Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

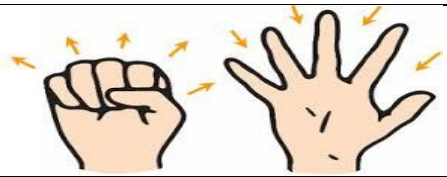
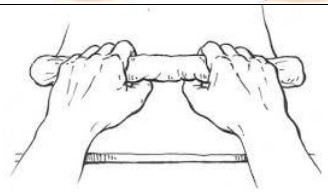
DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD		
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Reinel de Jesús Puerta Castaño		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 11-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Dinacella del Socorro Grajales Trejos		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Juliana Perez Jaramillo	**Fisioterapeuta**	**3212298273**
TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA		
Primera visita: Aplicación de escalas		
Segunda visita: plan de recomendaciones		**X**
Tercera visita: seguimiento		

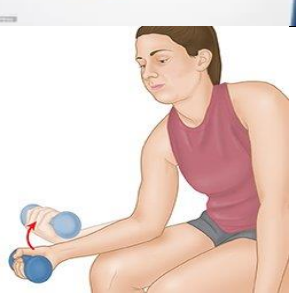
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza la entrega del plan de recomendaciones, brindando una explicación clara y detallada sobre la forma adecuada de realizar cada una de las actividades propuestas, resolviendo las dudas presentadas durante la orientación. Asimismo, se enfatiza la importancia de la adherencia al plan como parte fundamental del proceso de intervención fisioterapéutica, destacando que su ejecución constante contribuye al mantenimiento y/o mejoría de la movilidad articular, la fuerza muscular, la funcionalidad y la independencia en las actividades de la vida diaria, favoreciendo además la prevención de complicaciones y el bienestar físico general.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia para Reinel tiene como objetivo disminuir el dolor en ambas manos mediante la realización de ejercicios terapéuticos de movilidad, fortalecimiento y estiramiento, con el fin de mejorar la función de las articulaciones y los tejidos blandos, reducir la rigidez y la tensión muscular, prevenir la sobrecarga durante

	las actividades de la vida diaria y favorecer un mejor desempeño funcional
Para la adecuada realización de los ejercicios incluidos en el plan terapéutico, se recomienda efectuarlos en un espacio seguro, ventilado y libre de obstáculos, utilizando ropa cómoda que permita libertad de movimiento y calzado deportivo adecuado cuando la actividad lo requiera. Es importante mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la rutina, realizar los movimientos de forma lenta y controlada, respetando las repeticiones y series indicadas, y mantener una respiración adecuada sin contener el aire	

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño. Realiza 2 series de 8 repeticiones	
Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos y desenrolla. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Despegar individualmente cada dedo de la mesa. Realiza 3 series en cada mano	
Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos. Realiza 5 series en cada dedo	
Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique. Realiza 2 series de 8 repeticiones	

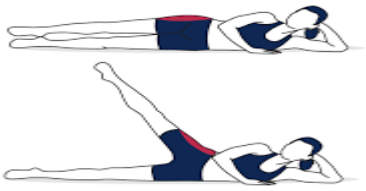
Siéntese de manera que su brazo esté apoyado, codo estirado, pero su mano cuelgue del borde de una superficie plana, como una mesa. Mantenga la mano como si estuviera dándole la mano a alguien. Mueva la mano hacia arriba y abajo. Repita este movimiento de 2 series de 10 repeticiones	
Sostenga el brazo estirado frente a usted. Voltee la palma para que apunte hacia arriba y sostenga un objeto pesado en la mano. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Coloque la mano debajo del codo lesionado como soporte. Voltee la palma para que apunte hacia arriba y sostenga un objeto pesado en la mano. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Con el codo doblado y el brazo pegado al cuerpo, girar la muñeca de manera que la palma de la mano mire al techo (A), mantener la posición 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira la muñeca de forma que la palma de la mano mire al suelo (B), mantener 10 segundos y descansar.	

