| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES<br>SERVICIO CENTRO DÍA CASA DE LA SABIDURÍA | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 2<br>Fecha: Memo I2026013611 - 30/04/2026<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

Clasificación: Información pública reservada

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Servicio Social: | Comunidad de Cuidado | | 1.1. Unidad Operativa: | Tierra del Sol | |
| 1.2 Localidad: | Usaquen | | 1.3 Fecha Ejecución: | 03/08/2026 al | 31/08/2026 |
| 2. Línea: | Cuerpo y Menta | | 2.1. Componente: | Cuidado Integral | |
| 2.2. Nombre encuentro: | 2.2.1 **CUIDARME**<br>2.2.2. ACTIVIDAD DE BIENESTAR<br>2.2.3. ACTIVIDAD SINCRONIA<br>2.2.4. ACTIVIDAD EQUILIBRATE | | | | |
| 2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado: | FAIR YANCY CASTRILLÓN RAMÍREZ - JESSICA DAYANNA LOPEZ.- LIZETH JOHANA VILLAFAÑE H. - LINA PAOLA GARCIA MÉNDEZ | | | | |

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar actividades que promuevan los cinco pilares de vida saludable, favoreciendo el bienestar de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1. Favorecer el mantenimiento de la independencia de las personas mayores en la realización de las actividades de la vida diaria.

3.2.2.Promover hábitos de vida saludable en las personas mayores entre ellas el reacondicionamiento fisico.

3.2.3. Reducir los síntomas derivados de la permanencia prolongada en una sola postura. Aliviar el dolor asociado a patologías osteoarticulares y musculares.

3.2.4.Favorecer el mantenimiento de la independencia de las personas mayores en la realización de las actividades de la vida diaria.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

**3.3.1. CUIDARME**
**Los días 5,y 25 agosto de 2026:** se desarrollaron actividades de entrega de kits de aseo personal, charlas educativas y el seguimiento a las prácticas de autocuidado de las personas mayores. Estas acciones estuvieron orientadas a fortalecer hábitos de cuidado personal, promover el bienestar y fomentar la autonomía en las actividades de la vida diaria. ahora bie, el area de enfermería llevará cabo la jornada pedagógica y lúdica "¡A don Manuel, el Virus No le Entra!", orientada a la prevención de enfermedades respiratorias y a la promoción del autocuidado durante los picos respiratorios. A través de la metodología del clown social/terapéutico, se abordarán conceptos clave como la identificación de síntomas, las formas de transmisión de los virus, el correcto lavado de manos y el estornudo de etiqueta.

3.3.2. Actividad de Bienestar:
La actividad inicia con una invitación cordial a las personas mayores para que se trasladen hacia las zonas amplias del centro, como el área frontal o el salón de televisión, donde se llevará a cabo la jornada. Posteriormente, se ofrece un saludo motivacional destacando la importancia del ejercicio físico como parte fundamental de un estilo de vida saludable.
El espacio se ambienta con música alegre y acorde a las preferencias de los participantes, incluyendo géneros como merengue, carrilera, ranchera, salsa y rock and roll, con el propósito de generar un entorno dinámico y estimulante. A continuación, se desarrolla una fase de calentamiento compuesta por caminatas y movimientos articulares lentos y progresivos, ajustados a la tolerancia y capacidad funcional de cada persona, con una duración aproximada de 15 minutos.

3.3.3. Actividad Sincronía.
Antes de iniciar la sesión, se dispone un espacio seguro, tranquilo y confortable, asegurando que la persona mayor se encuentre en una posición cómoda, preferiblemente en decúbito supino sobre colchoneta, camilla o cama, de acuerdo con sus necesidades funcionales y condición física. Esta posición facilita la ejecución de los estiramientos terapéuticos y la realización de cambios posturales orientados a prevenir complicaciones asociadas a la inmovilidad prolongada.
La sesión comienza con un saludo motivador y cercano, con el fin de generar un ambiente positivo, cálido y de confianza que favorezca la participación activa de la persona mayor. Posteriormente, se ambienta el espacio con música instrumental de carácter relajante y se utiliza aromaterapia mediante humidificador con esencias naturales de mandarina, rosa y té verde, contribuyendo a promover un estado de relajación física y emocional.
Previo a los ejercicios de estiramiento, se realiza aplicación de termoterapia superficial para favorecer la vasodilatación, disminuir la tensión muscular y preparar los tejidos.

