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: Yudy Marcelly Quintero García	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 29/04/2025

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Luz Dalia García Ríos

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 Yudy Marcelly Quintero García en donde estuvo presente durante la intervención la mamá de Yudy la señora Luz Dalia García Ríos, quien actúa como su principal cuidadora
El ambiente fue tranquilo y colaborativo, lo cual permitió un adecuado desarrollo de la sesión.

Plan de cuidados Yudy:

- Hábito 1: Alimentación y nutrición, todos los días.
  Objetivos: Asegurar una alimentación equilibrada, fomentar la participación en hábitos saludables.
- Acciones:Ofrecer una dieta variada, adaptada a sus necesidades (textura, preferencias, alergias), incluirlo en tareas simples como poner la mesa o servir agua, supervisar la ingesta para evitar atragantamientos o conductas alimentarias inapropiadas, adoptar rutinas básicas como lavarse las manos antes de comer.

- Habito 2: Cuidado emocional y social, todos los días.
  Objetivos: Promover la autoestima, la calma y la integración social, evitar el aislamiento y la frustración.
- Acciones: Validar sus emociones con empatía y paciencia, brindar refuerzos positivos ante cada logro, participar en actividades recreativas (paseos, música, juegos), establecer vínculos con otros a través de grupos o centros ocupacionales si es posible.

- Hábito 3: Área cognitiva y comunicación, Todos los dias
- Objetivos: Estimular la memoria, el lenguaje y la atención, facilitar la comprensión y expresión de ideas.
- Acciones: Jugar a recordar objetos, secuencias o nombres, usar lenguaje claro, gestos, imágenes o tableros de comunicación. Leer cuentos, identificar imágenes o trabajar con tarjetas de palabras. Repetir rutinas verbales (saludos, preguntas simples).

- Hábito 4: caminatas
  Se explica la importancia de realizar caminatas diarias de 18 a 25 minutos por lo menos 5 veces a la semana.

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**	

Plan de cuidados Luz Dalia:

- Hábito 1: 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.

- Habito 2: 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.
  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.
  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.

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 socializa plan de cuidados en la segunda visita enfatizando en promover el bienestar físico, emocional y funcional de la persona con discapacidad intelectual, respetando su dignidad, derechos y nivel de autonomía.

Recomendaciones:

- Respetar el ritmo individual, sin forzar tareas que generen frustración.
- Trabajar en equipo con familia, cuidadores, fisioterapeutas, psicólogos o terapeutas ocupacionales.
- Mantener una actitud positiva, afectuosa y paciente en todo momento.

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**	



JENNYFER GARCIA MONTOYA
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA
REGISTRO PROFESIONAL
TP: 1053864166