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

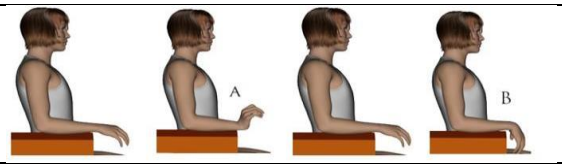
DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD		
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Adalberto Álvarez Castaño		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 10-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Sorangel Román Patiño		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**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 Adalberto tiene como objetivo disminuir el dolor en ambas rodillas mediante la implementación de estrategias de autocuidado, ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento de la musculatura de los miembros inferiores, estiramientos y actividades que favorezcan la movilidad articular. Asimismo, busca reducir la sobrecarga sobre las articulaciones,

	mejorar la estabilidad y la funcionalidad durante la marcha y las actividades de la vida diaria, promoviendo la conservación de su independencia. La aplicación constante de estas recomendaciones contribuirá a prevenir el aumento del dolor, mantener su capacidad funcional y favorecer 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	

MOVIMIENTO DE CABEZA	
Siéntese en una silla baje lentamente el mentón hasta tocar el pecho. Continue llevando la cabeza y el cuello hacia atrás Repita 10 veces	
Gire la cabeza lentamente hacia el lado derecho, y luego hacia el lado izquierdo. Repita 10 veces	
MOVIEMIENTO DE MANOS	
Siéntese en una silla con los antebrazos apoyados, suba y baje la mano Repita 10 veces	
CIRCULOS DE CADERA	
Sentado en una silla con el pie derecho sin tocar el suelo, dibuje círculos sin tocar el suelo, girando hacia un lado, de forma lenta, repita hacia la otra dirección. Repita 10 veces en cada pie	
EXTENSION DE RODILLA	

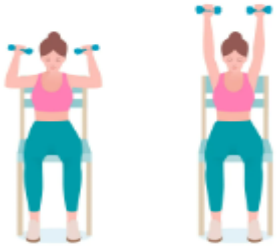
Sentado en una silla, estire de manera alterna una y otra rodilla, llevando la punta del pie hacia arriba. Repita 10 veces en cada pierna.	
CIRCULOS DE LOS PIES	
De pie (puede tener una silla o mesa cerca para afirmarse o ayuda de cuidador/a) Dibuje con su cadera un circulo hacia la derecha, después hacia la izquierda Repita 10 veces en cada dirección	

EQUILIBRIO

EQUILIBRIO CON OJOS ABIERTOS	
De pie apoyado en una silla y en compañía del cuidador, levante un pie y mantenga el equilibrio por 10 segundos. Repetir 3 veces con cada pierna	
EQUILIBRIO CON OJOS CERRADOS	
De pie apoyado en una silla y en compañía del cuidador, cierre los ojos, levante un pie y mantenga el equilibrio por 10 segundos. Repetir 3 veces con cada pierna	
GIRO DEL TRONCO	

Con los pies separados, a la misma distancia de la cadera, cruce los brazos frente a su pecho, gire su cuerpo hacia un lado y repita hacia el otro Repetir 10 veces para cada lado	
COGIENDO ESTRELLITAS	
Con los pies separados, a la misma distancia de la cadera, levante los brazos de forma alternada como si fuera a coger estrellas. traslade el peso del cuerpo en la dirección del movimiento Repetir 10 veces para cada lado	

FUERZA

FUERZA DE BRAZOS	
Tome una botella con agua o una libra de arroz, deje sus brazos al costado del cuerpo y doble los codos, y súbalos hasta donde sea capaz Repita 15 veces	
ESTIRE LAS RODILLAS	
Aprete una pelota o un cojín con sus rodillas mientras estira una o ambas rodillas Repita 15 veces	
LEVANTE LA PIERNA HACIA ATRÁS	

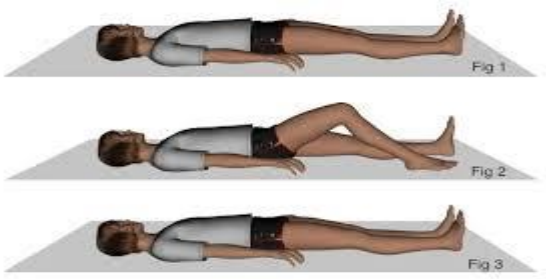
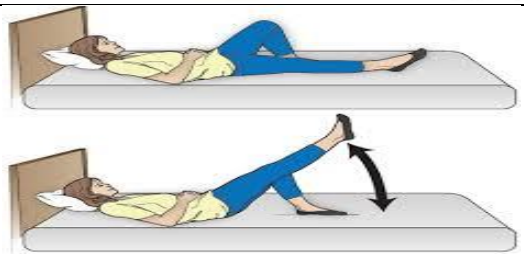
Apoye la silla contra la pared y afírmese de su respaldo, levanto una pierna hacia atrás, manteniendo la espalda recta y la vista al frente Repita 15 veces	
LEVANTE LA PIERNA HACIA UN LADO	
Apoye una silla contra la pared y afírmese contra su respaldo. Levante una pierna hacia el lado Repita 15 veces	

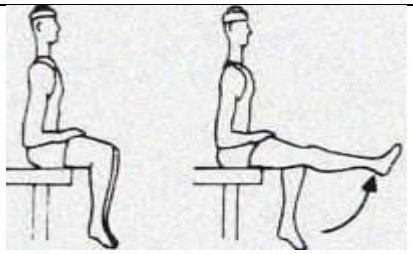
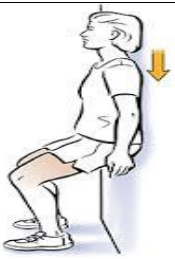
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

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 la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor en las rodillas mediante la realización de ejercicios terapéuticos enfocados en el fortalecimiento muscular, el mejoramiento de la movilidad articular y la reducción de la sobrecarga en los miembros inferiores. De igual manera, busca incorporar prácticas de autocuidado en su rutina diaria, promoviendo la realización de pausas activas, una adecuada higiene postural durante las actividades de cuidado y hábitos saludables que favorezcan su bienestar físico. Con la implementación constante de estas recomendaciones, se espera prevenir la progresión del dolor, mejorar su capacidad funcional y contribuir a un mejor desempeño de sus labores cotidianas, preservando su salud y 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 rodilla: Acostado en cama, doble la rodilla mientras desliza el talón sobre la cama. Mantenga la rodilla en la posición de máxima flexión alcanzada durante 10 segundos y luego estírela y déjela en esta posición durante 15 segundos. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Levantar pierna extendida: Acostado en cama, levante la pierna afectada, sostenga por 5 a 10 segundos, baje lentamente la pierna hasta la cama Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Contraer el cuádriceps: apriete el musculo de la parte inferior del muslo contra la cama. Intente mantener la rodilla recta por 5 a 10 segundos.	

Realizar 2 series de 10 repeticiones. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Doblar rodilla sin apoyo en silla: Mientras se sienta en el borde de una silla o cama con el muslo apoyado, doble la rodilla rodilla tanto como pueda hasta que el pie descanse en el piso**.** Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Doblar rodilla mientras está de pie: póngase de pie apoyado de una mesa o apoyado en la pared, levante el muslo , doble y estire la rodilla tanto como pueda, mantenga cada posición por 5 a 10 segundos.	
Sentadilla con apoyo posterior: Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30-45º (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.	
Estiramientos cuádriceps de pie: Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	

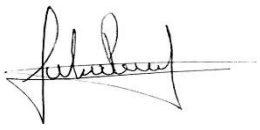
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

Estiramiento de isquiotibiales de pie: acostado en cama, Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	



PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC