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: 13/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A FLOR ALBA TABARES	

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

Se realiza una valoración correspondiente al área de fisioterapia analizando el estado actual de la paciente con respecto a su estado de movilidad y locomoción. Se observa que la paciente físicamente se encuentra estable, aunque con algunas dificultades que alteran su deambulación, con capacidad de mantenerse en bipedación y con dificultad ante cualquier movimiento repentino que se le presenta derivado del síndrome de Meniere, con hiporreflexia y discapacidad auditiva.

Se realiza la intervención domiciliaria por parte de la profesional en fisioterapia en enfocada en implementación de las pausas activas adaptadas a la necesidad de la paciente teniendo en cuenta que su discapacidad es auditiva y el padecimiento del síndrome de Meniere, se instruye a la paciente en ejercicios físicos gesticulares y respiratorios que puedan realizarse en el hogar considerando su condición auditiva, para mejorar su circulación, reducir la fatiga y prevenir trastornos en el sueño. Además, la paciente refiere padecer del síndrome del cuidador al ser ella quien cuida permanentemente a su madre quien padece de una enfermedad neurodegenerativa. Es por esta razón que se brinda orientación al igual que a su colaboradora la capacitación del síndrome del cuidador con el fin de evitar los riesgos y el padecimiento del mismo. Dado que la paciente presenta discapacidad auditiva se utiliza comunicación adaptada para asegurar una comunicación efectiva durante toda la sesión.
Se realiza comunicación teórica adaptada a sus necesidades; se le explica a la paciente la importancia de las pausas activas como herramienta para mejorar la circulación sanguínea, disminuir la tensión muscular, prevenir lesiones de sobrecarga, mejorar el estado de ánimo y la concentración.
Se aborda el síndrome del cuidador, destacando síntomas comunes y la importancia del autocuidado y poner límites y barreras.
Se realiza la demostración practica de ejercicios adaptados a las capacidades del paciente y considerando su condición auditiva y su síndrome de Meniere; se sugieren ejercicios de movilidad suave (rotaciones de cuello, muñecas y tobillos) evitando movimientos bruscos que puedan desencadenar mareos; estiramientos musculares suaves (enfocados en cuello, espalda y extremidades superiores) con especial atención a la postura y evitando posiciones que puedan causar vértigo; ejercicios de respiración profunda (técnicas de respiración abdominal para

promover la relajación y reducir el estrés). Cada ejercicio se explicó detalladamente, enfatizando la correcta ejecución y la importancia de la respiración durante los mismos.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Se sugirió a la paciente:

- Realizar pausas activas cada 2 horas, con una duración de 5 a 10 minutos, adaptadas a su condición.
- Incorporar los ejercicios aprendidos en su rutina diaria.
- Buscar apoyo emocional y social cuando sea necesario.
- Mantener una comunicación abierta con profesionales de la salud.

Notas generales de la paciente:

- La paciente mostró disposición y comprensión durante la sesión.
- Se identificaron áreas de tensión muscular en la región cervical y lumbar.
- Se recomendó seguimiento semanal para evaluar progreso y ajustar ejercicios según sea necesario.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

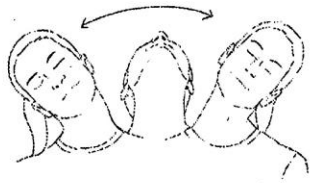
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

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

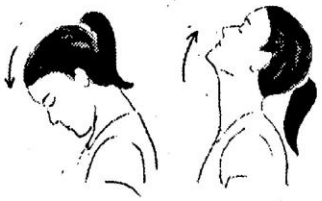
PLAN DE CUIDADOS

Nombre: Alba Socorro Betancur
Diagnóstico: Sindrome de Meniere

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.



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

Ejercicios de Equilibrio y Coordinación .
Frecuencia: Dianamente.
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.



Hidratación
Ingerir por lo menos 2 litros de agua por cada dia de la semana, ya que la deshidratación puede aumentar los episodios de vértigo.



Alba Socorro Betancur V.
Firma o huella de los participantes

Firma del profesional

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

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 EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

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

PLAN DE CUIDADOS

Nombre: Ovidio de Jesus Marin
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



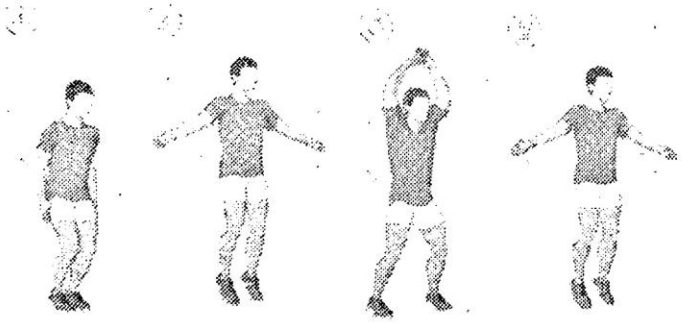
- Elevaciones de rodillas de manera alterna durante 3 min

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

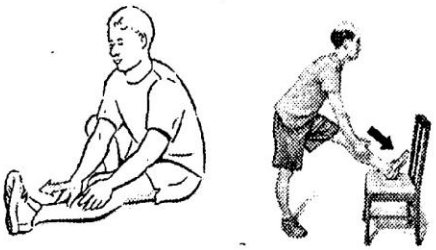


Estiramientos musculares
Mantener entre 20–30 segundos por grupo muscular. Realizar ambos lados del cuerpo (derecho e izquierdo).
Tren inferior:
Cuádriceps: De pie, tomar un tobillo y llevarlo hacia el glúteo.



Isquiotibiales: Sentado con las piernas estiradas, inclinar el tronco hacia adelante.

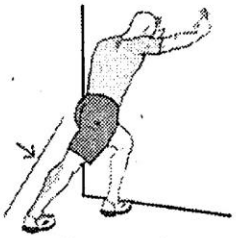
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO. 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025



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.



Tríceps: 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.



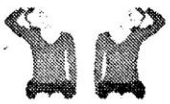
Zona central:
Espalda baja: Acostado boca arriba, llevar ambas rodillas al pecho.



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



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



Ovidio Toyo
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 H D Manizales-Caldas EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045