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: 02 12 2024 al 26 12 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, Irina Vargas.

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 cuidados de la piel, con el fin de disminuir la probabilidad de aparición de enfermedades de piel 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 02, 05, 09, 13, 16, 19, 23 y 26/12/2024: Durante el mes de diciembre, se desarrolló la actividad proponiendo las técnicas de los anteriores meses, que fomentan el movimiento, la autoconciencia y la conciencia de su entorno. De esta manera, previo a cada sesión, se eligieron las 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. Así, entre 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 y 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 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 05/12/2024: Esta sesión se llevó a cabo en el horario de 2:00 pm a 3:00 pm se trabajó el tema: Memoria fotográfica. Se les informó a todas las personas mayores presentes que es memoria fotográfica, el objetivo en los seres humanos, su importancia y las consecuencias de no estimular esta función ejecutiva. Para el desarrollo de este tema se utilizó el juego concéntrese, el cual consistió en que las personas mayores se les mostraba diferentes imágenes e inmediatamente se ocultaban estas, los participantes debían memorizar cada una de las imágenes y "adivinar" el sitio donde se encontraba la imagen parecida a la mostrada o proyectada.

3. Cocin-arte 13/12/2024: Se brinda orientación frente a los principales conceptos en torno a esta temática: la sal y la vejez. En un primer momento el jefe de enfermería da apertura a la actividad con una sesión teorico práctica de lavado de manos: primero realiza junto con su equipo de auxiliares el lavado de manos de las personas mayores que participan de la actividad y luego, una vez ya se tienen reunidos les explica la importancia de realizar dicha práctica diariamente haciendo especial énfasis en los momentos previos y posteriores al consumo de sus alimentos.

4. Mayores en movimiento 13/12/2024: Previamente priorizadas las personas mayores, fueron trasladadas y ubicadas en el comedor, luego de hacer el lavado de manos y la explicación liderado por el área de enfermería acerca de la importancia de la higiene para su salud. Después, prepararon "arepas saludables" con la dirección de la nutricionista y el apoyo de fisioterapeuta y enfermería. Terminadas, se retiraron las mesas, se ubicaron en círculo sentados en sus sillas y se hizo preparación física con movilidad articular y estiramientos activos mientras se explicó la importancia de realizar ejercicio de baja intensidad durante 15 a 20 min para activar el metabolismo y mejorar el funcionalmiento de los riñones.

5. Piel integra 14/12/2024: Esta sesión se realizó con el personal de enfermería y las personas mayores, las personas mayores fueron trasladadas a la carpa san enrrique en el cual de manera ilustrativa y participativa por medio de una cartelera el tema de piel integra uso de bloqueador solar y elementos de protección personal, se explicó la importancia de la exposición prolongada a los rayos solares pueden afectar la salud de la piel, aumentando el riesgo de quemaduras, manchas y enfermedades dermatológicas.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