3.3.4. Actividad Equilibrate.
La actividad se desarrolla en el salón de movimiento corporal e inicia con una invitación voluntaria a las personas mayores, explicando el objetivo de la jornada y la importancia de la actividad física para favorecer la movilidad, el equilibrio, la marcha y disminuir el riesgo de caídas. El espacio se ambienta con música seleccionada de acuerdo con las preferencias de los participantes y aromaterapia, promoviendo un entorno agradable, seguro y motivador. Previamente se dispone del material necesario, como barras paralelas, caminadores, pesas, bandas elásticas, poleas, pedales, bicicletas estáticas, balones y plastilina terapéutica, los cuales permiten desarrollar ejercicios adaptados a las capacidades funcionales de cada participante. La actividad está dirigida principalmente a personas mayores que conservan la bipedestación con o sin ayuda técnica y a quienes presentan dificultad para la marcha o fatiga durante el desplazamiento, favoreciendo su participación mediante ejercicios funcionales orientados a fortalecer el equilibrio, mejorar el patrón de marcha y promover un desplazamiento más seguro.

3.3.1. **CUIDARME**

**El día 05 de Agosto 2026:** Se trasladan las personas mayores a un espacio abierto que cuenta con adecuada iluminación y ventilación natural. En este espacio se realiza la socialización y presentación de los nuevos elementos, así como la explicación de su periodicidad de uso. Durante la actividad, se resalta la importancia de establecer y mantener rutinas de autocuidado, promoviendo hábitos que contribuyan al bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

**El día 25 de Agosto 2026:** Se realiza la jornada de educación en salud “¡A don Manuel, el Virus No le Entra!” orientada a la prevención de infecciones respiratorias en personas mayores. Mediante la metodología de clown social y un dramatizado lúdico, se abordan las vías de transmisión de los virus estacionales y se explican de forma clara y divertida hábitos de autocuidado como el uso correcto del tapabocas y el estornudo de etiqueta utilizando el ángulo interno del brazo. Durante la actividad, se realiza un taller práctico participativo donde el equipo sanitario enseña y acompaña la técnica del lavado de manos a través de la “Coreografía del Jabón”. Asimismo, se comparten pautas sobre estilos de vida saludable y se fomenta el compromiso activo de los participantes, finalizando con la entrega del reconocimiento como "Defensores de la Salud" para motivar el bienestar y la adopción constante de estas prácticas comunitarias.

3.3.2. Actividad de Bienestar.

Posterior a la fase de calentamiento, se desarrolló una serie de ejercicios repetitivos de mayor intensidad, compuestos por movimientos activos estructurados en intervalos. Estas actividades incluyeron ejercicios de respiración diafragmática y abdominal profunda, así como movimientos estáticos y dinámicos orientados al control corporal. Se implementaron ejercicios de desplazamiento destinados a favorecer la orientación espacial y la conciencia corporal. En el caso de las personas mayores usuarias de silla de ruedas, se realizaron adaptaciones individuales que permitieron su participación activa y segura durante la sesión. Durante el desarrollo de la actividad, se emplearon implementos como bastones, balones y aros, con el objetivo de mantener y estimular la movilidad articular mediante patrones rítmicos y controlados. Asimismo, se incorporaron ejercicios de estiramiento muscular y movimientos activo-dirigidos, ejecutados con repeticiones suaves y supervisadas, garantizando la seguridad de los participantes con movilidad reducida. Finalmente, se incluyeron actividades específicas para el estímulo de la coordinación y la lateralidad, utilizando recursos como balones y aros, con movimientos dirigidos y adaptados a las capacidades funcionales individuales de cada persona mayor.

