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: Yeison Sebastián Castrillón Echeverry	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 02-08-2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Maria Fernanda Puerta Gallo	

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 recomendaciones estará enfocado en disminuir sintomatología dolorosa en zona dorso lumbar, aumentar fuerza muscular de miembros superiores, con la finalidad de mantener independencia, Prevenir complicaciones secundarias

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

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



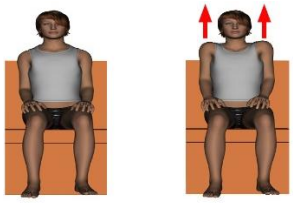
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



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.



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.



Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces.



Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces



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

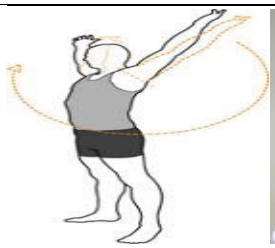


Estiramiento de la banda iliotibial y de la nalga Sentado con miembro inferior a estirar flexionado, gire su tronco hacia la derecha y use su brazo izquierdo para "empujar" su pierna derecha. Usted deberá sentir el estiramiento en su nalga derecha y en la parte externa de su muslo derecho. Sostenga por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



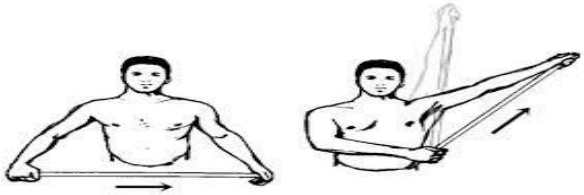
En posición bípeda (de pie) o sedente (sentado), eleve los brazos hacia arriba, atrás, hacia los lados y hacia el frente, de cada ejercicio realice una serie de 10 repeticiones; cada semana aumente la cantidad de series y repeticiones, (recuerda revisar la postura al inclinarte y apretar el abdomen para proteger la zona lumbar).



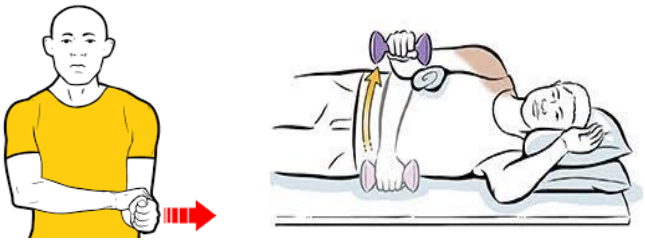




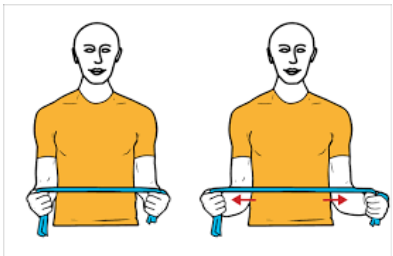
Con una vara (palo de escoba), tomar con las dos manos y empujar una mano a un lado y después al otro, revise que el brazo hacia dónde va la vara se eleve de manera lateral, hágalo a tolerancia, si encuentra dolor suspenda hasta donde llegue el movimiento del brazo, repítalo 10 veces a cada lado.



En posición sentado (sedente), con el codo flexionado a 90° pegado al cuerpo con una mancuerna en la mano de 1-2 o 3 libras dependiendo el soporte de carga (a tolerancia), o con algún implemento con peso; lleve afuera la mano con la pesa, repita 10 veces el ejercicio, 1 segundo cada movimiento, lo puedes modificar en posición acostado de medio lado con el brazo sobre el cuerpo codo flexionado a 90° lleve afuera la mano con la pesa, repita 10 veces, 1 segundo cada movimiento.



Con una banda elástica, vendaje o media velada, dependiendo la tolerancia, coloque sus codos pegados al cuerpo flexionados a 90°, e intente abrir la banda con las manos sin despegar los codos, repita el ejercicio 8-10 veces sosteniendo 5 segundos el movimiento.



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

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

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, tiene como finalidad incorporar las pausas actividades a sus actividades de la vida cotidiana, con la finalidad de evitar alteraciones osteomusculares

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



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



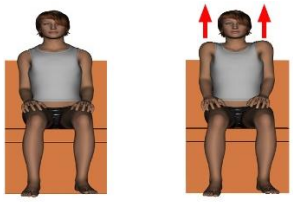
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



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.

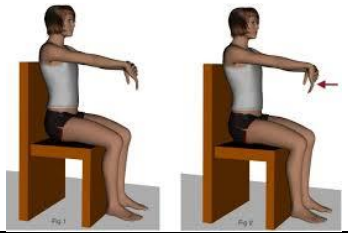


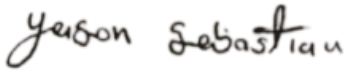
5.Rotación dorsal: Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, mantendremos la postura por 20 segundos, 6 repeticiones a cada lado.



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

De pie o sentado estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Yeison Sebastián Castrillón Echeverry	Persona con discapacidad	
Juliana Pérez Jaramillo	Profesional del área de fisioterapia. Plan de Intervenciones Colectivas.	
Joan Valentina Ocampo Herrera	Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas.	