	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC **DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS** **ESE HOSPITAL SAGRADO CORAZON** **VIGENCIA 2025**	

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: CONSUELO AGUDELO DE OSORIO CC 24704709 79 AÑOS ARTROSIS DEGENERATIVA AVANZADA	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 2-10-2025

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A ALFREDO VASQUEZ HERRERA CC 5931993 3127677398

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
MARYI DIANNE RAMOS HENAO	**FISIOTERAPEUTA**	**3219563565**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Tercera visita: plan de recomendaciones	**X**

TEMAS: SEGUIMIENTO Y ADHERENCIA AL PLAN CASERO Y RECOMENDACIONES BRINDADAS EN LA SEGUNDA VISITA

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La presente intervención corresponde al seguimiento de la tercera visita dentro de la Estrategia de Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC), dirigida a la usuaria Consuelo Agudelo de Osorio, identificada con cédula de ciudadanía No. 24.704.709, de 79 años de edad, quien presenta artrosis degenerativa avanzada.

Durante esta visita se realizó la valoración del cumplimiento del plan de ejercicios domiciliarios orientado desde fisioterapia, verificando la participación activa del cuidador y la adherencia a las recomendaciones establecidas. Asimismo, se reforzaron las estrategias de manejo del dolor, la movilidad articular y la funcionalidad general, con el propósito de mantener la independencia, la seguridad y la calidad de vida de la usuaria dentro de su entorno familiar y comunitario.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

La usuaria Consuelo Agudelo de Osorio ha mostrado avances en la adherencia al plan de ejercicios terapéuticos orientado desde fisioterapia, evidenciando una mejor disposición para realizar actividades de movilidad articular y estiramiento dentro de sus capacidades. La participación del cuidador ha sido fundamental para garantizar la continuidad del proceso en el entorno domiciliario, contribuyendo al control del dolor y al mantenimiento de la funcionalidad.

El abordaje desde la Estrategia de Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC) ha permitido fortalecer la autonomía, la corresponsabilidad familiar y la integración social, promoviendo un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida, a pesar de las limitaciones derivadas de la artrosis degenerativa avanzada.

Se recomienda mantener un programa regular de ejercicios de bajo impacto orientado a la movilidad articular, el fortalecimiento muscular y la mejora de la circulación, priorizando el confort y la seguridad de la usuaria. Las actividades deben realizarse de forma suave, progresiva y bajo supervisión del cuidador, evitando movimientos

bruscos o sobrecargas articulares.

Asimismo, se sugiere promover cambios posturales frecuentes, el uso de apoyos ergonómicos durante el descanso y las actividades cotidianas, y mantener controles periódicos con fisioterapia y medicina general para ajustar el plan según la evolución clínica.

Finalmente, se recomienda fortalecer la educación del cuidador en técnicas de movilización segura, manejo del dolor y acompañamiento emocional, garantizando un entorno seguro, accesible y humanizado que favorezca el bienestar integral de la usuaria.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD. PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

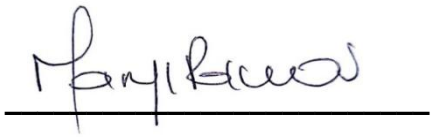
- Brindar orientaciones a la señora Consuelo Agudelo de Osorio para favorecer el manejo adecuado de su condición, mantener la movilidad funcional, disminuir el dolor y prevenir complicaciones asociadas a la artrosis degenerativa avanzada, promoviendo su bienestar físico y emocional.
- Realizar movimientos suaves de flexión y extensión varias veces al día, según tolerancia, para mantener la movilidad.
- Evitar permanecer en la misma posición por tiempos prolongados (sentada o acostada).
- Al levantarse de la cama o silla, hacerlo lentamente y con apoyo, evitando movimientos bruscos.
- Usar calzado cómodo, antideslizante y de suela flexible, que brinde seguridad al caminar.

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

PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

- Orientar y fortalecer las competencias del cuidador/a para brindar una atención segura, empática y adecuada a las necesidades de la persona con discapacidad, favoreciendo su bienestar físico, emocional y social.
- Mantener una rutina diaria que combine momentos de descanso, movilidad y autocuidado de la usuaria, evitando la inactividad prolongada.
- Apoyar la realización de movimientos suaves y ejercicios de estiramiento indicados por el profesional de salud para conservar la flexibilidad articular.
- Fomentar la participación de la usuaria en actividades básicas según su capacidad, estimulando la independencia y evitando la sobreprotección.
- Promover una alimentación balanceada, rica en calcio, proteínas y líquidos suficientes, contribuyendo al fortalecimiento óseo y al control del dolor.
- Usar técnicas adecuadas de movilización y transferencia (por ejemplo, al pasar de la cama a la silla) para proteger tanto al cuidador como a la usuaria.
- Priorizar el autocuidado del cuidador/a, garantizando horas de descanso y tiempo personal para evitar el agotamiento físico y emocional.
- Buscar apoyo en familiares o redes comunitarias para distribuir las responsabilidades del cuidado.

- Acudir a los servicios de salud si se presentan signos de estrés, sobrecarga o agotamiento.



MARYI DIANNE RAMOS HENAO
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
RP:1061047276