3.3.3 Actividad Sincronía.

Con la persona mayor en posición supina sobre la colchoneta o camilla, se inician movilizaciones pasivas en las articulaciones de caderas, rodillas, tobillos y columna lumbar, respetando en todo momento la tolerancia al movimiento, el rango articular disponible y la presencia de dolor. Posteriormente, se realiza el cambio postural a decúbito prono para continuar con las movilizaciones de las articulaciones que permiten ser trabajadas desde esta posición, favoreciendo la movilidad global y previniendo la rigidez musculoesquelética.

Las movilizaciones incluyen rotaciones internas y externas de cadera, abducción y aducción con rodillas flexionadas, flexión y extensión controlada de rodillas, así como flexión dorsal y plantar de tobillos y pies de manera alternada. En decúbito prono se efectúa flexión de rodillas buscando aproximar el talón hacia la región glútea, de acuerdo con la capacidad funcional de cada participante. En los miembros superiores se realizan ejercicios pasivos de flexión, extensión, abducción y aducción de hombros hasta 90° o según la tolerancia al dolor, además de rotaciones de hombros, flexión y extensión de codos y movilización de muñecas. Cada movimiento se ejecuta de forma lenta, controlada y con siete repeticiones.

Posteriormente, se realizan estiramientos estáticos con la persona en posición supina, manteniendo cada postura el tiempo terapéutico indicado para favorecer el aumento de la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y preservar el rango de movimiento articular. Los principales grupos musculares intervenidos corresponden a aductores de cadera, psoas, cuádriceps, glúteo medio y mayor, tibiales, musculatura paravertebral lumbar, dorsal ancho, pectorales, romboides, deltoides, trapecio, esternocleidomastoideo, subescapular e interóseos de la mano.

En los participantes que presentan dolor secundario a inmovilidad prolongada, lesiones osteomusculares o patologías de base, se implementa un protocolo de manejo analgésico mediante agentes físicos. Inicialmente se aplica termoterapia superficial con paquete caliente durante ocho minutos, seguida de electroestimulación analgésica (TENS) durante diez minutos y ultrasonido terapéutico por ocho minutos, de acuerdo con la valoración fisioterapéutica y las necesidades individuales. Estas intervenciones tienen como finalidad disminuir el dolor, favorecer la circulación, reducir el espasmo muscular y optimizar la preparación de los tejidos para la terapia manual.

Como complemento al tratamiento, se realiza masoterapia de relajación en espalda, región lumbar, cuello y cintura escapular utilizando aceites corporales para facilitar el deslizamiento de las manos y mejorar el confort durante la intervención. La técnica incluye maniobras de deslizamiento superficial y profundo, amasamiento, fricción circular y digitopresión, evitando ejercer presión directa sobre las prominencias óseas, la columna vertebral y las escápulas. El masaje se desarrolla desde la región lumbar hasta la cintura escapular, modulando la intensidad de acuerdo con la tolerancia de la persona mayor.

3.3.4. Actividad Equilibrate.

La actividad se desarrolló mediante un circuito de ejercicios terapéuticos individuales y grupales, adaptados a las capacidades funcionales y al nivel de tolerancia de cada persona mayor, priorizando en todo momento la seguridad durante su ejecución. Inicialmente se realizaron ejercicios de acondicionamiento físico en bicicletas estáticas durante un tiempo aproximado de 10 a 30 minutos, según la resistencia de cada participante, con el propósito de favorecer la capacidad cardiovascular y fortalecer la musculatura de los miembros inferiores.

Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de fortalecimiento muscular y movilidad articular utilizando diferentes implementos como poleas, pedales, bandas elásticas, pesas, palos, balones y plastilina terapéutica, promoviendo el trabajo activo de miembros superiores e inferiores mediante ejercicios de flexión, extensión, abducción, aducción, contracciones isométricas, coordinación, motricidad fina y destreza manual.

