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: Luis Ferney García Grisales	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 03/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Beatriz Elena Grisales	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Jennyfer García Grisales	**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 charla se centra en la importancia de tomarse descansos y en el llamado síndrome del cuidador, con el objetivo de brindar ideas y métodos para mejorar su bienestar y reducir el estrés que provoca el cuidado de otra persona.

Se abordaron temas como las pausas activas, explicando por qué es fundamental hacer descansos activos en casa para liberar estrés y mejorar la salud física y mental. Se sugieren ejercicios sencillos para hacer en casa, como estirar el cuello y los hombros, mover las muñecas y los tobillos, y practicar ejercicios de respiración.

Se habló sobre el síndrome del cuidador y cómo puede afectar la salud física y mental de quienes cuidan a otros. Se proponen formas de manejar el estrés y evitar sentirse agotado, como priorizar el cuidado personal, buscar ayuda en la familia y amigos, fijar límites y repartir tareas.

Para finalizar, se destaca que tanto el paciente como su cuidadora están dispuestas a seguir los consejos de la fisioterapeuta y han tomado apuntes de las recomendaciones para evitar enfermedades que puedan afectar su salud física y mental, y alterar su estado normal.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

El usuario acuerda tomarse pequeños descansos, al menos unas tres o cuatro veces durante el día, invirtiendo en ellos alrededor de 5 a 10 minutos.

Asimismo, el usuario se propone encontrar respaldo en su círculo cercano, ya sea familia o amigos, para sobrellevar el estrés que implica cuidar de su familiar.

Se coordinará una nueva cita para analizar cómo va todo y modificar los métodos de tratamiento si fuese 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: Luis Ferney Garcia Grisales
Diagnóstico: Trastorno mixto de ansiedad y depresión

Actividades funcionales (10–15 minutos) 6-7 veces a a semana
Objetivo: Potenciar la independencia en la vida diaria.

- Poner y quitar la mesa.



- Separar ropa por colores.

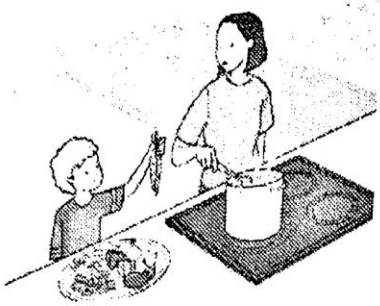


- Guardar los objetos en cajas etiquetadas.
- Regar plantas o limpiar una superficie.



- Colaborar en la cocina (pelar frutas, mezclar ingredientes).

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



Coordinación y equilibrio (10 minutos) 5-6 veces a la semana
Objetivo: Mejorar el control del cuerpo y la atención.

- Caminar en zigzag o sobre cinta en el piso.



- Lanzar y atrapar una pelota grande.



shutterstock.com · 2454013497

- Pararse en un solo pie.

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



- Juego de seguir secuencias (ej. aplaudir, girar, tocar pies, sentarse).

Luis Ferney
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

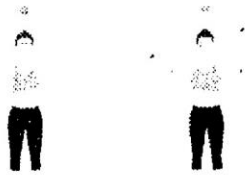
Nombre: Beatriz Helena Grisales
Diagnóstico:

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

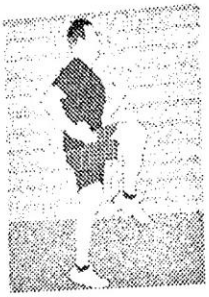


- Rotaciones de tronco durante 30 segundos



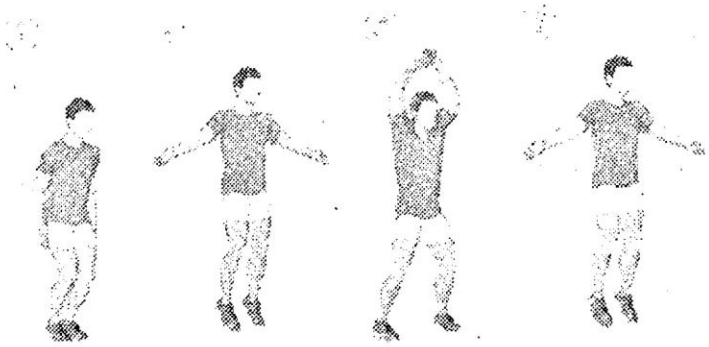
- Elevaciones de rodillas de manera alterna durante 3 min

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

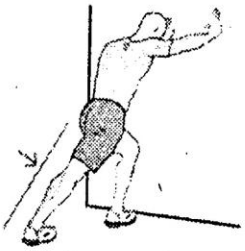




Aductores: Sentado con las plantas de los pies juntas, empujar las rodillas hacia el suelo.



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.



Triceps: 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.



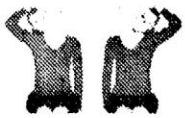
Zona central:
Espalda baja: Acostado boca arriba, llevar ambas rodillas al pecho.



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



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



BEATRIZ ELENA
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 Riosucio-Caldas EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045