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 GRISALES GARCÌA	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 20/05/25**

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 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.

La sesión comenzó con un saludo cordial por parte de la fisioterapeuta, quien examinó los resultados obtenidos a partir de las sugerencias dadas en las citas previas. Se analizó qué funcionó y qué áreas requerían un plan para mejorar, ajustado a las necesidades del paciente.

En la sesión, se abordaron los siguientes puntos:

HIGIENE POSTURAL

- Se definió la higiene postural y se destacó su relevancia para prevenir dolores de espalda, cuello y articulaciones.
- Se presentaron ejemplos fáciles de entender sobre cómo sentarse, levantarse, caminar y dormir de manera adecuada.
- Se brindaron sugerencias para optimizar el uso de sillas, camas y otros muebles en casa, personalizándolos para cada persona.

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

- Se discutió lo vital que es mantenerse activo a diario, incluso con actividades sencillas como caminar, las labores domésticas o subir escaleras.
- Se aconsejó evitar periodos prolongados sentado y se sugirieron pausas activas.

EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO

- Se detallaron las ventajas del ejercicio: mejor equilibrio, músculos más fuertes, mejor estado de ánimo y mayor autonomía.
- Se ofrecieron ejercicios ligeros y seguros, factibles de realizar en casa o en grupo, como estiramientos, movilidad articular, caminata controlada y ejercicios de respiración.
- Se recalcó la importancia de la constancia, pero siempre respetando los límites personales y consultando a un experto ante cualquier incomodidad.

La sesión concluyó con indicaciones específicas según el estado físico del paciente. Se explicó el plan de manejo

recomendado por la profesional y se instruyó al cuidador para que ofreciera apoyo continuo durante las actividades y ejercicios.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

SUGERENCIAS IMPORTANTES

- Es bueno tener un horario cada día que mezcle ratos de reposo con algo de actividad.
- Ponte zapatos confortables y que te protejan, tanto en casa como al salir a la calle.
- Comienza los ejercicios poco a poco y, si hace falta, hazlos con alguien que te observe.
- Intenta estar derecho y no levantes cosas pesadas sin que sea realmente necesario.
- Si sientes dolor todo el tiempo o te caes mucho, busca la ayuda de un experto.

CIERRE

- La actividad terminó con unos estiramientos sencillos y ejercicios para la postura, dirigidos por la experta. Los que estuvieron presentes participaron mucho y les interesó usar lo que aprendieron para sentirse mejor en su día a día.



JENNYFER GARCIA
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
22045