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: Isabel de Jesus Lopera Arroyave	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Ever Alexander Alvarez Lopera	

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 LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

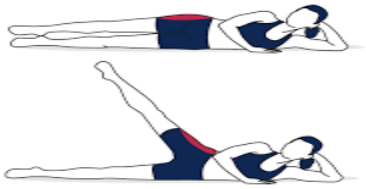
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a , se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de intervención fisioterapéutico está encaminado a disminuir sintomatología dolorosa en zona lumbar y aumentar y/o mantener rangos de movilidad articular de miembros inferiores a través de movilizaciones articulares y ejercicios de estiramientos

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

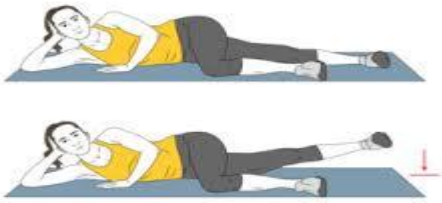
Basculación pélvica: Acostada boca arriba, con las rodillas flexionadas, llevar las piernas hacia lado derecho y lado izquierdo, haciendo movilización de cadera bilateral. Realizar 2 series de 10 repeticiones



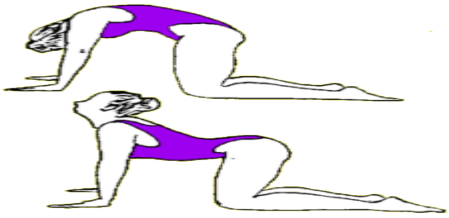
Acostado de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Acostado de medio lado, cruce la pierna no lesionada por encima y eleve hacia arriba la pierna que está debajo, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones



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



En posición decúbito supino (boca arriba), brazos a los lados apoyados sobre la cama o colchoneta, rodillas flexionadas, elevar pelvis lo más que pueda, 10 repeticiones 2 series, seguido realizar ejercicio mantenido eleva y sostiene 10 segundos y descansa, se hacen las mismas repeticiones y series.



En posición decúbito supino (boca arriba), rodillas extendidas, manos a los lados apoyados, llevamos ambas rodillas hacia el abdomen sostenemos 10 segundos y extendemos de nuevo, 2 series de 10 repeticiones.



Rotación de cintura: boca arriba, manos a los lados, realizamos flexión de rodillas y empezamos a llevar a los lados, atrás y al frente realizando movimientos circulares, lo hacemos en ambas direcciones (hacia dentro y hacia afuera), 2 series de 10 repeticiones.



Flexo extensión de MMSS-MMII: boca arriba, rodillas flexionadas, elevamos una pierna lo más que podamos y volvemos y la flexionamos, lo hacemos intercalado con cada pierna, se puede acompañar de flexo extensión de brazos, 2 series de 10 repeticiones.



Cadenas cruzadas: boca arriba, miembros inferiores en posición lateral, gira el tronco al lado contrario y realiza giros alternos, 1 serie de 15 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



Estiramiento de la banda iliotibial Sentado con miembro inferior a estirar flexionado, gire su tronco hacia la derecha y use su brazo izquierdo para "empujar" su pierna derecha. Usted deberá sentir el estiramiento en su nalga derecha y en la parte externa de su muslo derecho. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones de cada pierna



Estiramiento de la banda iliotibial Colóquese como se muestra, con su pierna derecha cruzada en frente de su pierna izquierda. Sostenga las manos juntas y muévalas hacia el suelo. Usted deberá sentir estiramiento en la parte externa de su muslo izquierdo. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones en cada pierna



PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL 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

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

OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones tiene como finalidad incorporar las pausas activas a sus labores como cuidador y en sus actividades de la vida diaria.

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

Mirar a los lados: Sentados en la silla, con la mirada al frente y sin bajar ni subir la cabeza, mirar hacia la derecha, mantener la postura, mirar al frente, mantener la postura, y mirar hacia la izquierda, manteniendo de nuevo la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Mirar hacia abajo. En la misma posición de antes, bajar lentamente la cabeza hasta que notemos que nos tira de atrás y mantenemos la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Llevar oreja al hombro. En la misma posición llevamos la oreja al hombro sin levantar el hombro hacia el que vamos. Primero lo haremos hacia un lado, después pasaremos por el centro, descansaremos e iremos a continuación hacia el otro lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones



ZONA DORSAL

Movimiento con los brazos hacia arriba: Sentado en la silla, llevar los brazos simultáneamente hacia el techo cruzando las manos cuando lleguemos arriba desde ahí hacer como si quisiéramos tirar más hacia arriba y mantener esa postura por 20 segundos, realizar 6 repeticiones



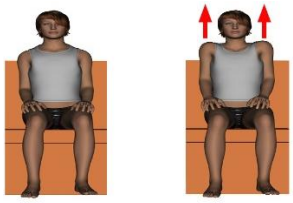
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



Movimiento con los brazos hacia adelante. Sentados en la silla, espalda apoyada en el respaldo, llevaremos los brazos hacia adelante con las palmas de las manos mirando al frente, como si quisiéramos empujar una pared imaginaria. Sostenemos por 20 segundos, realizamos 6 repeticiones



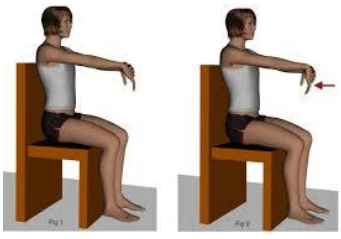
En posición sedente (sentado). Trata de elevar los hombros, sin mover. Realiza 2 series de 10 repeticiones.



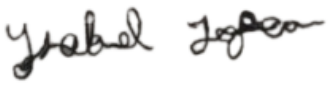
5.Rotación dorsal: Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, mantendremos la postura por 20 segundos, 6 repeticiones a cada lado.



De pie o sentado estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga por 20 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**
Isabel de Jesus Lopera	Persona con discapacidad	
Juliana Pérez Jaramillo	Profesional del área de fisioterapia. Plan de Intervenciones Colectivas.	
Joan Valentina Ocampo Herrera	Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas.	