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

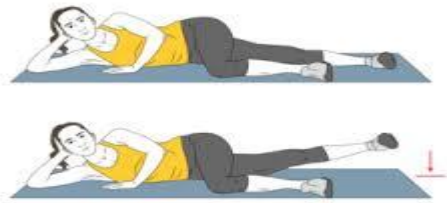
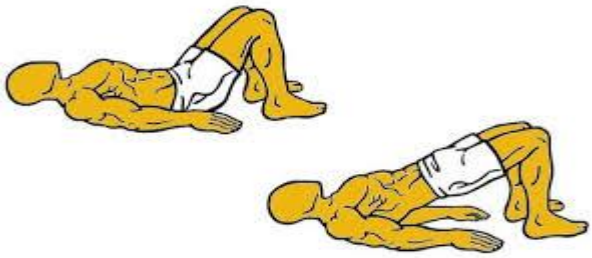
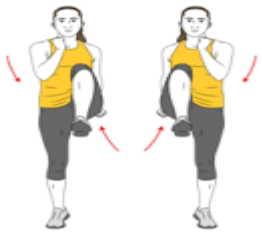
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación detallada sobre las actividades propuestas y la forma adecuada de llevarlas a cabo. Durante la orientación

	se enfatiza la importancia del autocuidado como un componente fundamental para preservar su bienestar integral, resaltando que dedicar tiempo a su cuidado personal favorece tanto la salud física como la salud mental. Asimismo, se explica que la implementación constante de estas recomendaciones contribuye a disminuir el riesgo de sobrecarga física y emocional asociada a las labores de cuidado, promoviendo una mejor calidad de vida, un adecuado manejo del estrés y un mejor desempeño en el acompañamiento que brinda a la persona bajo su cuidado.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia para la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor en la cadera mediante la realización de ejercicios terapéuticos de movilidad, fortalecimiento y estiramiento, complementados con recomendaciones de higiene postural y mecánica corporal, con el fin de reducir la sobrecarga articular y muscular, mejorar la estabilidad y la movilidad de la cadera, prevenir la progresión del dolor y favorecer un adecuado desempeño durante las actividades de la vida diaria y las labores de cuidado
Para la adecuada realización de los ejercicios incluidos en el plan terapéutico, se recomienda efectuarlos en un espacio seguro, ventilado y libre de obstáculos, utilizando ropa cómoda que permita libertad de movimiento y calzado deportivo adecuado cuando la actividad lo requiera. Es importante mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la rutina, realizar los movimientos de forma lenta y controlada, respetando las repeticiones y series indicadas, y mantener una respiración adecuada sin contener el aire	

Acostado de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	

Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

Acostado de medio lado, cruce la pierna por encima y eleve hacia arriba la pierna que está debajo, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas,eleve la pelvis hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, junte las plantas de los pies, flexione las rodillas y llévelas hacia afuera. Debe sentir tensión en medio de las piernas. Sostenga 30 segundos , realice 5 veces.	
De pie, eleve la pierna hacia fuera, sostenga y luego regrésela hacia dentro. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
De pie, con la rodilla flexionada hacia adelante, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	

Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30segundos , realice 5 veces.	
Acostado apriete una pelota entre sus rodillas. Mantenga la presión durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces. Si usted no tiene una pelota coloque un cojín o almohada)	
Fortalecimiento del abductor de la cadera (mostrado en al lado izquierdo, vista frontal y lateral). Colóquese como se muestra, de pie en su pierna izquierda con la rodilla ligeramente doblada. Lentamente levante el pie derecho unos 30 grados, mantenida durante unos segundos y luego baje lentamente el pie y estire ambas piernas. Realice 2 series de 10 repeticiones en cada pierna . No permita que su pelvis se doble (tuerza), y no deje que sus rodillas viren hacia adentro mientras las tiene dobladas.	
Acuéstese boca abajo, con la cabeza girada hacia un lado y las manos pegadas a los lados (si lo necesita, puede ponerse un cojín debajo del pecho, pero no debajo de la cintura, para estar más cómodo). a) Levante una pierna del suelo, aguantando la rodilla recta y asegurándose que el muslo se levanta del suelo. Repítalo 5 veces con cada pierna. b) Levante la cabeza y los hombros del suelo todo lo que pueda. Repítalo 10 veces	

Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

Manuel Puerta

PERSONA CON DISCAPACIDAD

Dinacella Grajales

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC