Lugar	*Comunidad de cuidado Los Robles*
Fecha	*31 de marzo del 2026 3:00pm a 4:00 pm*
Tema	*Intervenciones individuales Fisioterapia Marzo*
Desarrollo	**ORDEN DEL DIA** **1.***Objetivo* ***2.*** *Introducción de la actividad* ***3.*** *Metodología* ***4.*** *Materiales* **DESARROLLO** **1.OBJETIVO** *Fortalecer la funcionalidad, movilidad y calidad de vida de las personas mayores mediante la implementación de intervenciones fisioterapéuticas individualizadas, orientadas a la disminución del dolor, la mejora del control motor y la promoción de la independencia en las actividades de la vida diaria.* **2. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD** *El proceso de intervención fisioterapéutica dirigido a personas mayores se orienta al mantenimiento y fortalecimiento de la funcionalidad, la movilidad y la calidad de vida, teniendo en cuenta las condiciones físicas, clínicas y emocionales propias de esta población. A través de una valoración individual, se identifican las necesidades específicas, el nivel de dolor y las limitaciones funcionales, lo que permite diseñar planes de intervención personalizados y acordes a cada caso.* *En este contexto, las acciones terapéuticas se enfocan en la prevención de complicaciones, la recuperación de habilidades motoras y la promoción de la independencia en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se implementan estrategias progresivas y seguras que favorecen la adaptación musculoesquelética, el control motor y el bienestar general, contribuyendo a una mejor disposición frente al proceso terapéutico y a la mejora continua de la funcionalidad.* **3. METODOLOGÍA** *Se realizó 9 intervenciones individuales a personas mayores, en las siguientes fechas del mes de marzo del 2026.* *Alberto Guayara 2* *Paulina Mesa 2* *Lilia Acevedo 2* *Blanca Myriam Pinzón 1* *María Sara Blanco 2*

El proceso de intervención fisioterapéutica se desarrolló a partir de seguimientos individuales de cada persona mayor, mediante los cuales se identificaron:

- Necesidades específicas
- Nivel de dolor
- Limitaciones funcionales
- Estado general de salud

Asimismo, se realizó la revisión de procesos de salud, antecedentes clínicos pertinentes, Con el fin de establecer objetivos terapéuticos acordes a cada caso.

Las intervenciones se llevaron a cabo de manera, Individual y Diferenciada, según los requerimientos funcionales

En algunos casos, se implementó un programa de reeducación de la marcha enfocado en:

- Transición de silla a muletas
- Secuencia correcta de movimientos
- Control postural
- Coordinación
- Seguridad durante la bipedestación y el desplazamiento asistido

Con otras personas mayores, se realizaron ejercicios de movilidad articular orientados a:

- Mantener o mejorar el rango de movimiento
- Prevenir rigideces
- Preparar para actividades funcionales

En ciertos casos, se desarrollaron progresiones de carga de peso de forma:

- Controlada
- Gradual
- Respetando la tolerancia individual
- Favoreciendo la adaptación musculoesquelética

También se aplicaron:

- Estiramientos terapéuticos para preservar la flexibilidad muscular y prevenir retracciones
- Técnicas de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP), con el objetivo de:
  - Mejorar el control motor
  - Favorecer la activación muscular
  - Fortalecer la coordinación funcional
  -

Para el manejo del dolor, en algunas personas mayores se aplicó:

- Gel analgésico de uso tópico
  Como complemento a la intervención física, contribuyendo a la disminución del dolor y facilitando la ejecución de los ejercicios.
- Paquete caliente

Como resultado, se observaron:

- Mejoras en la funcionalidad
- Mayor confianza en la ejecución de movimientos
- Mejor disposición frente al proceso terapéutico
- Alivio del dolor
- Disminución del dolor

4.MATERIALES

- *Sillas*
- *Barandas*
- *muletas*
- *Guantes*
- *Diclofenaco gel*
- *Camilla*
- *Paquete caliente*
- *Toallas*
- *TENS*

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

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	*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*		