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: Yulian Andrés Guarín Giraldo	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 13/05/25
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Orfanely Guarín Giraldo	

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.

La sesión comienza con una introducción por parte de la fisioterapeuta, seguida de una evaluación minuciosa sobre la movilidad, motricidad y locomoción del paciente, identificando las áreas con mayor posibilidad de tensión. Durante esta evaluación, también se consideran las capacidades de reacción ante diferentes estímulos, ya sean estos involuntarios o voluntarios. Se examinan los reflejos osteotendinosos y se encuentra que la respuesta es positiva. En términos generales, se concluye que el paciente está en un buen camino.

La conversación se enfoca en el tema de las pausas activas y el síndrome del cuidador, buscando ofrecer herramientas y tácticas que ayuden a mejorar la calidad de vida y disminuir el estrés relacionado con el cuidado de su protegido.

Se trataron algunos puntos como las pausas activas; se explica por qué es crucial realizar descansos activos en el hogar para aliviar el estrés y favorecer la salud física y mental. Se comparten ejemplos de ejercicios que se pueden realizar en casa, tales como: estiramientos de cuello y hombros, rotaciones de muñecas y tobillos, y ejercicios de respiración profunda.

Se analizó el síndrome del cuidador y su posible impacto en la salud física y mental de quienes cuidan. Se ofrecen estrategias para gestionar el estrés y evitar el agotamiento, como: poner en primer lugar el autocuidado, buscar apoyo en familiares y amistades, establecer límites y delegar responsabilidades.

La sesión concluye con la consideración de que el paciente y su cuidadora están dispuestos a seguir las recomendaciones dadas por la fisioterapeuta, y han tomado nota de las sugerencias dirigidas a prevenir enfermedades que puedan poner en riesgo su salud física y mental, así como alterar su estado habitual.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES
El paciente se compromete a realizar pausas activas con una frecuencia de por lo menos 3 o 4 veces al día con una duración aproximada de 5 a 10 minutos. El paciente se compromete a buscar apoyo en familiares y amigos para manejar el estrés asociado con el cuidado de su ser querido. Se programará una próxima visita periódicas para evaluar el progreso y ajustar las estrategias según sea necesario.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

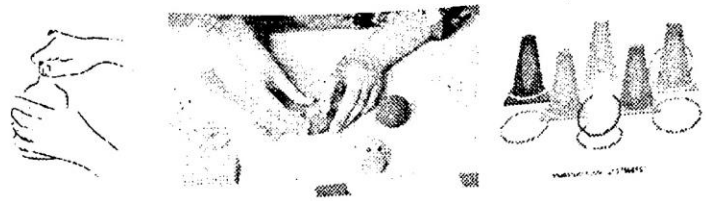
Territorial
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO. 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025

PLAN DE CUIDADOS

Nombre: Yulian Andres Guarin G
Diagnóstico: Autismo y retraso mental leve

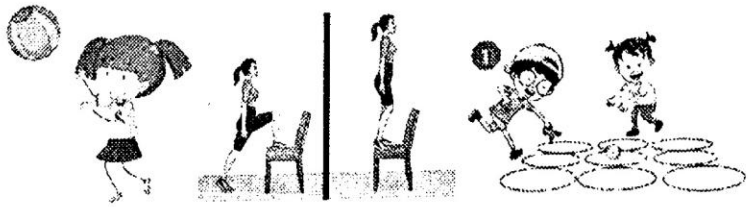
- Actividades funcionales y motricidad fina (5–10 minutos)
  Objetivo: Promover la autonomía en tareas cotidianas.

- Pasar objetos de un recipiente a otro con pinza o cuchara.
- Ensartar aros o cuentas grandes.
- Jugar con masilla para fortalecer manos.
- Abrir/cerrar botellas, frascos o cierres.



- Ejercicios de coordinación motora (5–10 minutos)
  Objetivo: Desarrollar habilidades de control corporal.

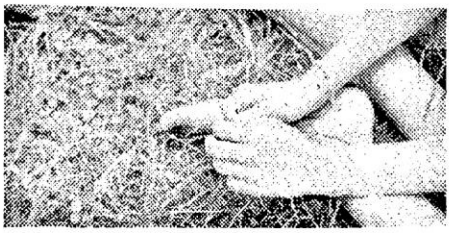
- Lanzar y atrapar una pelota grande o liviana.
- Caminar en zigzag o sobre una línea recta.
- Subir y bajar un escalón o banco bajo.
- Juegos con aros o conos (pasar por dentro, pisarlos, saltar entre ellos).



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



- Estimulación sensorial motora (5 minutos)
  Objetivo: Regular la respuesta a estímulos táctiles, propioceptivos y vestibulares.
- Rodar sobre una colchoneta o alfombra.
- Presiones suaves con pelotas de goma sobre brazos y piernas.



Yulian Andres
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

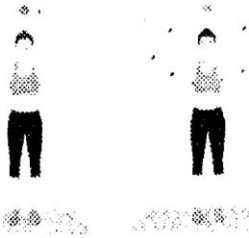
Nombre: Orfanely Guarin Giraldo
Diagnóstico:

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.

erritorial
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

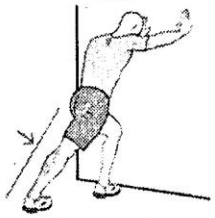




Aductores: Sentado con las plantas de los pies juntas, empujar las rodillas hacia el suelo.



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.



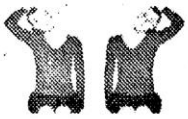
Zona central:
Espalda baja: Acostado boca arriba, llevar ambas rodillas al pecho.



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



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



Orfanely Guarin Giraldo.
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 HSD Pensilvania-Caldas EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045