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	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 06/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A LUZ DALIA GARCÍA RIOS	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
JENNYFER GACRÍA 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

Comenzamos la sesión con la meta de enseñar al paciente ejercicios tanto físicos como respiratorios, diseñados para hacer en casa, buscando así optimizar la circulación, disminuir el cansancio y evitar problemas en los músculos y huesos.

Efectuamos una evaluación enfocada en fisioterapia, revisando la condición actual del paciente en cuanto a su habilidad para moverse y desplazarse. Notamos que físicamente está estable, aunque presenta ciertas limitaciones que afectan su forma de caminar; puede mantenerse de pie y reacciona ante movimientos inesperados, mostrando reflejos somáticos y viscerales presentes.

Le explicamos la relevancia de las pausas activas como un medio para favorecer la circulación, aliviar la tensión en los músculos, evitar lesiones por esfuerzo, mejorar el humor y la atención. Además, mostramos ejemplos de pausas activas que puede hacer en su hogar sin riesgo, aclarando que deben hacerse cada dos horas, durando entre 5 y 10 minutos, y que no deben ser ejercicios de alto impacto que alteren su estado físico. El paciente dice comprender las indicaciones.

Después, capacitamos a la persona que la cuida sobre el síndrome del cuidador, resaltando los síntomas más frecuentes, como: agotamiento físico y emocional, inquietud e incapacidad para dormir; le damos las instrucciones necesarias para prevenir este síndrome y le sugerimos que también haga las pausas activas recomendadas a su representada.

Realizamos los ejercicios siguientes, ajustados a la capacidad del paciente: movilidad articular: giros de cuello, hombros, muñecas y tobillos; estiramientos musculares: dirigidos al cuello, espalda y brazos; ejercicios de respiración: técnicas de respiración honda y relajación.

Damos por terminada la sesión, recordando a la paciente y a su cuidadora que consideren las sugerencias hechas por la fisioterapeuta; valorando el acompañamiento hecho y señalando las próximas visitas que realizará este equipo de salud.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Se proponen sugerencias adaptadas al paciente y al cuidador:
• Hacer pausas activas cada 2 horas, durando entre 5 y 10 minutos.
• Incluir los ejercicios practicados en su actividad cotidiana.
• Buscar ayuda emocional y social cuando lo requiera.
• Fomentar una comunicación fluida con los profesionales médicos.

Notas generales sobre el paciente:
• El paciente mostró interés y entendimiento a lo largo de la sesión.
• Se detectaron zonas con tensión muscular.
• Se sugiere un monitoreo continuo para valorar el avance y modificar los ejercicios si es preciso.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

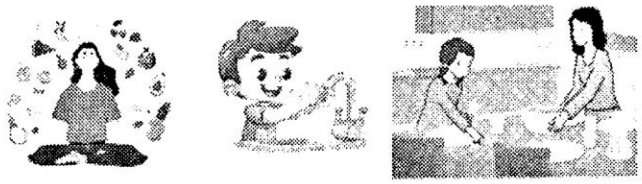
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

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: Yudy Marcelly Quintero G
Diagnóstico: Retraso en el desarrollo cognoscitivo

- 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



- 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 días
  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)

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





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



Yudy marcella Quintero Garcia
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

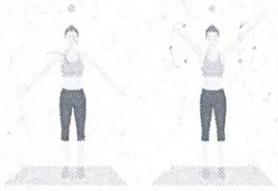
Nombre: Luz Dalia Garcia Rios
Diagnóstico:

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

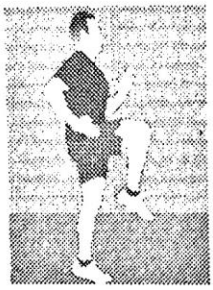


- Rotaciones de tronco durante 30 segundos



- 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.

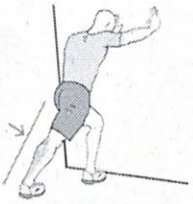
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025



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.



Luz Dalja
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