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: Yonatan García Grisales	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 08/05/2025

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Carlos Mario Garcia Grisales

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 Yonatan García Grisales en donde estuvo presente durante la intervención el hermano de Yonatan, quien actúa como su principal cuidador.
El ambiente fue tranquilo y colaborativo, lo cual permitió un adecuado desarrollo de la sesión.

Plan cuidado Yonatan:

- Habito 1: Actividades funcionales (10–15 minutos) 6-7 veces a a semana
  Objetivo: Potenciar la independencia en la vida diaria.

- Poner y quitar la mesa.
- Separar ropa por colores.
- Guardar los objetos en cajas etiquetadas.
- Regar plantas o limpiar una superficie.
- Colaborar en la cocina (pelar frutas, mezclar ingredientes).

- Habito 2: Coordinación y equilibrio (10 minutos) 5-6 veces a la semana
  Objetivo: Mejorar el control del cuerpo y la atención.
- Caminar en zigzag o sobre cinta en el piso.
- Lanzar y atrapar una pelota grande.
- Pararse en un solo pie.
- Juego de seguir secuencias (ej. aplaudir, girar, tocar pies, sentarse).

Plan de cuidados Carlos Mario:

- Hábito 1: 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 – 5 min
  Círculos de brazos y hombros – 30 seg

  Rotaciones de tronco – 30 seg

Elevaciones de rodillas – 3 min
Saltos suaves (jumping jacks) – 1 min.

- Habito 2: 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.
  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.
  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.

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: Se enfatizó la importancia de utilizar instrucciones simples, rutinas repetitivas, apoyos visuales y reforzamiento positivo para facilitar el desarrollo de habilidades motoras, mejorar la coordinación y prevenir complicaciones derivadas del sedentarismo o la falta de estimulación física. Además, se brindaron recomendaciones claras para la cuidadora, quien desempeña un rol esencial en la implementación diaria del plan en el entorno domiciliario.

Recomendaciones:

- Realizar las actividades en un ambiente tranquilo, con supervisión y sin distracciones
- Repetir rutinas conocidas para crear confianza y seguridad.



JENNYFER GARCIA MONTOYA
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA
REGISTRO PROFESIONAL
TP: 1053864166