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: 13/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A LUZ ADRIANA NOREÑA GONZALEZ	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
JENNYFER GARCÌA MONTOYA	**FISIOTERAPIA**	**3116827071**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Cuarta visita	**X**

TEMAS: educación teórico prácticas en higiene postural y actividad y ejercicio físico 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 da inicio a la sesión con un caluroso saludo por parte de la profesional en fisioterapia haciendo análisis de los resultados obtenidos acatando las previas recomendaciones emitidas en las sesiones anteriores y observando cuales fueron dichos resultados y cuales deben de tener plan de mejora según las necesidades de la paciente.
Durante la sesión se trataron los siguientes temas:

Higiene postural

- Se explicó qué es la higiene postural y por qué es importante para evitar dolores en la espalda, cuello y articulaciones.
- Se mostraron ejemplos sencillos de cómo sentarse, levantarse, caminar y acostarse correctamente.
- Se dieron consejos para mejorar el uso de sillas, camas y otros muebles del hogar, adaptándolos a las necesidades individuales.

Actividad física diaria

- Se habló sobre la importancia de mantenerse en movimiento todos los días, incluso con actividades sencillas como caminar, hacer las tareas del hogar o subir escaleras.
- Se recomendó evitar estar sentado por muchas horas seguidas y se sugirió hacer pausas activas.

Ejercicio físico adaptado

- Se explicaron los beneficios del ejercicio: mejora del equilibrio, fortalecimiento muscular, mejor ánimo, más independencia.
- Se propusieron ejercicios suaves y seguros que se pueden hacer en casa o en grupo, como estiramientos, movilidad articular, marcha controlada y ejercicios respiratorios.
- Se insistió en la importancia de hacerlos con regularidad, pero siempre respetando los propios límites y consultando con un profesional ante cualquier molestia.

La sesión concluye con la entrega de las recomendaciones adecuadas, considerando las condiciones físicas del paciente. Se recuerda continuar el plan de tratamiento que se sugiere por parte de la profesional de la salud y se orienta al cuidador para que brinde acompañamiento continuo durante la realización de estas actividades y ejercicios.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES FINALES

- Mantener una rutina diaria que combine descanso y movimiento.
- Usar calzado cómodo y seguro dentro y fuera del hogar.
- Realizar ejercicios de forma progresiva y supervisada si es necesario.
- Mantener una postura erguida y evitar cargar peso innecesario.
- Solicitar ayuda profesional si se presentan dolores persistentes o caídas frecuentes.

CONCLUSIÓN

La sesión finalizó con una pequeña práctica de estiramientos y ejercicios posturales guiados por la fisioterapeuta. Los asistentes participaron activamente y se mostraron interesados en aplicar los consejos aprendidos en su vida diaria para mejorar su bienestar general. Diana refiere estar realizando algunos de los ejercicios propuestos en la segunda visita, la señora Luz Adriana refiere estar realizando los ejercicios propuestos a lo cual le atribuye mejoría a su dolor.



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045