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: Carlos Daniel Coy Reyes	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **02-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Gloria Cecilia Reyes Restrepo	

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

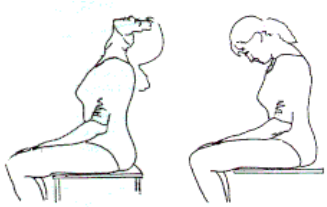
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a, se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de intervención fisioterapéutica estará enfocado en fortalecer musculatura debilitada en zona cervical, a través de ejercicios de propioceptivos, estiramientos y ejercicios de potenciación muscular con el fin de mantener dependencia en actividades de la vida diaria.

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

Gire la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla llegue hasta el hombro. Realice 2 series de 10 repeticiones



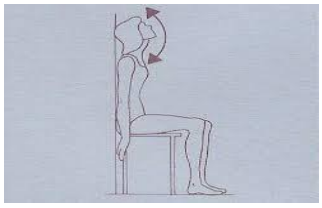
Lleve la cabeza hacia adelante y hacia abajo y con ayuda de su mano mantenga la posición. Realice 2 series de 10 repeticiones



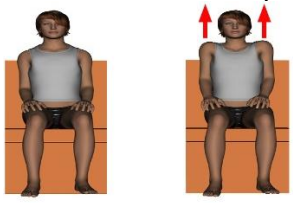
Ubíquese en la esquina de la pared y con los codos , flexionados acerque el pecho hacia ella. Realice 2 series de 10 repeticiones



Con la espalda contra la pared, realice deslizamientos hacia arriba y hacia abajo hasta tocar el pecho con la barbilla. Realice 2 series de 10 repeticiones



Subir hombros sostener y bajar. Realice 2 series de 10 repeticiones



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



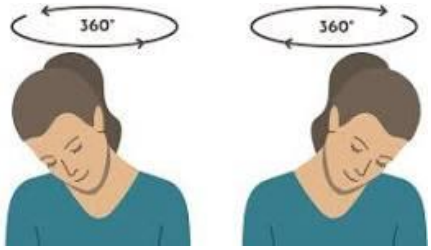
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



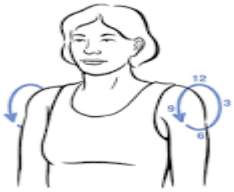
8. Incline la cabeza lateralmente y sostenga con la mano por 30 segundos, realice 5 repeticiones en cada lado



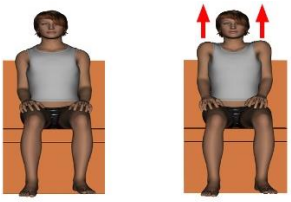
Sentado o de pie, realizar circulos con el cuello hacia el lado derecho, 2 series de 10 repeticiones, continuar hacia el lado izquierdo



Sentado o de pie, realizar circulos con los hombros hacia adelante, despues hacia atrás. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada movimiento



Sentado o de pie, subir y bajar los hombros , dos series de 10 repeticiones.



Sentado o de pie, levantar el brazo derecho por encima de la cabeza, inclinar el tronco hacia el lado izquierdo, sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones, en cada lado

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



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

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

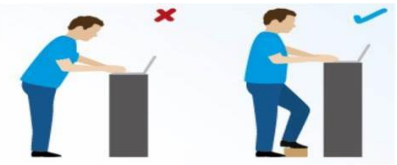
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a, se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones tiene como finalidad concienciar sobre la importancia de la higiene postural, así como incorporar a sus actividades de la vida diaria.

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

Higiene postural de pie y al caminar

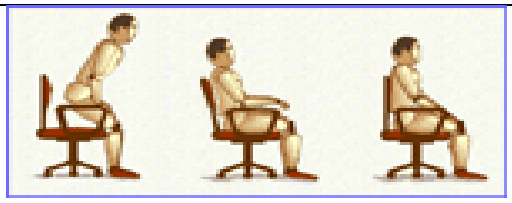
Situar el material de trabajo a una altura adecuada, evitando flexionar la espalda de forma repetida.
Utilizar reposapiés cuando se está de pie durante periodos prolongados, situándolo bajo uno y otro pie de forma alternativa. Esto ayuda a relajar el psoas ilíaco, aplanando la curva lumbar.
Caminar con la espalda y la cabeza erguidas, evitando ir encorvado con los hombros hacia adelante.






Higiene postural en posición sedente

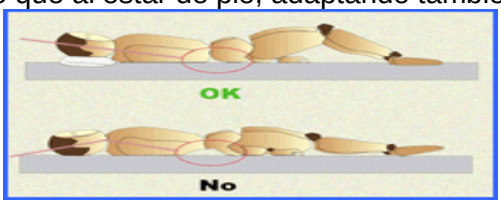
Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además, la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.



Higiene postural acostado

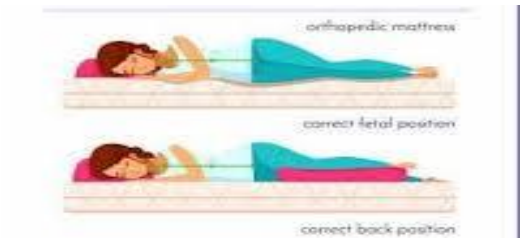
Acota boca arriba

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.



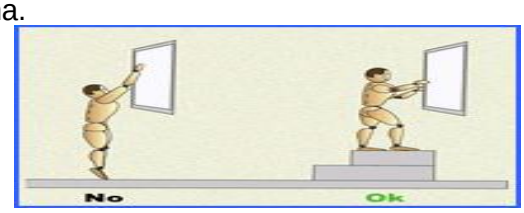
Higiene postural al planchar y lavar platos

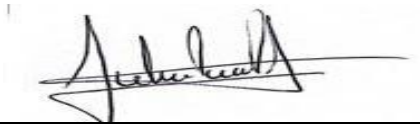
La mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse. Utilizando un descansa pies (tipo banco o grada pequeña) y alterne un pie tras otro.



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.



ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Gloria Reyes	Cuidadora	
Juliana Pérez Jaramillo	Profesional del área de fisioterapia. Plan de Intervenciones Colectivas.	
Joan Valentina Ocampo Herrera	Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas.	