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: Danna Fernanda Rendon Vallejo	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 12-07-2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Maria Nelly Rendon Muñoz	

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

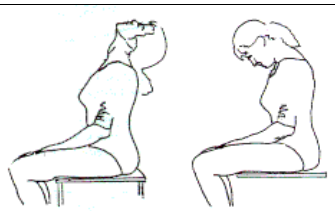
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a , se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de intervención fisioterapéutica estará enfocado en mejorar postura a través de potenciación de musculatura debilitada

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



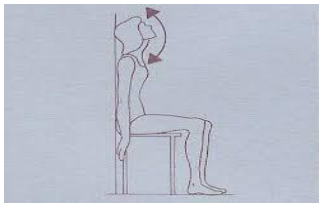
Lleve la cabeza hacia adelante y hacia abajo y con ayuda de su mano mantenga la posición. Realice 2 series de 10 repeticiones



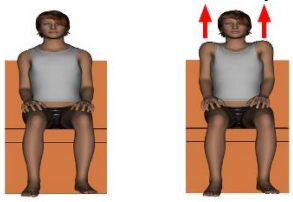
Ubíquese en la esquina de la pared y con los codos , flexionados acerque el pecho hacia ella. Realice 2 series de 10 repeticiones



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



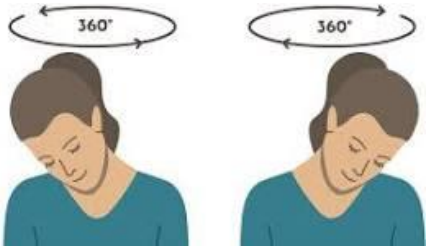
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



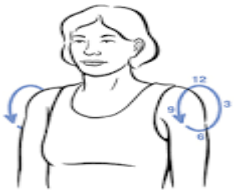
Incline la cabeza lateralmente y sostenga con la mano por 30 segundos, realice 5 repeticiones en cada lado



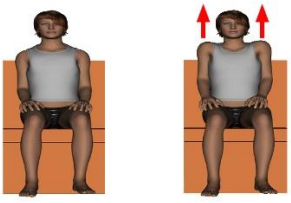
Sentado o de pie, realizar circulos con el cuello hacia el lado derecho, 2 series de 10 repeticiones, continuar hacia el lado izquierdo



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

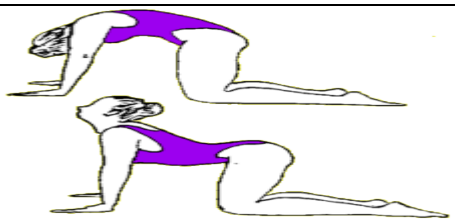
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a , se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora, estará enfocado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

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

Basculación pélvica: Apretar el abdomen, contraer los glúteos y hacer que éstos se despeguen del suelo 1-2 cm, y aplanar la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición



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.

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



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



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