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: 03/05/25**
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	
Tercera visita	**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.

La sesión inicia con una bienvenida por parte de la profesional en fisioterapia, una valoración rigurosa con respecto a la movilidad, motricidad y locomoción de la paciente, haciendo análisis de los lugares donde se genera mayor riesgo de tensión.
La visita se centra en abordar el tema de las pausas activas y el síndrome del cuidador, con el objetivo de proporcionar herramientas y estrategias para mejorar la calidad de vida y reducir el estrés asociado con el cuidado de su apoderado.
Se abordaron algunos temas como las pausas activas; se explica la importancia de realizar pausas activas en el hogar para reducir estrés y mejorar la salud física y mental. Se proporcionan ejemplos de ejercicios que se pueden realizar en casa, como: estiramiento de cuello y hombros, rotación de muñecas y tobillos, ejercicios de respiración profunda.
Se discutió el síndrome del cuidador y como puede afectar la salud física y mental de los cuidadores. Se proporcionan estrategias para manejar el estrés y prevenir el agotamiento, como: priorizar el autocuidado, buscar apoyo en familiares y amigos, establecer limites y delegar tareas.
Se da por finalizada la sesión teniendo en cuenta que la paciente y su cuidadora acatan las recomendaciones dadas por la profesional en fisioterapia y tomando nota de las recomendaciones orientadas a prevenir enfermedades que generen riesgo psico físico y alteren el estado normal de las mismas.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

El paciente se compromete a realizar pausas activas con una frecuencia de por lo menos 3 o 4 veces al día con una duración aproximada de 5 a 10 minutos.
El paciente se compromete a buscar apoyo en familiares y amigos para manejar el estrés asociado con el cuidado de su ser querido.
Se programará una próxima visita para evaluar el progreso y ajustar las estrategias según sea necesario. Las participantes refieren que no ha tenido inconvenientes con los ejercicios planteados.

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**	HLSJD Hospital Local San Juan de Dios Empresa Social del Estado

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: Diana Paola Jaramillo
Diagnóstico: Retraso mental leve

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

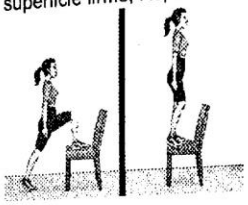


- Lanzar y atrapar una pelota
  Usar una pelota blanda, hacer lanzamientos de corta distancia para mejorar la coordinación ojo-mano.



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

- Subir y bajar escalón
  Usar un escalón bajo o una superficie firme, Repetir 10 veces, alternando piernas.

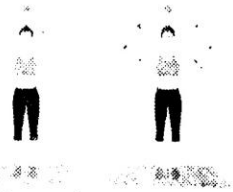


Realización de movilidad articular general 3 a 5 veces por semana
Duración total: 30–45 minutos por sesión.

- Marcha en el sitio o trote suave durante 5 min



- Círculos de hombros y brazos por 30 segundos



- Rotaciones de tronco durante 30 segundos



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

- Elevaciones de rodillas de manera alterna durante 3 min



- Saltos suaves (jumping jacks) por 1 minuto.

JUMPING JACKS



Diana Paola Jaramillo Noreña.
Firma o huella de los participantes

Firma del profesional

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

PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

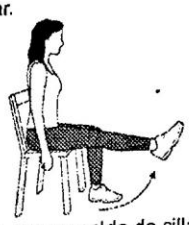
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO. 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025

PLAN DE CUIDADOS

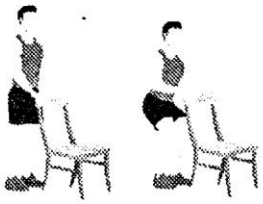
Nombre: Luz Adriana Noreña
Diagnóstico:

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.

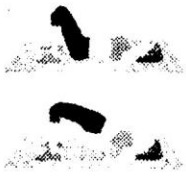
- Extensión de rodilla en silla: Sentada, extender la pierna hasta dejarla recta, mantener 3 segundos y bajar.



- 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.

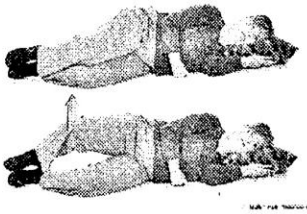
Territorial
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO. 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025



- 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.



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.

Luz Adriana Noreña G.
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 H D Manizales-Caldas EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045