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 ADRÈS GUARIN GIRALDO	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 20/05/25**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A ORFANELY GUARIN GIRALDO	

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

Para empezar, la fisioterapeuta ofrece una cordial bienvenida y luego revisa el progreso del paciente desde la consulta anterior, enfocándose en los aspectos más desafiantes para así ofrecer soluciones adecuadas. Se evalúa el plan de sugerencias para constatar los resultados conseguidos hasta el momento.

La profesional realiza una nueva evaluación física para seguir avanzando en el proceso, aclarando cualquier duda o inquietud que pueda surgir durante el mismo.

Se lleva a cabo la capacitación, instruyendo al paciente y al cuidador sobre la higiene postural, abarcando su definición, principios esenciales y posturas correctas para las actividades diarias (estar de pie, sentado, levantar objetos, usar el ordenador o dispositivos tecnológicos); errores habituales y sus efectos (dolor lumbar, cervicalgia, contracturas), y se definen sugerencias para el entorno laboral o para las tareas del hogar.

Se comparte información importante sobre la actividad física; su relevancia para la salud física y mental, la diferencia entre actividad física y ejercicio, y métodos para integrar el movimiento en la vida diaria.

Se facilita información sobre el ejercicio físico, resaltando sus beneficios regulares (prevención de enfermedades crónicas, control del peso, mejora del ánimo y del sueño).

Se sugieren ejercicios esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo, que no requieren gran esfuerzo, como ejercicios cardiovasculares, de fuerza, flexibilidad y equilibrio; considerando la frecuencia, intensidad y duración, así como las contraindicaciones y precauciones según la edad y la condición física.

Se ofrecen recomendaciones finales sobre el tema central de la visita:

• Realizar pausas activas cada 1-2 horas durante el trabajo sedentario.
• Usar posturas ergonómicas y mobiliario adecuado.
• Comenzar un programa de ejercicio gradual, con supervisión profesional si hay enfermedades preexistentes.
• Seguir una rutina constante y adaptada a las capacidades de cada uno.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Se concluye la sesión, recordando al paciente y al cuidador que tengan en cuenta las sugerencias de la fisioterapeuta; valorando el apoyo ofrecido e informando sobre las próximas visitas de esta área de la salud.
Se hizo hincapié en que estar atento a su cuerpo y que tener costumbres sanas es crucial para evitar problemas en músculos y huesos. La reunión terminó con una sencilla guía práctica de estiramientos y posturas correctivas.



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045