Como parte del entrenamiento funcional, se realizaron ejercicios de balonterapia para fortalecer la musculatura de miembros inferiores, mejorar la estabilidad pélvica y estimular el control postural. Asimismo, se ejecutaron ejercicios de transición de sedestación a bipedestación, descargas de peso, elevación alterna de miembros inferiores, balanceos pélvicos y flexión de rodillas, favoreciendo el fortalecimiento muscular y el control del equilibrio.

Posteriormente, se llevaron a cabo actividades de reeducación de la marcha y entrenamiento del equilibrio utilizando barras paralelas como principal elemento de apoyo. De manera progresiva, los participantes realizaron desplazamientos con apoyo bilateral, apoyo unilateral y, según su evolución, sin apoyo, complementando el trabajo con marcha en puntillas, marcha lateral, marcha hacia atrás, ascenso de escaleras, apoyo unipodal y ejercicios de marcha activa con mayor flexión de cadera y rodillas. Todas las actividades fueron supervisadas de forma individual para garantizar una ejecución segura, disminuir el riesgo de caídas y promover un desplazamiento más estable y funcional.

| | |
|---|---|
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | 3.3.1. **CUIDARME**<br>**El día 05 de Agosto 2026:** Al finalizar la actividad, las personas mayores se muestran satisfechas y a gusto con la experiencia. Algunos manifiestan su interés en hacer uso de sus propios elementos, los cuales les son entregados, teniendo en cuenta su proceso individual de independencia y autonomía. De esta manera, se favorece la participación activa y el ejercicio de la autonomía en cada una de las acciones realizadas..<br><br>**El día 25 de Agosto 2026:** Al finalizar la jornada, las personas mayores manifiestan gran entusiasmo y satisfacción con la dinámica realizada. Varios participantes expresan que la enseñanza a través del juego y el humor les permitió comprender mejor las medidas de autocuidado, demostrando una alta disposición para poner en práctica la técnica del lavado de manos y el estornudo de etiqueta en su vida cotidiana. Con la recepción motivada de su distinción como "Defensores de la Salud", se consolida el compromiso colectivo e individual, favoreciendo su autonomía y el empoderamiento de su propio bienestar en la comunidad. |
| | 3.3.2. Actividad de Bienestar:<br>La sesión finalizó con un espacio de cierre enfocado en la retroalimentación y la recuperación. Se agradeció a los participantes por su disposición y compromiso durante la actividad, y como refuerzo positivo se realizó un aplauso grupal para fortalecer la motivación y el trabajo en equipo. Posteriormente, se llevó a cabo una breve fase de recuperación de aproximadamente cinco minutos, que incluyó ejercicios de respiración profunda, movimientos suaves de relajación y estiramientos generales. Esta etapa permitió reducir la tensión muscular, regular la respiración y generar una sensación de bienestar. De esta manera, las personas mayores finalizaron la sesión en un estado físico y emocional favorable. la actividad se desarollaron los dias 3,5,10,12,14,18,19,21,24,26,28 y 31 de agosto del año en curso. |
| | 3.3.3. Actividad Sincronia.<br>Finalizada la intervención, las personas mayores permanecen en posición supina o en decúbito lateral durante un breve periodo de descanso, promoviendo su confort y bienestar. Posteriormente, se agradece su participación y disposición durante la sesión y, con el apoyo del personal de enfermería, se efectúa el traslado seguro a la silla de ruedas o al lugar de descanso correspondiente, garantizando en todo momento una movilización segura, la adecuada alineación postural y la comodidad de cada participante.Las actividades se realizaron los dias 10,11,12,13,18,20,25 y 27 de agosto del 2026. |
| | 3.3.4. Actividad Equilibrate.<br>Al finalizar la actividad, las personas mayores realizaron un periodo de recuperación en posición sedente, con el fin de favorecer la disminución del esfuerzo físico y facilitar el retorno progresivo al estado de reposo. Durante este espacio se realizó una breve retroalimentación sobre el desarrollo de la jornada, permitiendo conocer la percepción de los participantes frente a la actividad y su estado físico posterior al ejercicio. En aquellos casos que lo requirieron, y con el apoyo del personal auxiliar, se efectuó el control de signos vitales, verificando una adecuada respuesta al esfuerzo realizado. Finalmente, se agradeció la participación y el compromiso de los asistentes, acompañándolos de manera segura al finalizar la actividad y garantizando en todo momento su bienestar y un desplazamiento sin riesgos. Dias desarrollados 10,11,12,19,25,26,27 y 30 de agosto del año en curso. |

