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: Sandra Milena Isaza López	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **22-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Gloria Janeth Isaza López	

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 tiene como finalidad mantener y/o aumentar rangos de movilidad articular de miembro superior izquierdo a través de movilizaciones articular y estiramientos

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

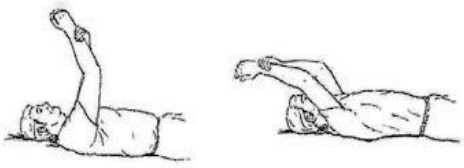
Pendular de pie: Balancear el brazo relajado, a modo de péndulo, hacia delante-atrás, hacia dentro-fuera y haciendo círculos. Realizar 2 series de 10 repeticiones para cada dirección



Flexión con deslizamiento sobre una mesa: Deslizar hacia delante la mano y el antebrazo por la superficie de la mesa, inclinando el tronco hacia delante, facilitando que la mano se aleje del tronco. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Elevación asistida del brazo Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Rotación externa asistida Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Rotación interna Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Aducción cruzada Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Abducción De medio lado contra una pared, desplace el brazo de medio lado hacia arriba, tenga en cuenta la postura, espalda recta sin inclinarla, el hombro debe estar lineal al oído, lleve a tolerancia el movimiento.Reliza 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

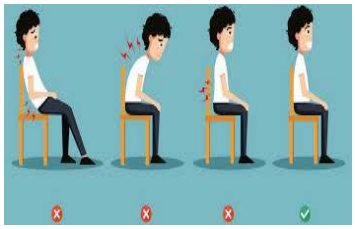
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

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 objetivo incorporar la higiene postural a sus hábitos de vida saludable.

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

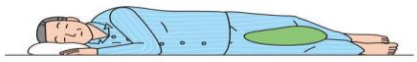
Trata de tener la espalda recta, sobre el espaldar, mantén rodillas y caderas flexionadas a 90grados, apoyar ambos pies en el suelo



Acostado

Acostado boca arriba, pon una almohada debajo de la cabeza y debajo de las rodillas, si estas acostado de lado, una almohada debajo de la cabeza y en la mitad de las rodillas,para adoptar una postura adecuada al estar acostados





Agacharte

Flexiona las rodillas y caderas manteniendo la espalda recta.



Al planchar

En caso de realizarlas de pie, hazlo con la espalda erguida sin flexionarla. Un pie adelantado

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

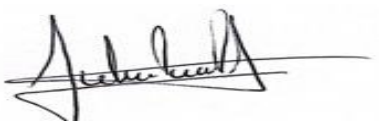


Al realizar tareas de limpieza
Al barrer y trapear el suelo, asegúrate de que la longitud de la escoba sea suficiente para no tener que flexiona la espalda.



Al hacer compras
Procura llevar el peso lo más cerca de la columna posible. Distribuye de manera uniforme la carga. Reparte las bolsas de forma similar entre los dos brazos del cuerpo y los brazos estirados



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