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: 03/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A ALBA ROCIO SUAREZ	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Jennyfer Garcia Montoya	**FISIOTERAPIA**	**3116827071**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Tercera visita: plan de recomendaciones	**X**

TEMAS: educación teórico prácticas en pausas activas y síndrome del cuidador y seguimiento al plan de recomendaciones concertado para la persona con discapacidad , su cuidador/a y núcleo familiar.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

- Bienvenida
- Inicio
- Desarrollo de la agenda
- Acuerdos, conclusiones y recomendaciones

Se inicia la sesión con el propósito de enseñar al paciente ejercicios de tipo físico y respiratorio que pueden efectuarse en casa para mejorar la circulación, disminuir la fatiga y evitar problemas musculoesqueléticos.

Se lleva a cabo una evaluación en el ámbito de la fisioterapia, revisando la condición actual del paciente respecto a su movilidad y capacidad para moverse. Se nota que el paciente está físicamente estable, aunque presenta algunas dificultades no relevantes que afectan su caminar; tiene la habilidad de sostenerse de pie y responde adecuadamente a movimientos repentinos, mostrando reflejos tanto somáticos como viscerales.

Se le explica al paciente la relevancia de incorporar pausas activas como un recurso para favorecer la circulación sanguínea, aliviar la tensión muscular, prevenir lesiones por sobreesfuerzo, así como mejorar su humor y concentración. Además, se llevan a cabo algunas demostraciones de pausas activas que puede hacer en casa sin poner en riesgo su integridad física. Se aclara que estas pausas deben realizarse cada dos horas y durar entre 5 a 10 minutos, evitando ejercicios de alto impacto que puedan afectar su estado físico. El paciente manifiesta que comprende las indicaciones proporcionadas.

A continuación, se brinda formación a la cuidadora acerca del síndrome del cuidador, señalando algunos síntomas comunes como la fatiga física, emocional, la ansiedad y el insomnio. Se proporcionan las recomendaciones necesarias para prevenir este síndrome y se le sugiere que también haga las pausas activas recomendadas para su paciente.

Se realizan los siguientes ejercicios, adaptados a las habilidades del paciente: ejercicios de movilidad articular, que incluyen rotación de cuello, hombros, muñecas y tobillos; estiramientos musculares enfocados en el cuello, la espalda y las extremidades superiores; y ejercicios de respiración que comprenden técnicas de respiración profunda y relajación.

Se concluye la sesión de visita indicando al paciente y a la cuidadora que tengan en cuenta las recomendaciones dadas por la fisioterapeuta, evaluando el apoyo brindado y señalando las visitas futuras que se llevarán a cabo en esta área de salud.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES
Se proponen sugerencias adaptadas al paciente y al cuidador: • Hacer pausas activas cada 2 horas, durando entre 5 y 10 minutos. • Incluir los ejercicios practicados en su actividad cotidiana. • Buscar ayuda emocional y social cuando lo requiera. • Fomentar una comunicación fluida con los profesionales médicos. Notas generales sobre el paciente: • El paciente mostró interés y entendimiento a lo largo de la sesión. • Se detectaron zonas con tensión muscular. • Se sugiere un monitoreo continuo para valorar el avance y modificar los ejercicios si es preciso.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

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

PLAN DE CUIDADOS

Nombre: Cesar Quintero Quintero
Diagnóstico: Trastorno de disco lumbar

Caminatas suaves
caminatas diarias de 10 a 20 minutos por lo menos 5 veces a la semana, con buena postura, evitando terrenos irregulares al principio.



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.



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.



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

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.



César Quintero
Firma o huella de los participantes

Firma del profesional

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

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

PLAN DE CUIDADOS

Nombre: Alba Rocio Suarez
Diagnóstico:

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 durante 5 min



- Círculos de hombros y brazos por 30 segundos

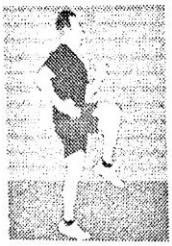


- Rotaciones de tronco durante 30 segundos



- Elevaciones de rodillas de manera alterna durante 3 min

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



- Saltos suaves (jumping jacks) por 1 minuto.

JUMPING JACKS

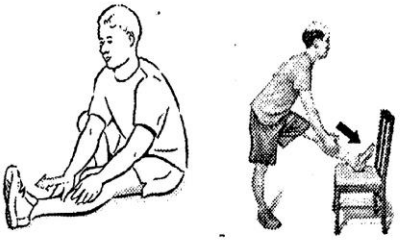


Estiramientos musculares
Mantener entre 20–30 segundos por grupo muscular.Realizar ambos lados del cuerpo (derecho e izquierdo).
Tren inferior:
Cuádriceps: De pie, tomar un tobillo y llevarlo hacia el glúteo.



Isquiotibiales: Sentado con las piernas estiradas, inclinar el tronco hacia adelante.

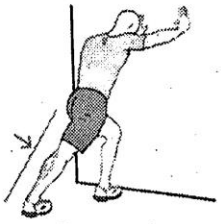
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025



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.

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



Pectorales: Apoyar el brazo en la pared y girar el cuerpo en dirección contraria.



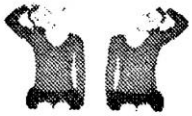
Zona central:
Espalda baja: Acostado boca arriba, llevar ambas rodillas al pecho.



Columna torácica: Sentado, girar el tronco hacia un lado suavemente.



Cuello: Inclinaciones laterales suaves llevando la oreja hacia el hombro.



Alba Rocio Suarez F.
Firma o huella de los participantes

Firma del profesional

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**	HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045