Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS CONTRATO: 150.25.4.0354 VIGENCIA 2025**	

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Cesar Quintero Quintero	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 23/04/2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Alba Rocio Suárez	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Jennyfer García Montoya	Fisioterapia	3116827071

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Segunda visita	**X**

TEMAS: Concertación de actividades a realizar para el plan de recomendaciones con la persona con discapacidad, cuidador/a y su núcleo familiar.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La visita fue realizada en el domicilio de Cesar Quintero Quintero en donde estuvo presente durante la intervención la esposa de César la señora Alba Rocio Suárez, quien actúa como su principal cuidadora.
El ambiente fue tranquilo y colaborativo, lo cual permitió un adecuado desarrollo de la visita. en esta visita se socializo el plan de cuidados a seguir en el hogar:

Plan de cuidados de Cesar:

- Hábito 1: caminatas suaves
  Se explica la importancia de realizar caminatas diarias de 10 a 20 minutos por lo menos 5 veces a la semana, con buena postura, evitando terrenos irregulares al principio.
- Habito 2: Estiramiento de isquiotibiales.
  Sentado en una silla o tumbado, con una pierna extendida.
  Inclinar el tronco hacia adelante con la espalda recta, hasta notar tensión leve.
  Mantener 20–30 segundos. Repetir 3 veces por pierna, 5- 6 veces por semana.
- Hábito 3: Elevación de piernas de lado
  Tumbado de lado, levantar la pierna superior recta, sin girar la cadera.
  Mantener 2 segundos y bajar. Repetir 10–15 veces por lado. cada dia de la semana.
- Hábito 4: Puente de glúteos
  Tumbado boca arriba, rodillas flexionadas. Elevar la pelvis lentamente, sin dolor, contrayendo glúteos y abdomen. Mantener 5 segundos y bajar. Repetir 10–15 veces. 5- 6 veces a la semana.

Plan de cuidados Alba Rocio:

- Hábito 1: realización de movilidad articular general 3 a 5 veces por semana
  Duración total: 30–45 minutos por sesión.

  Marcha en el sitio o trote suave – 5 min
  Círculos de brazos y hombros – 30 seg

Rotaciones de tronco – 30 seg
Elevaciones de rodillas – 3 min
Saltos suaves (jumping jacks) – 1 min.

- Habito 2: estiramientos musculares
  Mantener entre 20–30 segundos por grupo muscular.Realizar ambos lados del cuerpo (derecho e izquierdo).
  Tren inferior:
  Cuádriceps: De pie, tomar un tobillo y llevarlo hacia el glúteo.
  Isquiotibiales: Sentado con las piernas estiradas, inclinar el tronco hacia adelante.
  Aductores: Sentado con las plantas de los pies juntas, empujar las rodillas hacia el suelo.
  Gemelos: Apoyar las manos en la pared, estirar una pierna hacia atrás con el talón en el suelo.
  Tren superior:
  Hombros: Cruzar un brazo sobre el pecho y empujar con el otro.
  Tríceps: Llevar una mano detrás de la cabeza y empujar el codo hacia atrás con la otra.
  Pectorales: Apoyar el brazo en la pared y girar el cuerpo en dirección contraria.
  Zona central:
  Espalda baja: Acostado boca arriba, llevar ambas rodillas al pecho.
  Columna torácica: Sentado, girar el tronco hacia un lado suavemente.
  Cuello: Inclinaciones laterales suaves llevando la oreja hacia el hombro.

En la visita se expuso y explicó el plan casero de manera detallada sustentando los beneficios de la implementación de la actividad física asimismo como los riesgos de no realizarla.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Conclusiones: Se socializa plan de cuidados el cual incluye objetivos, beneficios, duración esperada y precauciones, motivando a Cesar a participar activamente en su proceso de rehabilitación desde su hogar.

Recomendaciones:

- Realizar los ejercicios de forma lenta y controlada.
- Evitar movimientos bruscos, cargas pesadas y posiciones dolorosas.
- Detener cualquier ejercicio que provoque dolor irradiado (por ejemplo, hacia las piernas o brazos).
- Realizar los ejercicios sobre una superficie firme y cómoda (esterilla, alfombra, etc.).



JENNYFER GARCIA MONTOYA
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA
REGISTRO PROFESIONAL
TP: 1053864166