Lugar	*Comunidad de cuidado Los Robles*
Fecha	*25/11/2025 03:00 pm*
Tema	*Intervenciones individuales fisioterapia noviembre*
Desarrollo	**ORDEN DEL DIA** **1.***Objetivo* ***2.*** *Introducción de la actividad* ***3.*** *Metodología* ***4.*** *Materiales* **DESARROLLO** **1.OBJETIVO** *Realizar intervenciones fisioterapéuticas a las personas mayores, implementando estrategias terapéuticas adaptadas a sus necesidades específicas, con el fin de aliviar molestias, mejorar la amplitud y calidad del movimiento, potenciar sus capacidades funcionales y favorecer su bienestar integral.* **2. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD** *Durante la ejecución de las intervenciones fisioterapéuticas dirigidas a las personas mayores institucionalizadas, se implementaron acciones orientadas a mejorar su condición física y su desempeño funcional. Estas atenciones se desarrollaron bajo un enfoque integral, aplicando estrategias terapéuticas adaptadas a las características particulares de cada persona, con el propósito de aliviar el dolor, favorecer la movilidad articular, potenciar las habilidades funcionales y contribuir al bienestar y la calidad de vida de los participantes.* **3. METODOLOGÍA** *Se realizó 15 intervenciones individuales a personas mayores durante el mes de noviembre del 2025.* *Carlos Jiménez 3* *Neftalí Rodríguez 2* *Margarita Cervera 1* *Ligia manco 1* *Blanca Ávila 1* *Leonilde camelo 1* *Julio Castelblanco 2* *Herminda Cancimance 3* *Luisa Bernal 1* *Inicialmente, se identificaron las personas mayores que presentaban afecciones físicas motoras y dolor, limitaciones osteomusculares o alteraciones respiratorias. Posteriormente, cada usuario fue trasladado al espacio dispuesto para la atención individualizada, donde se diseñaron y aplicaron sesiones terapéuticas ajustadas a su*

condición clínica y a sus requerimientos funcionales específicos.

Durante las sesiones se llevaron a cabo intervenciones fisioterapéuticas dirigidas a conservar la movilidad articular, regular la percepción del dolor y promover el bienestar integral de las personas mayores. Para ello, se utilizaron movilizaciones y maniobras articulares controladas y progresivas, orientadas a mejorar la amplitud y la calidad del movimiento.
Las actividades iniciaron con ejercicios de preparación articular —activos, asistidos o pasivos— ajustados a la tolerancia, condición física y nivel funcional de cada participante.

Se aplicaron estiramientos suaves y mantenidos para favorecer la elasticidad muscular, complementados con rutinas de fortalecimiento gradual adaptadas a las capacidades individuales, utilizando implementos de gimnasio y técnicas de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva Adicionalmente, se hizo uso de compresas húmedo-calientes como estrategia de termoterapia superficial, junto con estimulación eléctrica transcutánea (TENS) para el manejo puntual del dolor.

De forma complementaria, se realizaron masajes de carácter relajante, ejercicios respiratorios orientados a optimizar la función ventilatoria y técnicas de liberación miofascial destinadas a disminuir tensiones y mejorar la movilidad global. La aplicación de masajes vibratorios contribuyó a la relajación general, al incremento de la circulación y a una sensación de bienestar corporal.

Las intervenciones se desarrollaron en un ambiente seguro y controlado, teniendo en cuenta las necesidades de cada persona mayor. Como resultado, se observaron mejoras notables en el rango articular, reducción del dolor musculoesquelético, aumento de la estabilidad postural y una mayor disposición hacia la actividad física, fortaleciendo la autonomía y la confianza en la ejecución de las actividades de la vida diaria.

4.MATERIALES

- *Calor húmedo*
- *Paquete frio*
- *Toallas*
- *Electroterapia*
- *Guantes*
- *Diclofenaco gel*
- *Pañitos*
- *Camilla*
- *Caminadora*
- *Escaladora*

Nota: *Los formatos de seguimiento individual (FOR-PSS-224) reposan en las historias sociales de las personas mayores institucionalizadas.*

Asistentes	**Nombre**	**Cargo/Rol**	**Dependencia**
	Esperanza Cabrera	*Coordinadora*	*Comunidad de cuidado Los Robles*
	Lizeth Hilarión	*Fisioterapeuta*	*Comunidad de cuidado Los Robles*
Compromisos	**Actividad**	**Responsable**	**Fecha límite**
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	*Lizeth Hilarión Forero*		