se tuvo en cuenta el grado de facilidad o dificultad que presentaron al realizar la descripción ya fuera del personaje y/o el paisaje. Se evidencio en gran parte de los participantes una alta alteración de memoria episódica y concentración, lo que les dificultó la realización del ejercicio.
	3. Cocin-arte 08/11/2024: Al finalizar la sesión, por parte de nutrición, se recogen los temas principales trabajados desde todas las áreas en relación a la presente actividad: 1. No se deben tomar alimentos de otros platos mientras sus pares están comiendo, 2, No se deben tomar alimentos de las sobras que dejan sus compañeros, 3. Practicar adecuados hábitos de higiene en el comedor. 3. Consumir la totalidad de los alimentos que se le sirven a cada uno.
	4. Mayores en movimiento 08/11/2024: Finalizado los ejercicios de gimnasia cerebral y movimientos rítmicos con los bastones de madera, se retiraron éstos para luego hacer ejercicios de estiramiento activo, coordinación y propiocepción, sin complicaciones, para dar paso a la actividad de nutrición.
	5. Boca sana 15/11/2024: Esta actividad finaliza con la interacción verbal en la que se pregunta cómo fué su experiencia durante la enseñanza y se recibe el agradecimiento de algunos, por la educación brindada. E igualmente se les agradeció el interés por participar y se les recomendó aplicar los conocimientos adquiridos en caso que tengan la capacidad de realizarlo, y en caso contrario; que tengan la disposición para la asistencia en esta actividad de autocuidado por parte del personal auxiliar de enfermería.

3.4.RECURSOS

Mesas, lapiceros	Nutricionista
Sillas plásticas, sillas de ruedas	Fisioterapeuta
Kit de aseo, pastillas de corega	Enfermeros profesionales
Aceite de almendras, crema corporal	Auxiliares de Enfermería
Papelógrafo	Gerontólogo
Bastones de madera	Psicólogo
Balones, pelotas de espuma	
Bafle	
Micrófono	
Desperdicios de alimentos, platos, cañas de pescar	
Guantes de nitrilo, tapabocas, cofias	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1.Alternativas mayores 01, 05, 07, 12, 14, 18, 21, 25/11/2024: Durante el mes, fue posible abordar a personas mayores que en el mes anterior no, porque los que estaban hospitalizados reingresaron a la comunidad de cuidado, así como la estrategia de realizar las sesiones en diferentes espacios, teniendo en cuenta la prioridad de cada uno, ya sea movilidad, sensorialidad, cambios posicionales, entre otras. Además, fue posible percibir el agrado por cada una de las actividades, mostrando mayor interés por participar y realizar cada movimiento impartido, atentos a las indicaciones, incluso indagando los beneficios y solicitando mayor frecuencia en la ejecución de estos, para lo que se les explicó que es necesario mantenerse activos y progresivamente se aumentaría las sesiones, según los progresos que se vayan observando.

2. Cerebro activo 07/11/2024: En esta sesión se observó a las personas mayores con buena actitud, respeto y responsabilidad para realizar cada uno de los ejercicios solicitados. Todos los presentes recibieron la información con buena actitud, respeto y manejaron asertivamente la frustración que les causó el no poder realizar los ejercicios solicitados. Se hace necesario continuar trabajando con las personas mayores en este tipo de ejercicios para que vean la importancia de estimular sus funciones ejecutivas preservadas y así prevenir mayor deterioro a nivel de estas funciones cognitivas.

3. Cocin-arte 08/11/2024: Se logra realizar la estrategia IEC de una forma entretenida y agradable para las personas mayores. Participó un total de 33 personas mayores. La metodología utilizada "Pescando desperdicios" permitió que las personas mayores se divirtieran mientras aprendían. Se resuelven dudas de los asistentes, se evalúa la actividad de nutrición y alimentación saludable, observando que tanto el tema como la metodología fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas, les gusto el material utilizado, la forma de presentar el tema y perciben que las capacitadoras conocen bien el tema y manifiestan que les gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación. Al evaluar la actividad entre los asistentes, refieren: "maravillosa pesca", "estuvo muy bonita la actividad" y "ojalá que se repita".

4. Mayores en movimiento 08/11/2024: En esta oportunidad fue posible realizar la sesión con un grupo más numeroso de personas mayores y que por diferentes motivos, no habían participado. Además, se desarrolló una actividad que involucraba dos técnicas: gimnasia cerebral y movimientos rítmicos. Ambas, estimulando la memoria, la concentración, la atención, lo que fomenta planeación motora, coordinación y mayor intencionalidad de movimiento, teniendo en cuenta las deficiencias y las habilidades conservadas para potenciar los beneficios que el ejercicio físico genera en las personas mayores.

5. Boca sana 15/11/2024: En esta sesion se sensibilizó a las personas mayores a ser responsables en el autocuidado de su salud oral, e igualmente a ser receptivos en el momento de recibir el cuidado por parte del área de enfermería.

En constancia de lo anterior firman:

Diana Marcela Carvajal Pinto	46378073	Coordinadora	Diana M. Carvajal
Alvaro Enrique Giraldo Gutierrez	17170597	Persona Mayor	
Margarita Nieto Castellanos	1032436397	Persona Mayor	Margarita Nieto
Luis Alberto Nomezque Alvarez	4260826	Persona Mayor	
María Otilia Alvarez Vega	41510995	Persona Mayor	
Saul Bernal Martinez	4176427	Persona Mayor	Saul Bernal

Fecha de evaluación del encuentro: 25/11/2024

Nombre del profesional que evalúa: Miguel Angel Rivera Mora

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No 1. ALTERNATIVAS MAYORES



No 2. CEREBRO ACTIVO



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No. 3. COCIN-ARTE



No. 4. MAYORES EN MOVIMIENTO



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

No. 5. BOCA SANA



