Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: **Flor de Maria Alvarez**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **27-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A **Victor Andres Zapata**	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Juliana Perez Jaramillo	**Fisioterapeuta**	**3212298273**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a , se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de intervención fisioterapéutico se enfocará en incorporar a sus hábitos de vida la higiene postural, con el fin de evitar desórdenes osteomusculares

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:

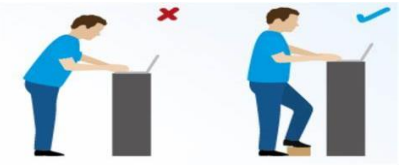
Higiene postural de pie y al caminar

Situar el material de trabajo a una altura adecuada, evitando flexionar la espalda de forma repetida.

Utilizar reposapiés cuando se está de pie durante periodos prolongados, situándolo bajo uno y otro pie de forma alternativa. Esto ayuda a relajar el psoas ilíaco, aplanando la curva lumbar.

Caminar con la espalda y la cabeza erguidas, evitando ir encorvado con los hombros hacia adelante.






Higiene postural en posición sedente

Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además, la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.



Higiene postural acostado

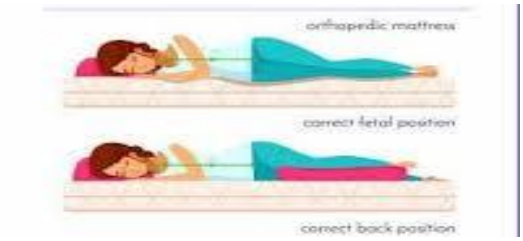
Acota boca arriba

Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie, adaptando también una almohada debajo de las rodillas



Acostado de lado

Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical y una almohada firme en la mitad de las piernas



Higiene postural al levantar peso

Agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados, y espalda recta. Cuando agarre la carga manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo y la espalda recta.

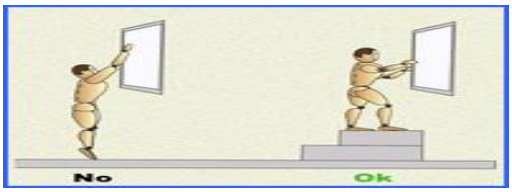


Higiene postural al planchar y lavar platos

La mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse. Utilizando un descansa pies (tipo banco o grada pequeña) y alterne un pie tras otro.



Higiene postural alcanzar objetos que están en una parte superior
Se debe utilizar una escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.



RECOMENDACIONES
Organizar las actividades para no estar largos periodos en la misma postura e intercalar pequeños descansos entre tareas.
Al estar de pie, situar un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición.
Caminar con la cabeza y el tórax erguidos.
Para recoger un objeto del suelo flexionar las rodillas, manteniendo la espalda recta.
Al estar sentado, mantener la espalda erguida y apoyada contra el respaldo de la silla, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo y las rodillas en ángulo recto con las caderas

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

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a , se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones tiene como finalidad disminuir sintomatología dolorosa en zona lumbar a través de estiramientos de zona lumbar y miembros inferiores, así como ejercicios de potenciación muscular.

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:
Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces.



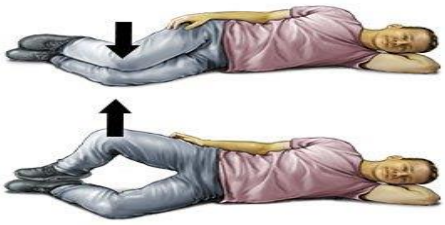
Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces



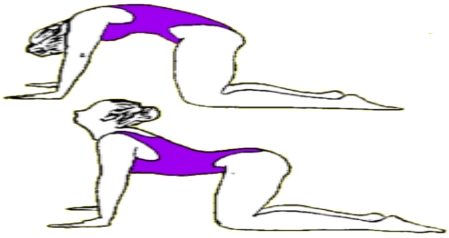
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados, eleve el cuerpo, sostenga por 30 segundos y repita 5 veces



Acuéstese de lado con los pies y las rodillas juntos y con las rodillas flexionadas, Levante la pierna de arriba manteniendo los pies juntos. No deje que las caderas giren para atrás Mantenga 6 segundos. Baje la pierna lentamente a la posición inicial. Descanse por hasta 10 segundos. Realiza 10 series



En posición cuadrúpeda, apretar abdomen, pronunciar la curvatura de la columna hacia arriba y hacia abajo, 1 serie de 15 repeticiones.



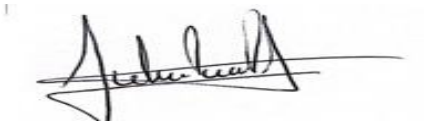
Apóyese en las manos y en las rodillas, mientras mantiene la espalda recta, lentamente levante una pierna estirada hacia atrás de usted, manténgala por 5 segundos luego retórnela al piso, repita al lado opuesto a medida que usted fortifica usted puede añadir un pequeño



Desde la posición de arrodillado, siéntese sobre los talones, incline su cuerpo hacia adelante, con brazos estirados, intente llevar sus manos adelante deslizándolas sobre la cama, sostenga 10 segundos y regrese lentamente. Sostener por 30 segundos, realizar 5 repeticiones



Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Flor de María Álvarez	Persona con discapacidad	
Juliana Pérez Jaramillo	Profesional del área de fisioterapia. Plan de Intervenciones Colectivas.	
Joan Valentina Ocampo Herrera	Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas.	