	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: RUBIELA MIRELLA DIAZ DIAZ CC 1128624163 39 AÑOS TRASTORNO MIXTO DE ANSIEDAD – TAC – TRASTONO DE LA PERSONALIDAD, OTROS TRASTORNOS DE LOS MENISCOS	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 2-10-2025

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A SOLEDAD DIAZ CORTES CC 2878740 3245281821

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 Rubiela Mirella Díaz Díaz, identificada con cédula de ciudadanía No. 1.128.624.163, de 39 años de edad, quien presenta trastorno mixto de ansiedad, trastorno de la personalidad y alteraciones meniscales.

Durante esta visita se realizó la valoración del progreso en la ejecución del plan de ejercicios terapéuticos y de las estrategias de autocuidado orientadas desde fisioterapia. Asimismo, se reforzaron las actividades encaminadas a mejorar la movilidad articular, el control postural y el manejo del estrés, promoviendo la estabilidad física y emocional, la autonomía y la participación activa de la usuaria dentro de su entorno familiar y comunitario.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

La usuaria Rubiela Mirella Díaz Díaz ha mostrado una adecuada participación en el proceso de Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC), evidenciando avances en la ejecución del plan de ejercicios orientado desde fisioterapia, así como mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado físico y emocional. Las intervenciones han permitido mejorar la movilidad articular, el control postural y la estabilidad del miembro afectado, al tiempo que se ha fortalecido el manejo de la ansiedad mediante técnicas de respiración y relajación.

El trabajo interdisciplinario y el acompañamiento familiar han sido factores clave para mantener la adherencia al proceso, promoviendo una mejor adaptación funcional y emocional dentro de su entorno cotidiano.

Se recomienda continuar con el programa de ejercicios terapéuticos enfocados en el fortalecimiento del miembro afectado, la estabilidad articular y el equilibrio postural, complementándolos con técnicas de relajación y respiración consciente para el control de la ansiedad. Las actividades deben realizarse de forma progresiva y en un entorno tranquilo, evitando sobrecargas físicas o emocionales.

Asimismo, se sugiere mantener un seguimiento interdisciplinario con fisioterapia, psicología y medicina general, para evaluar de manera integral la evolución física y mental de la usuaria. Finalmente, se recomienda fomentar la actividad física regular, el descanso adecuado y la participación en espacios comunitarios o recreativos, que favorezcan la interacción social, la autoestima y el bienestar integral de la usuaria.

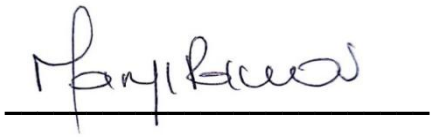
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD. PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA

- Orientar a la señora Rubiela Mirella Díaz Díaz en estrategias para el manejo integral de su condición emocional y física, promoviendo la estabilidad psicológica, el autocontrol, la adherencia terapéutica y la mejora de su funcionalidad física y social.
- Cumplir con las indicaciones médicas y psicológicas establecidas por los profesionales tratantes.
- No suspender la medicación psiquiátrica o analgésica sin autorización médica.
- Asistir puntualmente a los controles médicos, psicológicos y de fisioterapia según lo programado.
- Mantener rutinas estructuradas y organizadas, con horarios fijos para dormir, alimentarse y realizar actividades diarias.
- Evitar situaciones o ambientes que generen estrés, discusiones o sobrecarga emocional.
- Practicar técnicas de relajación y respiración profunda durante los episodios de ansiedad.
- Cumplir con las rutinas de ejercicios terapéuticos suaves indicados por fisioterapia para mantener la movilidad y fuerza articular.
- Evitar sobrecargar las rodillas con movimientos bruscos o actividades que impliquen alto impacto (correr, saltar, subir escaleras).
- Aplicar compresas tibias o frías según recomendación profesional para aliviar dolor o inflamación.
- Usar calzado adecuado, cómodo y con soporte, evitando tacones altos o suelas rígidas.
- Mantener una postura adecuada al caminar, sentarse o permanecer de pie.
- En caso de dolor agudo o inflamación persistente, consultar de inmediato al médico tratante.

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

- Brindar orientaciones al cuidador/a para fortalecer sus capacidades en la atención integral de la persona con discapacidad, promoviendo su bienestar emocional, mental y físico, así como la calidad de vida del binomio cuidador–usuario.
- Mantener una rutina estructurada con horarios definidos para levantarse, alimentarse, realizar actividades y descansar, lo que favorece la estabilidad emocional de la usuaria.
- Fomentar hábitos saludables: alimentación balanceada, hidratación adecuada y sueño reparador.
- Supervisar el cumplimiento estricto del tratamiento médico y psicológico, así como la asistencia a terapias.
- Evitar confrontaciones o discusiones en momentos de irritabilidad; procurar un tono calmado y empático.

- Promover la participación en actividades agradables y productivas (manualidades, jardinería, música, lectura ligera, caminatas cortas).
- Reconocer los límites personales: descansar, alimentarse adecuadamente y buscar espacios de relajación para prevenir el agotamiento físico y emocional.
- Participar en programas de apoyo al cuidador o redes comunitarias que ofrezcan acompañamiento psicológico y emocional.
- Pedir ayuda a familiares u otras personas cuando se sienta sobrecargada o exhausta.
- Practicar técnicas de respiración o relajación ante momentos de estrés.



MARYI DIANNE RAMOS HENAO
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA
RP:1061047276