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: Salvatore gallo Hernández		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 10-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Angie Paola Hernández Cañas		
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 Salvatore tiene como objetivo fortalecer la musculatura de los miembros inferiores y mejorar el equilibrio y la marcha mediante la realización de ejercicios terapéuticos adaptados a sus capacidades funcionales. Asimismo, busca incrementar la estabilidad, la coordinación y el control postural, favoreciendo un desplazamiento más seguro y

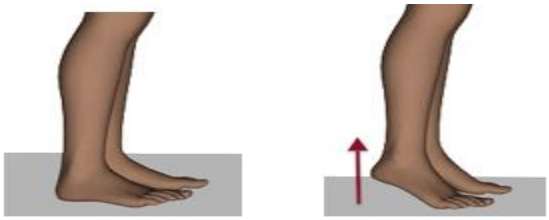
	eficiente durante las actividades de la vida diaria. De igual manera, el plan pretende prevenir el riesgo de caídas, mantener la funcionalidad y promover la independencia en la ejecución de las actividades cotidianas, contribuyendo al mantenimiento de una adecuada condición física y a una mejor calidad de vida
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	

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

Apoyo sobre superficie estable: de pie, descalzo, con un pie apoyado en el suelo, doblar la rodilla de la pierna contraria , manteniendo el equilibrio. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Este ejercicio debe realizarse inicialmente con los ojos abiertos, y posteriormente, con ellos cerrados; otra forma de ejercicio en la misma posición doblar y estirar la pierna apoyada como si estuviera haciendo cuclilla con una sola pierna.



Elevación de puntillas en posición de cuclilla: con los pies en paralelo, elévese lentamente (puntillas) y vuelva a bajar del mismo modo sin apoyar la planta del pie en el piso.



Recuperación de equilibrio y control sensitivo-motor del pie: de pie sobre una superficie estable (el suelo), gire el tobillo de manera que realice apoyos primero con el borde interno del pie, luego vuelva a la posición inicial y posteriormente apoye el borde externo del pie. Realice este ejercicio inicialmente con los ojos

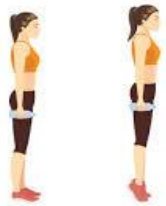
abiertos, y cuando ya se encuentre seguro, con ellos cerrados.



Superficie inestable. Realizar el mismo ejercicio que el anterior, pero sobre una superficie inestable, como puede ser un cojín lleno de arena.



De puntillas subir y bajar sin sostenerse. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás. Realizar dos series de 10 repeticiones

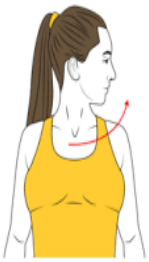
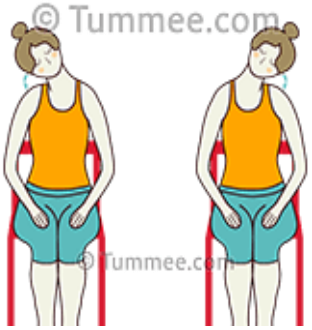


PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

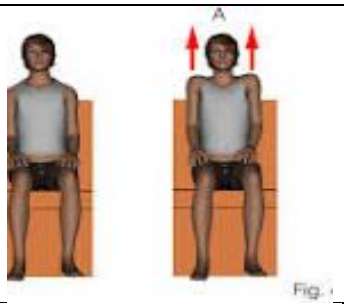
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

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 dirigido a la cuidadora tiene como objetivo prevenir la aparición y progresión de alteraciones musculoesqueléticas en la región cervical, asociadas al dolor de cabeza recurrente y a la tensión muscular. Para ello, se promueve la realización de ejercicios terapéuticos de movilidad, estiramiento y fortalecimiento de la musculatura cervical y de la cintura escapular, así como la adopción de una adecuada higiene postural durante las actividades de la vida diaria y las labores de cuidado. Asimismo, se recomienda la incorporación de pausas activas y estrategias de autocuidado que contribuyan a disminuir la tensión muscular, mejorar la funcionalidad y favorecer su bienestar físico, reduciendo el impacto de estas molestias en su desempeño diario y en su calidad de vida.
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	

Flexión de cuello: De pie o sentado inclinar la cabeza hacia delante. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Extensión de cuello: De pie o sentado inclinar la cabeza hacia atrás. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Rotación de cuello: De pie o sentado girar la cabeza hacia el lado izquierdo, de modo que la barbilla quede sobre el hombro izquierdo. Realizar 2 series de 10 repeticiones, continuar ejercicio hacia el lado derecho	
Inclinación: Incline la cabeza hacia un lado suavemente, percibiendo el estiramiento, como si la apoyase en el hombro de alguien. No levante el hombro durante el ejercicio. Puede hacerlo frente a un espejo. Cada lado baja hasta un nivel diferente, no trate de bajar igual ni forzar. Permanezca unos segundos, respire. Después cambie de lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada lado	
Dibujar el nombre: En posición sentada con las manos en las piernas relajadamente, dibuje su nombre en el aire con la punta de la nariz, haciendo letras grandes. Realizar 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

Elevación de hombros: Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar los hombros simultáneamente, sin mover la cabeza ni los brazos. Inspirar al elevarlos y soplar al relajarlos	
Giro de hombros: Igual que el anterior, girando los hombros: la mitad de repeticiones hacia delante y la otra mitad hacia atrás.	
Estiramiento de cuello: Tome el lado izquierdo de su cabeza con la mano derecha. Tire lentamente con la mano de la cabeza hacia la derecha y presione el hombro izquierdo hacia el mismo tiempo. Mantenga el estiramiento unos segundos y vuelva a la posición inicial. Repita hacia el otro lado.	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC