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: DORA ALBA ALZATE BOTERO	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 20/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A MARLENY MONTOYA CARDONA	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
JENNYFER GARCÍA MONTOYA	**FISIOTERAPIA**	**3116827071**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Cuarta visita	**X**

TEMAS: educación teórico prácticas en higiene postural y actividad y ejercicio físico 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 da inicio con una bienvenida por parte de la profesional en fisioterapia, se procede a analizar los avances presentados por la paciente después de la visita inmediatamente anterior, se busca establecer cuales fueron los puntos que mas se le dificultaron para así darle la solución pertinente. Se analiza el plan de recomendaciones con el fin de observar los resultados obtenidos.

Por parte de la profesional se realiza una nueva valoración física con el objetivo de continuar con el proceso y aclarar dudas e inquietudes que se generen a lo largo del mismo.

Se realiza el desarrollo de la capacitación donde se da instrucciones al paciente y al cuidador con respecto al higiene postural desde la definición y los principios básicos, posturas correctas para las actividades cotidianas (estar de pie, sentado, levantamiento de objetos, uso del computador `y/o aparatos tecnológicos; errores comunes y sus consecuencias (dolor lumbar, cervicalgias, contracturas) y se establecen recomendaciones para el entorno laboral en caso que se presente y sino para realizar las actividades domésticas.

Se comparte información relevante frente a la actividad física; importancia del movimiento en la salud física y mental, diferencia entre actividad física y ejercicio físico, estrategias para incorporación del movimiento a la rutina diaria.

Se proporciona la información con respecto al ejercicio físico; beneficios del ejercicio regular (prevención de enfermedades crónicas, control del peso, mejora del estado de ánimo y del sueño).

Se le recomiendan algunos ejercicios claves para el normal funcionamiento del cuerpo y de los cuales no requiere mayor esfuerzo. Realizar ejercicios cardiovasculares, fuerza, flexibilidad y equilibrio; debe de tener en cuenta la frecuencia, intensidad y duración al igual que las contraindicaciones y precauciones según la edad y condición física.

Se orientan recomendaciones finales con respecto a la temática central de la visita:

- Realizar pausas activas cada 1-2 horas durante el trabajo sedentario.
- Adoptar posturas ergonómicas y utilizar mobiliario adecuado.
- Iniciar un plan de ejercicio progresivo, con supervisión profesional si existen patologías previas.
- Mantener una rutina constante y adaptada a las capacidades individuales.

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**	HSJD Hospital Local San Juan de Dios Empresa Social del Estado

Se da por finalizada la sesión de visita, indicando al paciente y cuidador tener en cuenta las recomendaciones dadas por el profesional de fisioterapia; evaluando el acompañamiento realizado e indicando las futuras visitas a realizar por parte de esta área de salud.
CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES
Se enfatizó la importancia de la conciencia corporal y la adopción de hábitos saludables como pilares fundamentales en la prevención de trastornos músculo-esqueléticos. La sesión concluyó con una breve práctica guiada de estiramientos y ejercicios posturales. Dora Alba refiere que ha estado comprometida con la realización de los ejercicios propuestos, pues dice que todo es en pro de su funcionalidad. Se destaca el compromiso de la persona con discapacidad como de su cuidadora.



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045