3.4. RECURSOS

| | |
|---|---|
| 3.4.1. Personas mayores, Terapeutas Ocupacionales, Aux. T.O, Tallerista | Canastillas Plásticas, Elementos de Aseo Personal, Mesas, Zona Verde. |
| 3.4.2. Personas mayores, Fisioterapeutas, auxiliar de fisioterapia | Palos, balones aros, bafle, música variada, bluetooth. |
| 3.4.3. Personas mayores, Fisioterapeuta, auxiliar de fisioterapia | Colchonetas, aceite corporal, paquete caliente, música, esencias, masajeador, camilla, bafle, humidificador. TENS, ultrasonido, hielo, paquete caliente, diclofenaco en gel. |
| 3.4.4. Personas mayores, Fisioterapeuta, auxiliar de fisioterapia | Poleas, pesas, bandas elásticas, pedales, balones, música, esencias, masajeador, camilla, palos, bicicleta estática, caminadores, barras paralelas. |

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO

4.1. **CUIDARME:**

Se evidencio adherencia a las rutinas de actividades de la vida diaria a traves de taller pedagogico-practico en donde se refuerza la identificacion y adecuado uso de los elementos de aseo e higiene personal en donde se favorezcan adecuados habitos. Se reforzaron adecuada tecnica de lavado de manos y cepillado de dientes realizando las adptaciones y ajustes razonables a necesidad. La actividad pedagógica y lúdica "¡A don Manuel, el Virus No le Entra!" logró convertir la educación en salud en un espacio ameno y respetuoso; garantizando la inclusión de todos los adultos mayores del hogar, al tiempo se fortaleció el bienestar emocional, la alegría y el compromiso de cada persona con su propio autocuidado y el de sus compañeros, mediante el aprendizaje práctico de medidas clave para la prevención de enfermedades respiratorias como la técnica correcta del lavado de manos, el estornudo de etiqueta cubriéndose con el antebrazo y el uso adecuado del tapabocas, complementado con dinámicas lúdicas, globos y canciones que estimularon su atención y memoria.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

ANGELICA GONZALEZ MORENO : NO FIRMA
CC: 31.199.211

4.2. Actividad de Bienestar.

Se continúa reforzando la coordinación, el direccionamiento y control del movimiento, la movilidad articular y el fortalecimiento muscular. Asimismo, mediante la incorporación de diferentes ritmos musicales, se favorece la participación activa y motivación de las personas mayores, quienes disfrutan de la actividad a través del canto y el movimiento, estimulando simultáneamente la memoria, la atención y la capacidad de seguir secuencias rítmicas.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

SATURIA FORERO CORREDOR : NO FIRMA
CC: 39786058

4.3. Actividad Sincronía:
Las actividades se realizaron de manera individualizada, de acuerdo con las condiciones y necesidades funcionales de cada persona mayor, mediante la aplicación de movilizaciones pasivas, cambios posturales, yoga adaptado y estiramientos musculares. Estas intervenciones permitieron minimizar las consecuencias asociadas a la permanencia prolongada en una misma postura y al compromiso motor severo, contribuyendo a la disminución del dolor, el mantenimiento de la movilidad articular, la estimulación del retorno venoso y la conservación de la capacidad motora residual.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

