



PLAN DE ACCIÓN–KENNEDY Fuerza Local Pasión Por El Deporte.

PLAN DE ACCIÓN – KENNEDY Fuerza Local Pasión Por el deporte.

PERIODO: 1 DE MARZO 2026- 30 DE NOVIEMBRE DE 2026

ENFOQUE: BIOPSIICOSOCIAL Y COMUNITARIO

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo General

Desarrollar e implementar estrategias de educación, prevención y rehabilitación fisioterapéutica para mejorar la calidad de vida de personas en condición de discapacidad, adultos mayores, niños, jóvenes y adolescentes. Promoviendo la autonomía, funcionalidad y la inclusión social mediante programas de concientización, prevención de lesiones y tratamientos basados en la evidencia.

1.2 Objetivos Específicos

- Corto Plazo (0-3 meses):
 - ✚ Implementar programas educativos dirigidos a personas en condición de discapacidad, adultos mayores, niños, jóvenes y adolescentes, con el fin de concientizar sobre la importancia del movimiento, la postura y la prevención de lesiones a través de talleres y materiales didácticos.
 - ✚ Desarrollar estrategias de prevención enfocadas en la reducción de riesgos musculoesqueléticos y neurológicos mediante ejercicios terapéuticos, ergonomía y hábitos saludables, adaptados a cada grupo poblacional.
 - ✚ Iniciar procesos de rehabilitación individualizados para pacientes en condición de discapacidad o factores de riesgo, aplicando intervenciones fisioterapéuticas basadas en la evidencia para mejorar la funcionalidad y promover la independencia en sus actividades diarias



PLAN DE ACCIÓN–KENNEDY Fuerza Local Pasión Por El Deporte.

- Mediano Plazo (3-6 meses):
 - ✚ Fortalecer los programas educativos y preventivos mediante la creación de materiales interactivos y sesiones prácticas dirigidas a personas en condición de discapacidad, adultos mayores, niños, jóvenes y adolescentes, fomentando la adopción de hábitos saludables a largo plazo.
 - ✚ Implementar un sistema de seguimiento y evaluación para medir el impacto de las estrategias de educación, prevención y rehabilitación, permitiendo ajustar y mejorar las intervenciones fisioterapéuticas según las necesidades de cada grupo poblacional.
- Largo Plazo (6-8 meses):
 - ✚ Realizar una evaluación integral de los resultados obtenidos durante el desarrollo del plan de acción, aplicando herramientas de análisis clínico y social que permita valorar el impacto funcional, educativo y psicosocial de las intervenciones, y a partir de ello, proponer mejoras y nuevas líneas de acción fisioterapéutica a mediano y largo plazo
 - ✚ Consolidar mi rol como fisioterapeuta líder en el entorno comunitario, articulando redes de apoyo con profesionales de la salud para garantizar la continuidad y sostenibilidad de los programas de educación, prevención y rehabilitación dirigidos a personas en condición de discapacidad, adultos mayores, niños, jóvenes y adolescentes.



PLAN DE ACCIÓN–KENNEDY Fuerza Local Pasión Por El Deporte.

2. METAS

2.1 Metas a Corto Plazo (0-3 meses)

- ✚ Realizar al menos 3 talleres educativos dirigidos a grupos diarios (niños, jóvenes y adultos mayores sobre la importancia del movimiento, la higiene postural y la prevención de lesiones
- ✚ Identificar y clasificar a los usuarios con mayor riesgo funcional en condición de discapacidad, adultos mayores y población pediátrica, para priorizar intervenciones personalizadas
- ✚ Diseñar y aplicar un plan básico de ejercicios preventivos adaptado a las necesidades de cada grupo poblacional, con enfoque en movilidad, fuerza y equilibrio

2.2 Metas a Mediano Plazo (3-6 meses)

- ✚ Iniciar un proceso de acompañamiento fisioterapéutico individual con al menos 5 usuarios que se encuentren en condición de discapacidad o limitaciones funcionales
- ✚ Crear material educativo básico, tales como folletos infografías y/o vídeos cortos
- ✚ Ampliar la cobertura de talleres educativos y preventivos por lo menos dos nuevas comunidades, instituciones o grupos fortaleciendo la promoción de la salud.

