	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: LUIS ENRIQUE BERMUDEZ CC 4571672 76 AÑOS ARTROSIS	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 2-10-2025

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A ETELVINA BALLESTEROS CC 25138105 3215891219

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) al usuario Luis Enrique Bermúdez, identificado con cédula de ciudadanía No. 4.571.672, de 76 años de edad, quien presenta artrosis y realiza la marcha con ayuda de bastón.

Durante esta visita se valoró la continuidad en la ejecución del plan de ejercicios domiciliarios, verificando la correcta utilización del bastón como apoyo funcional y la participación activa del usuario en su proceso rehabilitador. Asimismo, se reforzaron las estrategias de fortalecimiento, equilibrio y movilidad articular, con el propósito de mantener la independencia, reducir el dolor y favorecer la calidad de vida del usuario dentro de su entorno familiar y comunitario.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

El usuario Luis Enrique Bermúdez ha mostrado una adecuada adherencia al plan de ejercicios domiciliarios orientado desde fisioterapia, evidenciando mejor control postural y mayor seguridad durante la marcha con el uso del bastón. La participación activa en su proceso rehabilitador y el acompañamiento familiar han favorecido el mantenimiento de la movilidad, el control del dolor y la prevención de rigidez articular.

La implementación de la Estrategia de Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC) ha contribuido a fortalecer su autonomía, promover el autocuidado y mantener una participación activa dentro de su entorno familiar y comunitario, mejorando su calidad de vida a pesar de las limitaciones propias de la artrosis.

Se recomienda continuar con el programa de ejercicios terapéuticos de bajo impacto, enfocados en el fortalecimiento muscular, la flexibilidad articular y el equilibrio, realizándolos de manera diaria y dentro de un rango sin dolor. Es importante realizar pausas activas y periodos de descanso adecuados para evitar sobrecarga articular.

Asimismo, se aconseja verificar regularmente el estado y la altura del bastón, asegurando que brinde un apoyo estable y ergonómico durante la marcha. Se sugiere mantener controles periódicos con fisioterapia para evaluar la evolución funcional y ajustar el plan de manejo según sus necesidades. Finalmente, se recomienda fomentar hábitos saludables, una postura correcta y la participación continua en actividades que estimulen la movilidad y la independencia del usuario.

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

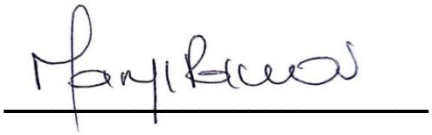
- Orientar al señor Luis Enrique Bermúdez en el manejo adecuado de su condición física, con el fin de conservar la movilidad articular, controlar el dolor, prevenir complicaciones y fomentar su bienestar integral y autonomía en las actividades cotidianas.
- Realizar las actividades de manera pausada, organizada y con pausas de descanso.
- Adaptar los utensilios del hogar para reducir el esfuerzo físico (mangos gruesos, herramientas livianas, objetos de fácil agarre).
- Mantener los espacios ordenados y accesibles, reduciendo desplazamientos innecesarios.
- Evitar escaleras o superficies irregulares que puedan representar riesgo de caída.
- Priorizar las tareas importantes en los momentos del día en que presente menor rigidez o dolor.

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

PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

- Brindar orientaciones al cuidador/a para garantizar una atención integral, segura y digna a la persona con discapacidad, promoviendo su bienestar físico, emocional y social, así como el autocuidado del cuidador/a.
- Mantener una rutina organizada que incluya momentos de higiene, alimentación, descanso y actividades recreativas.
- Fomentar la participación activa de la persona con discapacidad en actividades cotidianas según su nivel funcional, para conservar la autonomía.
- Estimular hábitos saludables como una alimentación balanceada, hidratación adecuada y cumplimiento de los tratamientos médicos.
- Supervisar la administración correcta de medicamentos y los controles médicos periódicos.
- Reconocer la importancia del autocuidado: descansar, alimentarse bien y tomar pausas durante el día.
- Buscar apoyo emocional o acompañamiento en caso de sobrecarga o estrés.
- Participar en grupos de apoyo o programas comunitarios para cuidadores, donde pueda compartir experiencias y fortalecer habilidades.
- Solicitar relevo o ayuda familiar cuando sea necesario para evitar el agotamiento físico y mental.
- Mantener los objetos de uso frecuente al alcance de la persona, evitando esfuerzos innecesarios.

	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**	



MARYI DIANNE RAMOS HENAO
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
RP:1061047276