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: Salvatore Gallo Hernández	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 02-08-2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Angie Paola Hernandez	

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 estará enfocado en mejorar la funcionalidad y alcanzar mayor independencia a través de ejercicios de motricidad fina y fortalecimiento muscular de muñeca y dedos

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

Rasgado de papel con los dedos

El rasgado de papel debe iniciarse en formas libres que después identificara como formas sugerentes, a medida que denomine el rasgado podrá manifestarse creando formas figurativas geométricas.



Hacer plegados de papel

A través del plegado del papel se elaboran diferentes figuras y formas. Supone un desafío para ellos y un reto con el que además de divertirse están aprendiendo.



Enhebrar lana, cinta o cordón

Perforar todo el contorno de una figura, luego amarrar cualquier punta de lana en un orificio, enhebrando por cada uno de los orificios hasta acabar el contorno de a figura

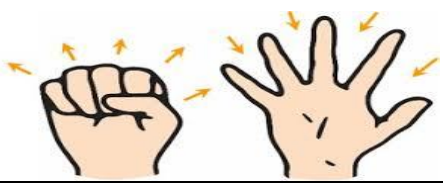


Modelar con plastilinas, arena, barro

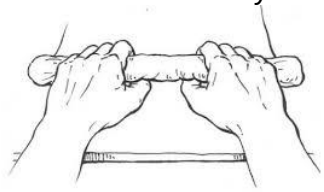
El modelado diferentes figuras con plastilina



Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño. Realiza 2 series de 8 repeticiones



Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos y desenrolla. Realiza 2 series de 10 repeticiones



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 incorporar a sus hábitos de vida saludable las pausas activas y la higiene postural, evitando así desordenes osteomusculares

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

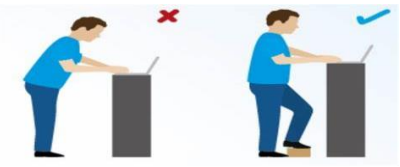
Higiene postural de pie y al caminar

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.

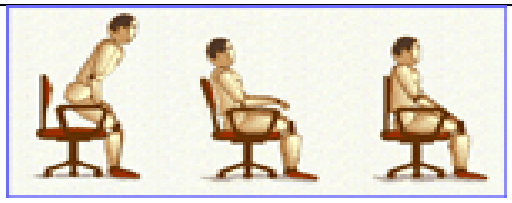






Higiene postural en posición sedente

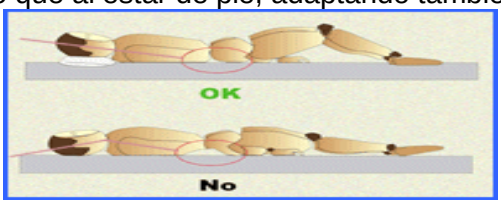
Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además, la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.



Higiene postural acostado

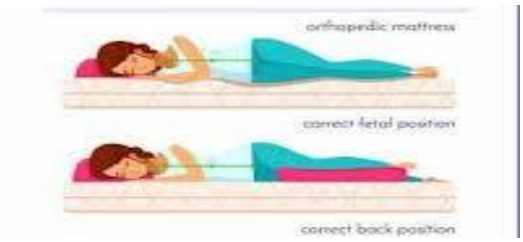
Acota boca arriba

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.



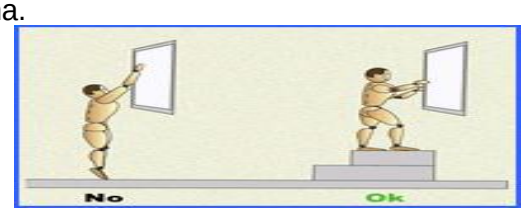
Higiene postural al planchar y lavar platos

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

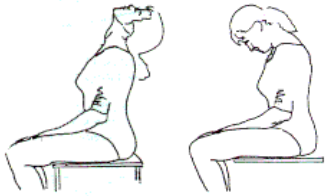
Se debe utilizar una escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.



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



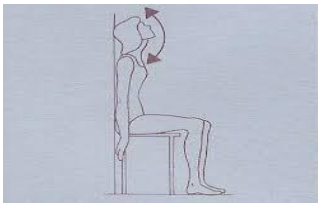
Lleve la cabeza hacia adelante y hacia abajo y con ayuda de su mano mantenga la posición. Realice 2 series de 10 repeticiones



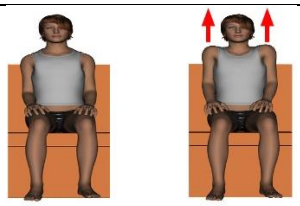
Ubíquese en la esquina de la pared y con los codos , flexionados acerque el pecho hacia ella. Realice 2 series de 10 repeticiones



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



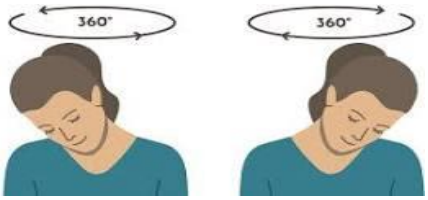
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



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

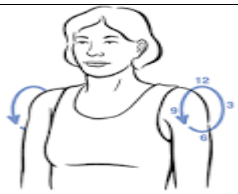


Sentado o de pie, realizar circulos con el cuello hacia el lado derecho, 2 series de 10 repeticiones, continuar hacia el lado izquierdo

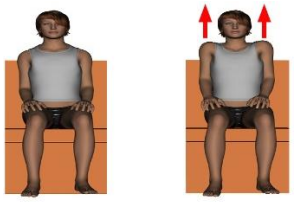


Sentado o de pie, realizar circulos con los hombros hacia adelante, despues hacia atrás. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada movimiento

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



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



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