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: 13/05/25**
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	
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 da inicio a la sesión con cuyo objetivo es instruir al paciente en ejercicios físico y respiratorios que pueden realizarse en el hogar para mejorar la circulación, reducir la fatiga y prevenir trastornos musculo esqueléticos.
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 alerta ante cualquier movimiento repentino que se le presenta, con presencia de reflejos somáticos y viscerales.
Se explica la paciente la importancia de pausas activas como herramienta para mejorar la circulación sanguínea, reducir la tensión muscular, prevenir lesiones por sobrecarga, mejorar el estado de ánimo y la concentración. Adicional se realizan algunas demostraciones de pausas activas que puede realizar desde el hogar sin poner en riesgo la integridad física, se explica que dichas pausas activas se deberán de realizar cada dos horas y con una duración de aproximadamente 5 a 10 minutos, que dichas pausas activas no deberán ser de ejercicios de impacto y que alteren su estado físico. La paciente refiere entender las indicaciones dadas.
Seguidamente, se realiza capacitación a la cuidadora con respecto al síndrome del cuidador, destacando algunos de los síntomas mas comunes, tales como: agotamiento físico, emocional, ansiedad e insomnio, se dan las instrucciones necesarias como herramienta de prevención del síndrome del cuidador y se le indica realizar también las pausas activas sugeridas a su apoderada.
Se realizan los siguientes ejercicios, adaptados a la capacidad del paciente: movilidad articular: rotación de cuello, hombros, muñecas y tobillos; estiramientos musculares: enfocado en cuello, espalda y extremidades superiores; ejercicios de respiración: técnicas de respiración profunda y relajación.
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 sugieren recomendaciones personalizadas correspondientes al paciente y cuidador: • Realizar pausas activas cada 2(dos) horas y con una duración de 5 a 10 minutos. • Incorporar los ejercicios aprendidos en su rutina diaria. • Buscar apoyo emocional y social cuando sea necesario. • Mantener una comunicación abierta con los profesionales de la salud. Observaciones generales del paciente: • El paciente demostró disposición y comprensión durante la sesión. • Se identificaron áreas de tensión muscular. • Se recomienda seguimiento para evaluar progreso y ajustar ejercicios según sea necesario. Las asistentes se demuestran comprometidas y refieren estar realizando los ejercicios indicados en la segunda visita

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: Dora Alba Alzate Botero
Diagnóstico: Esclerosis sistemica progresiva

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 equilibrio para evitar las caídas y así prevenir afectaciones óseas, 5 veces por

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

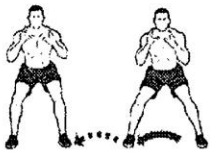
semana. Duración: 15 a 25 minutos. Incluir descansos cortos entre ejercicios (1–2 minutos).

- 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).



Firma o huella de los participantes

Firma del profesional

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

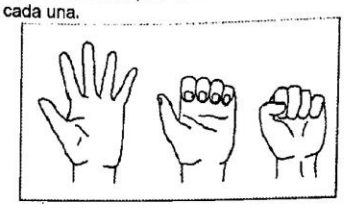
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

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: Marleny Montoya
Diagnóstico:

- 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.
- 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.



- 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.



Marleny Montoya C
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 EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045