LUIS ALFREDO LADINO PARDO : NO FIRMA
CC: 3294895

4.4. Actividad Equilibrate.
Las personas mayores participan de manera voluntaria y recurrente en esta actividad, evidenciándose avances favorables en su desempeño físico y funcional. A través de ejercicios activos y activo-asistidos, descargas de peso, fortalecimiento muscular, trabajo de motricidad fina y ejercicios de equilibrio, se ha logrado mejorar y conservar la fuerza muscular, la movilidad articular, el control postural y la capacidad motora. Asimismo, se favorece el mantenimiento de la posición bípeda y la realización de la marcha en trayectos cortos, con o sin el uso de aditamentos según las necesidades individuales. Estos resultados contribuyen a mantener y potenciar las capacidades funcionales de las personas mayores, favoreciendo una mayor independencia y participación en las actividades de la vida diaria.

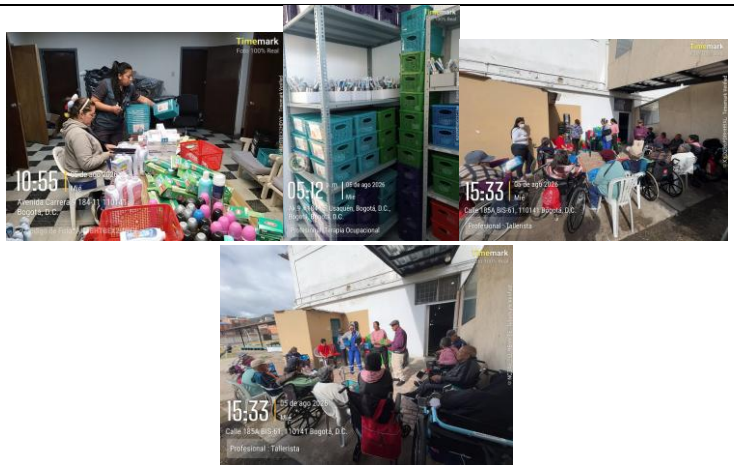
En constancia firman:
Personas mayores participantes:

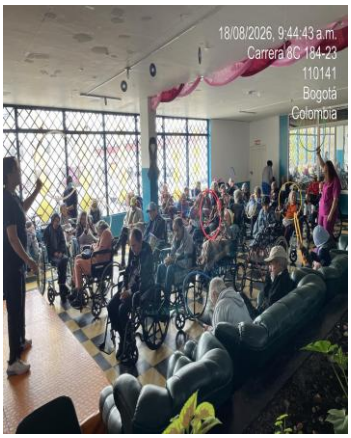
DOMINGA CUEVAS : NO FIRMA
CC: 23521704

| | | | |
|---|---|---|---|
| Fecha evaluación del encuentro: | 3 al 31 de Agosto 2026 | | |
| Nombres y apellidos de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa: | Raquel Pinto Sánchez | Firma de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa: | |