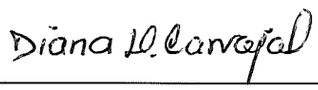
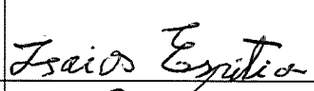
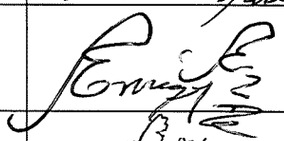
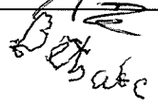
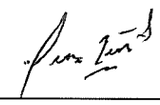
1. Alternativas mayores 02, 05, 09, 13, 16, 19, 23 y 26/12/2024: Las sesiones realizadas fueron así:
02/12/2024 10:00-11:30 a.m. Reflexología: Se trasladaron y ubicaron a las personas mayores en la carpa de Sagrada, en bancas de madera, sillas plásticas y/o de ruedas, se les explicó que en esta oportunidad aprenderían que en esta técnica, se maneja que en la planta del pie están representadas los órganos del cuerpo. Así que se les descalzó y se les pintó dos áreas: las del cólon y el hígado. Se les enseñó además a autoestimularlas para mejorar su salud.
05/12/2024 2:00-3:00 p.m. Tai-Chi: Previamente ubicadas personas mayores en la carpa de Sagrada, se desarrolló la sesión iniciando con movilidad articular cefalo-caudal, con mayor énfasis en cintura escapular y miembros superiores. Luego, se entregaron globos inflados para que realizaran los 3 ejercicios que involucraron tren superior y movilidad del tórax, haciendo énfasis en la respiración profunda, la autoconciencia y la relajación.
09/12/2024 2:00-3:15 p.m. Terapia miofascial: Se ubicaron a lo largo del pasillo del pabellón de Sagrada las personas mayores, hicieron ejercicios de movilidad articular jugando con aros y se les hicieron estiramientos pasivos con tracciones y fricción transversa de miembros superiores, iniciando en mano, pasando por antebrazo y finalizando en escápula, sin retirarle las prendas de vestir. En esta oportunidad, se dio prioridad a las personas mayores que permanecen en silla de ruedas, así como los que presentan parálisis que afecta miembro superior, sin complicaciones.
13/12/2024 10:00-11:00 a.m. Yoga: Se organizaron a personas mayores en la carpa de San Enrique, en círculo, sentados tanto en sillas plásticas como en bancas o sillas de ruedas, según correspondía. Se les entregó balones de Bobath y se les indicaron ejercicios que fomentaron la movilidad de espalda, reja costal, cintura escapular y cuello. Luego, de espalda baja, pelvis y miembros inferiores. Se hizo énfasis en la relajación, respiración y la autoconciencia, continuando en la reflexión de la importancia de este tipo de sesiones para la salud y la percepción de bienesta, sin complicaciones.
16/12/2024 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.
19/12/2024 2:00-3:15 p.m. Chi-Kung: Se rasladaron las personas mayores y se ubicaron en círculo en la sala de televisión, en donde se hicieron los ejercicios ya realizados en los meses anteriores, con énfasis en la respiración, concentración, autoconciencia y sanación.
23/12/2024 2:00-3:15 p.m. Stretching: Sesión que se realizó en la carpa de Sagrada ubicando a las personas mayores previamente identificadas por presentar menor movilidad, a los que se les entregó bandas elásticas y se les dirigeron estiramientos activos-resistidos en tren superior en los diferentes planos.
26/12/2024 2:00-3:15 p.m. Reiki: Ubicadas las personas mayores en la carpa de San Enrique, 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.

2. Cerebro Activo: 05/12/2024: Se socializó el concepto de memoria fotográfica, cuál es su importancia en los seres humanos y razones por las que se debe estimular diariamente y de qué forma. Esta sesión se llevó a cabo a través del juego concéntrese, observando a los participantes con mucha autonomía y proactividad en la participación del ejercicio. Comprendieron el ejercicio y lo realizaron con facilidad, tuvieron en cuenta buscar la pareja que se solicitaba para completar el binomio. Se percibió respeto y proactividad en gran parte de los participantes al realizar el ejercicio solicitado, mientras que en otro grupo se evidenció dificultad para organizar las parejas según las imágenes proyectadas. Se percibió autonomía de las personas mayores para realizar los ejercicios indicados.

