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: Alba Socorro Betancur	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 06/05/2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Ovidio de Jesús Toro Marín	

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

Se realiza visita en el domicilio de la señora Alba Socorro quien en estuvo en compañía de su cuidador Ovidio de Jesus Toro Marin, en esta visita se socializo el plan de cuidados a seguir en el hogar:

Plan de cuidado Alba Socorro:

- Habito 1: Movimientos de Cabeza
  Frecuencia: 3-4 veces por semana.
  Duración: 5-10 minutos por sesión, con pausas cuando sea necesario.
  Objetivo: Acostumbrar al sistema vestibular a los movimientos que podrían desencadenar el vértigo.
  Instrucciones: El paciente se sienta en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Gira lentamente la cabeza de izquierda a derecha, manteniendo el cuello relajado. Inicia con un rango pequeño de movimiento.Realiza 10 repeticiones de cada lado. A medida que el paciente se sienta más cómodo, puede aumentar el rango de movimiento.
  Movimientos de cabeza hacia arriba y hacia abajo
  Instrucciones: De pie o sentado, el paciente mira al frente y luego mueve la cabeza hacia arriba (mirando al techo) y hacia abajo (mirando al suelo).Mantener durante 3-5 segundos y realizar 10 repeticiones.
  Frecuencia: 3-4 veces por semana.
  Duración: 5-10 minutos por sesión, con pausas cuando sea necesario.
  Objetivo: Acostumbrar al sistema vestibular a los movimientos que podrían desencadenar el vértigo.

- Habito 2: Ejercicios de Equilibrio y Coordinación
  Frecuencia: Diariamente.
  Duración: 5-10 minutos por sesión.
  Objetivo: Mejorar la estabilidad postural y la respuesta del sistema vestibular.
  Instrucciones: El paciente se pone de pie, mirando hacia adelante. Luego, debe levantar una pierna (como si estuviera de pie en una sola pierna) durante 30 segundos.
  Mantén el equilibrio lo mejor posible. Si es necesario, usar un soporte (como una silla o pared) para mayor seguridad.Repite con cada pierna, 3 series de 30 segundos por pierna.

- Habito 3: Hidratación
  Se explica sobre la importancia de la ingesta regular de agua, por lo menos 2 litros por cada dia de la semana, ya que la deshidratación puede aumentar los episodios de vértigo.

Plan de cuidado Ovidio:

- 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 el plan de cuidados a realizar en casa, se explica que este enfoque integral, centrado en la rehabilitación vestibular y el fortalecimiento del equilibrio, puede ayudar a reducir la discapacidad relacionada con el vértigo y mejorar la calidad de vida. Se explica que se estará realizando seguimiento a este plan de cuidados en la próxima visita.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Conclusiones: La visita de fisioterapia para la entrega del plan de cuidados en un paciente con síndrome de Menière representa un momento clave dentro del proceso de atención integral.

Durante esta visita, se socializan los objetivos del plan de cuidados como la mejora del equilibrio, la reducción del vértigo y la prevención de caídas y se establecen estrategias prácticas que pueden realizarse en el entorno domiciliario. Este acompañamiento contribuye a disminuir el impacto funcional y emocional del síndrome de Menière, promoviendo una mejor calidad de vida.

Recomendaciones:

- Evitar cambios rápidos de posición y movimientos que puedan desencadenar el vértigo.
- Es fundamental que no realice estos ejercicios si se encuentra en un episodio agudo de vértigo.
- Mantener el hogar libre de obstáculos para evitar caídas durante un episodio de vértigo.

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