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: Diana Paola Jaramillo Noreña	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 23/04/2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Luz Adriana Noreña Gonzales	

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 Diana Paola Jaramillo Noreña en donde estuvo presente durante la intervención la mamá de Diana la señora Luz Adriana Noreña Gonzales, quien actúa como su principal cuidadora El ambiente fue tranquilo y colaborativo, lo cual permitió un adecuado desarrollo de la sesión.

Diana y Luz, mostraron gran interés por la implementación de un plan casero de actividad física que impacte positivamente en el núcleo familiar, y prestaron especial atención en la información suministrada y es de gran apoyo para la adherencia del plan.

Plan de cuidados Diana: 3 a 5 veces por semana, según la tolerancia y la motivación de Diana.
Duración: 20 a 30 minutos, divididos en bloques de actividad.

- Hábito 1: Ejercicios funcionales (15–20 minutos)
  Para trabajar fuerza, equilibrio, coordinación y control postural.
- Sentarse y levantarse de una silla
  Usar una silla estable. Repetir 10 veces con apoyo si es necesario.
- Caminata sobre línea (real o imaginaria)
  Caminar en línea recta, un pie delante del otro, agregar elementos visuales como cinta en el suelo.
- Lanzar y atrapar una pelota
  Usar una pelota blanda, hacer lanzamientos de corta distancia para mejorar la coordinación ojo-mano.
- Subir y bajar escalón
  Usar un escalón bajo o una superficie firme, Repetir 10 veces, alternando piernas.

- Hábito 2: 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.

Plan de cuidado Luz:

- Hábito 1: fortalecimiento de rodilla y cadera- 5 a 6 veces por semana.
  Duración: 20–30 minutos por sesión.
  Repeticiones: 10–15 por ejercicio, 2 a 3 series, según tolerancia.

  - Extensión de rodilla en silla: Sentada, extender la pierna hasta dejarla recta, mantener 3 segundos y bajar.
  - Sentadillas parciales: De pie, con respaldo de silla o pared, bajar suavemente a medio rango (no más de 90° de flexión). Mantener la espalda recta.
  - Puente: Acostada boca arriba, rodillas flexionadas, elevar la pelvis contrayendo glúteos.Mejora fuerza de glúteos e isquiotibiales (clave para la estabilidad de la rodilla).
  - Abducción de cadera de pie: De pie, elevar una pierna lateralmente sin inclinar el tronco.Sujetarse de una silla para mantener el equilibrio.
  - Extensión de cadera de pie: Pierna estirada hacia atrás, manteniendo el tronco recto.
  - Rotación externa de cadera: Acostada de lado con rodillas flexionadas, abrir la rodilla superior sin separar los pies.

- Habito 2: Aplicación de medios físicos en el hogar para el manejo de sintomatología presente en zona cervical. Aplicación de calor local – 5 a 10 minutos 7 veces a la semana: Colocar una bolsa de agua caliente o paño tibio en la zona del cuello.

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 realizó segunda visita con una buena acogida y disposición por parte de Diana y la señora Luz Adriana.

Recomendaciones:

- Realizar los ejercicios en un ambiente seguro y sin distracciones.
- Usar apoyo (silla, baranda o pared) si hay problemas de equilibrio.
- Aumentar progresivamente la amplitud de movimiento, sin dolor.



JENNYFER GARCIA MONTOYA
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA
REGISTRO PROFESIONAL
TP: 1053864166