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 Álzate Botero	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 06/05/2025
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	
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 Dora Alba Álzate Botero en donde estuvo presente durante la intervención la señora Marleny Montoya Cardona, quien actúa como su principal cuidadora
El ambiente fue tranquilo y colaborativo, lo cual permitió un adecuado desarrollo de la sesión.

Plan de cuidado Dora Alba:

- **Hábito 1:** Fortalecimiento muscular 10–15 minutos, 5-6 veces por semana.
  Adaptar con apoyo de silla o pared según el equilibrio.

  - Tren inferior:
    Puente de glúteos: acostado, levantar pelvis (10 repeticiones)
    Sentarse y levantarse de una silla: con apoyo de brazos si es necesario (8–10 repeticiones)
    Marcha lateral con paso corto (con apoyo): 1–2 minutos.

    Tren superior: Flexión de hombros y bíceps con botellas de agua (8–10 repeticiones).

    Ejercicios de control del tronco: Puente: Acostada boca arriba, rodillas flexionadas, elevar la pelvis contrayendo glúteos. 15 repeticiones.

- **Habito 2:** Ejercicios de equilibrio para evitar las caídas y así prevenir afectaciones óseas, 5 veces por semana. Duración: 15 a 25 minutos. Incluir descansos cortos entre ejercicios (1–2 minutos).

  - Transferencias de peso lateral: De pie, mover el peso del cuerpo de un pie al otro, sin levantar los pies del suelo.
  - Caminar en línea recta (talón-punta): Caminar como si se pisara sobre una cuerda imaginaria.
  - Desplazamientos laterales: Pasos cortos hacia la derecha e izquierda, manteniendo equilibrio.
  - Alcances desde posición de pie o sentado: Tocar objetos a distintas alturas y direcciones (adelante, al costado, arriba).

- Sentarse y levantarse de una silla: Hacerlo lentamente, sin usar las manos si es posible.

Plan de cuidado Marleny: Se ajusta plan de cuidado teniendo en cuenta que la señora Marleny presenta una tendinitis en miembro superior izquierdo.

- Hábito 1: Aplicar hielo o una bolsa de frío envuelta en un paño sobre la mano afectada durante 10–15 minutos cada 3–4 horas para reducir la inflamación y el dolor. 6- 7 veces a la semana.
- Habito 2: Flexión y extensión de dedos (sin resistencia) Con la mano relajada, abrir y cerrar los dedos lentamente, evitando cualquier dolor.Realizar 10–15 repeticiones, descansando entre cada una.
    - Con la mano apoyada sobre una superficie plana, deslizar los dedos hacia adentro (como si estuvieras haciendo un "puño") y luego hacia afuera (extensión de los dedos).Realizar 10 repeticiones, sin causar dolor.
    - Movilidad de muñeca. Realizar movimientos de flexión y extensión de la muñeca (doblar y estirar la muñeca) de forma lenta y controlada, sin forzar. 10 repeticiones, descansando si es necesario.

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: La visita de fisioterapia para la entrega del plan de cuidados en esclerosis múltiple (EM) fue fundamental para establecer un enfoque personalizado de intervención que permita a la persona mejorar su calidad de vida y mantener la mayor independencia posible. Durante la sesión, se abordaron tanto las necesidades físicas inmediatas como las expectativas a largo plazo del paciente, adaptando los ejercicios a su nivel funcional y tolerancia.

El plan propuesto incluye ejercicios diseñados para mejorar el equilibrio, la movilidad articular, la fuerza muscular y la coordinación, teniendo en cuenta las fluctuaciones de los síntomas y la importancia de evitar la fatiga excesiva. Se enfatizó la importancia de un enfoque gradual y seguro, respetando los límites del paciente y asegurando descansos frecuentes.

Recomendaciones:

- Dividir la rutina en 2 partes al día si hay mucha fatiga.
- Hacer ejercicios en el momento del día con más energía (usualmente en la mañana).
- Mantener una buena hidratación y un entorno fresco y ventilado.
- Usar sillas estables, pasamanos, o caminadores según necesidad.
- Evitar esfuerzo excesivo: si aparece visión borrosa, mareo o temblores, detener la actividad.



JENNYFER GARCIA MONTOYA
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA
REGISTRO PROFESIONAL
TP: 1053864166