	3. Cocin-arte 13/12/2024: Esta actividad es realizada en el marco de la IEC de promoción de hábitos saludables, que para este mes era alusiva a la sal y el envejecimiento. Se lleva a cabo una actividad de preparación de una arepa, inicialmente se procede a explicar las consecuencias de una hipertensión o una enfermedad renal mal controlada y la relación que tienen estas enfermedades con el consumo excesivo de sal o de alimentos con un alto contenido de sodio.
	4. Mayores en movimiento 13/12/2024: 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. Piel integra 14/12/2024 10:00 am: Es una actividad en la cual participan 22 personas mayores, a quienes se les brindan una explicación por medio de una cartelera sobre cuidado de piel, enfocada a la protección solar y filtros UV adecuada , como tambien el uso de elementos como gorras, sombreros, ropa de manga larga y lentes de sol, para asegurar una defensa integral frente a los daños solares; al igual que tambien se realiza una parte práctica con las personas mayores asistentes, en la que se realiza aplicación de bloqueador solar, para un mayor entendimiento y adherencia a las indicaciones dadas.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**1. Alternativas mayores 02, 05, 09, 13, 16, 19, 23 y 26/12/2024:** 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 05/12/2024: Este tipo de ejercicios donde las personas mayores deben hacer reconocimiento y organizar parejas de objetos, se les facilita aún más si se realizan como en esta ocasión con imágenes dibujadas en octavos de cartulina, las formas, los colores y los tamaños de los objetos les permiten memorizar y recordar con facilidad los objetos. De igual forma la actividad se desarrolla de forma dinámica, donde todos los participantes interactúan proactiva y tranquilamente; sin embargo, el deterioro físico, mental y cognitivo que presentan algunos/as dificultan aún más el proceso de estimulación de funciones ejecutivas. Participaron 23 personas mayores.
	3. Cocin-arte 13/12/2024: 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. Es importante practicar el lavado de manos con cada cambio de actividad, 2, No se deben tomar alimentos con exceso de sal o abusar del consumo de aquellos que contienen mucho sodio, 3. Pácticar hábitos de vida saludable diariamente ayuda a contribuir a una adecuada calidad de vida.
	4. Mayores en movimiento 13/12/2024: Finalizado la sesión de baile, se les dirigieron ejercicios de recuperación con respiración profunda y estiramientos, para luego entregarles la arepa que previamente habían elaborado y comérselas tranquilamente, sin complicaciones.
	5. Piel integra 14/12/2024: Esta actividad finaliza con la interacción verbal en la que se preguntaron cómo fué su experiencia durante la enseñanza y se recibe el agradecimiento de algunos, por la educación brindada, tambien se responden algunas dudas que surgieron e igualmente se 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, aros	
Bafle	
Micrófono	
Harina, agua, leche, sal, cucharas, platos, bandeja	
Cartelera	
Guantes de nitrilo, tapabocas, cofias	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
1.Alternativas mayores 02, 05, 09, 13, 16, 19, 23 y 26/12/2024: Durante el mes, fue posible abordar a **96** personas mayores ya que se priorizaron para cada sesión a quienes no lo habían hecho y de acuerdo a las condiciones de salud. Las 4 faltantes no participaron porque dos estuvieron en medio familiar y dos se resistieron, así como la estrategia de realizar las sesiones en diferentes espacios, teniendo en cuenta la prioridad de cada uno de ellos, ya sea movilidad, sensorialidad, cambios posicionales, entre otras. Además, fue posible percibir la aceptación y agrado por cada una de las actividades, mostrando mayor interés por participar y realizar cada movimiento impartido, permaneciendo atentos a las indicaciones, incluso indagando los sobre beneficios y solicitando mayor frecuencia en la ejecución de los mismos, para lo que se les explicó que es necesario mantenerse activos para que progresivamente se aumente la periodicidad de las sesiones, según sean los progresos observados, basados en el nivel de autonomía y capacidad de movilidad articular en relación al desarrollo de conductas relacionadas con el envejecimiento activo y saludable logrando con esto mantener y mejorar tanto las capacidades como las habilidades motoras y mentales disminuyendo el impacto del deterioro en las personas mayores mejorando su estado salud y nivel de calidad de vida.
2. Cerebro activo 05/12/2024: En esta actividad se observó a las personas mayores con buena actitud, respeto y responsabilidad para realizar los ejercicios solicitados, algunos/as se les dificulta realizar dichos ejercicios, probablemente debido a alteraciones mentales y cognitivas. Se hace necesario continuar invitando a todas las personas mayores para que vean la importancia de estimular sus funciones ejecutivas preservadas, en este caso la memoria fotográfica.
3. Cocin-arte 13/12/2024: Se logra realizar la estrategia IEC de una forma entretenida y agradable para las personas mayores. Participó un total de 18 personas mayores. La metodología utilizada 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 preparar arepas, así mismo recordaron cosas de su pasado y lo manifestaron
4. Mayores en movimiento 13/12/2024: En esta oportunidad fue posible realizar la sesión con un grupo más numeroso de personas mayores 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 logrando con ello contribuir a la conservación de funciones mentales superiores como la postura y el control motor, a través de la estimulación neuromotora, neurosensorial y neurocognitiva permitiendo con esto un incremento en el grado de adaptación al entorno a partir del aumento en la cantidad y calidad de información captada a través de los órganos de los sentidos.
5. Piel integra 14/12/2024: En esta sesion se sensibilizó a las personas mayores sobre sobre cómo el envejecimiento y la exposición prolongada a los rayos solares pueden afectar la salud de la piel, aumentando el riesgo de quemaduras, manchas y enfermedades dermatológicas y como prevenirlas con el correcto uso de bloqueador solar, 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	
Isaias Espitia	17162657	Persona Mayor	
Enrique Escobar Talero	19366953	Persona Mayor	
Betsabe Solorzano Torres	20564443	Persona Mayor	
Iznardo Alberto Núñez Acevedo	19228309	Persona Mayor	
Gilma Sogamoso	20332704	Persona Mayor	
Fecha de evaluación del encuentro: 26/12/2024			
Nombre del profesional que evalúa: Giovanna Ramirez Rios			

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. PIEL ÍNTEGRA