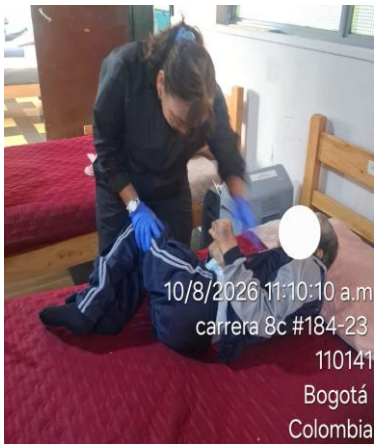
**REGISTRO FOTOGRAFICO**

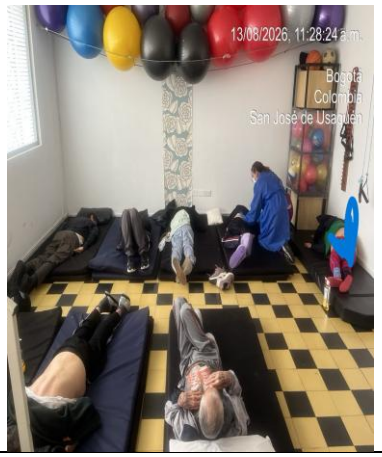
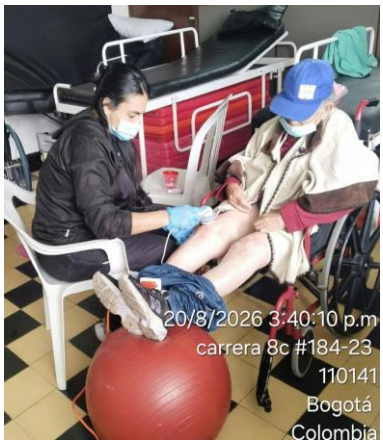
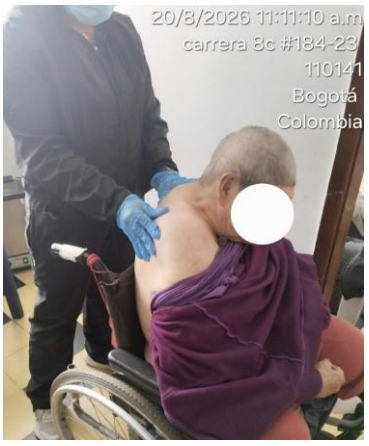
**Nota aclaratoria: Los registros fotográficos reposan en el Drive de la comunidad de Cuidado Tierra del Sol**

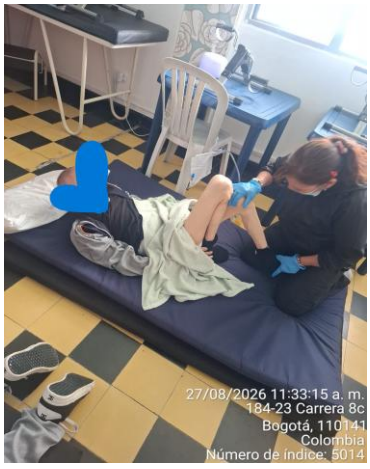
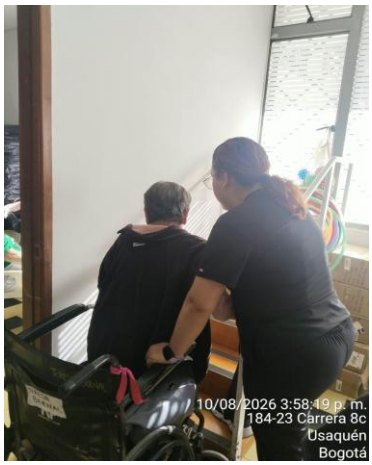
| NOMBRE DEL ENCUENTRO | FECHA | REGISTRO FOTOGRÁFICO |
|---|---|---|
| **CUIDARME** | 05/08/2026<br><br>25/08/2026 |    |

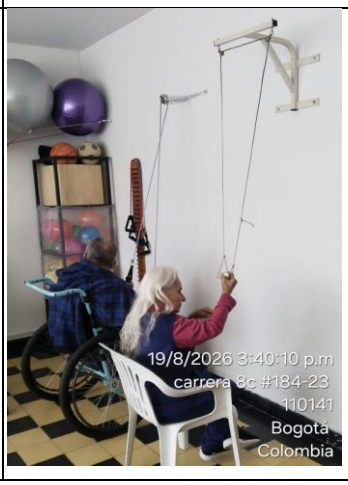
| | | |
|---|---|---|
| **BIENESTAR** | 3 y 5 de agosto de 2026 |   |
| | 10 y 12 de agosto de 2026 |   |
| | 14 y 18 de agosto de 2026 |   |