2.3 Metas a Largo Plazo (6-8 meses)

- ✚ Desarrollar una propuesta de intervención sostenible vas a dar la experiencia adquirida que pueda ser replicada en otros contextos o



PLAN DE ACCIÓN–KENNEDY Fuerza Local Pasión Por El Deporte.

poblaciones con necesidades similares

- ✚ Posicionar el rol del fisioterapeuta como agente clave en promoción de la salud y prevención de la discapacidad mediante la participación en espacios de divulgación jornadas comunitarias o publicaciones digitales
- ✚ Evaluar el impacto de las intervenciones fisioterapéutica usuarios y calidad de vida para medir avances e industriales según resultados

3. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

- ✚ Convocatoria: Uso de redes sociales, visitas a colegios y juntas de acción comunal, afiches y reuniones informativas.
- ✚ Identificar las comunidades, instituciones o grupos que presenten necesidades fisioterapéuticas específicas



PLAN DE ACCIÓN–KENNEDY Fuerza Local Pasión Por El Deporte.

- ✚ Organizar jornadas de valoración y tratamiento en puntos estratégicos o a domicilio para usuarios con limitaciones de movilidad
- ✚ Crear un registro sencillo de usuarios atendidos y avances terapéuticos
- ✚ Capacitaciones a cuidadores y familiares por medio de sesiones formativas dirigidas para personas en condiciones de discapacidad o adultos mayores para enseñar técnicas básicas de movilización ejercicios en casa y prevención y complicaciones

4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

Mes	Actividades	Relación
Abril	<ul style="list-style-type: none">- Mapeo y caracterización de población- Contacto con líderes e instituciones- Diseño de material educativo	Inicio del plan – objetivos a corto plazo: diagnóstico, sensibilización
Mayo	<ul style="list-style-type: none">- Realización de 2 talleres educativos iniciales- Inicio de valoraciones funcionales individuales	Educación y prevención – metas 0-3 meses
Junio	<ul style="list-style-type: none">- Aplicación de planes básicos de ejercicios- Acompañamiento fisioterapéutico a primeros usuarios priorizados	Rehabilitación – metas 0-3 meses
Julio	<ul style="list-style-type: none">- Ampliación de cobertura (nuevos grupos o zonas)- Seguimiento funcional a usuarios iniciales	Educación y seguimiento – metas 3-6 meses



PLAN DE ACCIÓN–KENNEDY Fuerza Local Pasión Por El Deporte.

Agosto	<ul style="list-style-type: none"> - Implementación de estrategias virtuales o digitales - Fortalecimiento de materiales educativos interactivos 	Fortalecimiento de estrategias – metas 3-6 meses
Septiembre	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de resultados preliminares 	Consolidación – metas 3-6 meses
Octubre	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de red comunitaria de apoyo - Revisión y ajuste de estrategias de intervención 	Objetivos a largo plazo – sostenibilidad
Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación global del plan de acción - Socialización de resultados y propuesta de continuidad 	Cierre del ciclo – evaluación e impacto

5. INDICADORES DE EVALUACIÓN

- ✚ Indicador de educación: número de talleres realizados / número de talleres programados x 100
- ✚ Indicador de prevención: número de usuarios que aplican rutinas en casa/ total de usuarios intervenidos x 100
- ✚ Indicador de rehabilitación: Número de usuarios con mejora funcional / total usuarios en tratamiento x 100



PLAN DE ACCIÓN–KENNEDY Fuerza Local Pasión Por El Deporte.

✚ Indicador de sostenibilidad: nivel de sostenibilidad de las estrategias fisioterapéuticas comunitarias

6. CONCLUSIONES

El presente plan de acción fisioterapéutico, con enfoque en educación, prevención y rehabilitación, ha sido diseñado para impactar de manera positiva a poblaciones en condición de discapacidad, adultos mayores, niños, jóvenes y adolescentes desde un enfoque biopsicosocial, crítico-social y comunitario. A través de objetivos y metas estructuradas a corto, mediano y largo plazo.

La implementación estratégica de actividades mensuales, apoyadas en alianzas intersectoriales, materiales educativos inclusivos y el acompañamiento profesional, busca no solo mejorar la funcionalidad y la calidad de vida de los usuarios sino fomentar además de ello la autonomía y participación

FORMADOR: Andrés Felipe Barrera Castañeda

Profesional en Fisioterapia

Universidad Manuela Beltrán