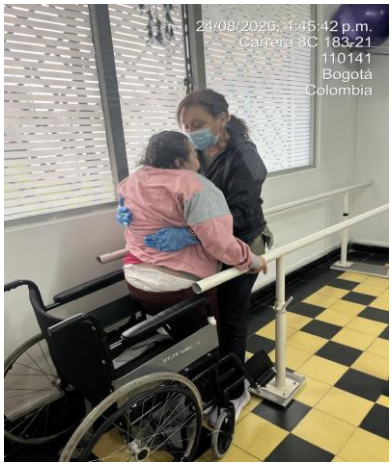
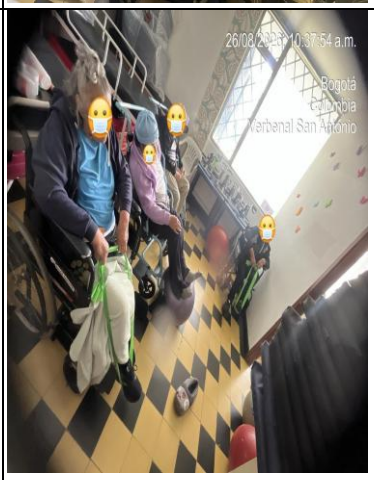
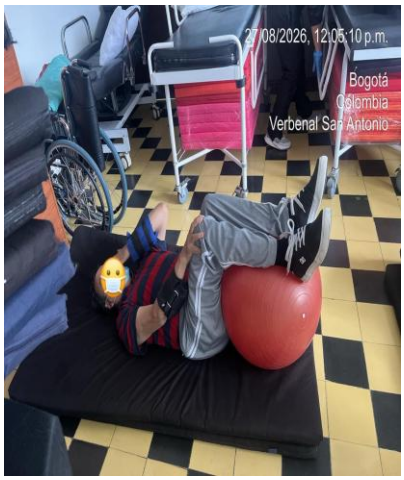
| | | |
|---|---|---|
| | 19 y 21 de agosto de 2026 |   |
| | 24 y 26 de agosto de 2026 |   |
| | 28 y 31 de agosto de 20226 |   |

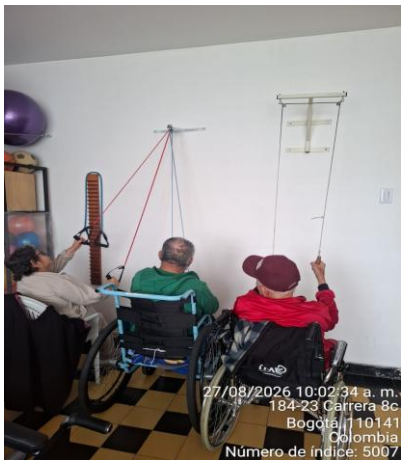
| | | |
|---|---|---|
| **SINCRONÍA** | 10/08/2026 |   |
| | 11/08/2026 |   |
| | 12/18/2026 |   |

| | | |
|---|---|---|
| | 13/20/2026 |   |
| | 18/08/2026 |   |
| | 20/08/2026 |   |

| | | |
|---|---|---|
| | 25/08/2026 |   |
| | 27/08/2026 |   |
| **EQUILIBRATE** | 10/08/2026 |   |

| | | |
|---|---|---|
| | 11/08/2026 |   |
| | 12/08/2026 |   |
| | 19/08/2026 |   |

| | | |
|---|---|---|
| | 24/08/2026 |   |
| | 26/08/2026 |   |
| | 27/08/2026 |  |

| | | |
|---|---|---|
| | | 27/08/2026 10:02:34 a. m.<br>184-23 Carrera 8c<br>Bogotá, 110141<br>Colombia<br>Número de índice: 5007 |
| | 30/08/2026 | 30 ago 2026 11:00:17 a. m.<br>184-23 Carrera 8c<br>Usaquén<br>Bogotá<br>Número de índice: 176 30 ago 2026 11:00:35 a. m.<br>184-23 Carrera 8c<br>Usaquén<br>Bogotá<br>Número de índice: 177 |