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

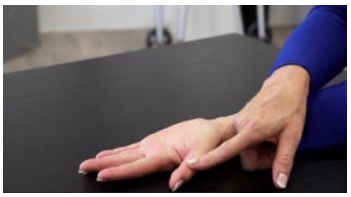
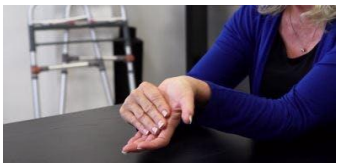
DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD		
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Alirio Hurtado Tamayo		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 11-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO 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		

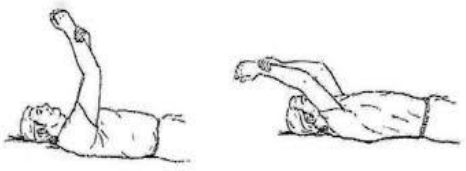
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

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 tiene como objetivo disminuir el dolor en el hemicuerpo derecho mediante la realización de ejercicios terapéuticos de movilidad, fortalecimiento y estiramiento, favoreciendo la relajación muscular, la mejora de la función musculoesquelética, la reducción de la sobrecarga y el mantenimiento de la funcionalidad para la ejecución de las actividades de

	la vida diaria.
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	

Palma hacia arriba y hacia abajo: Coloque su mano sobre la mesa con la palma de la mano hacia arriba. Luego, use su mano no afectada para ayudar a voltear su palma hacia abajo. Repita de ida y vuelta. Palma arriba, palma abajo. Repetir 10 veces en total.	 
Movimiento hacia flexión y extensión de muñeca: Mientras mantiene su codo sobre la mesa, use su mano no afectada para estirar su mano hemipléjica desde la muñeca, realizando 10 repeticiones, sostenieno por 20 segundos, cada ejercicio	 
Movimiento lateral de muñeca: coloque su mano afectada sobre la mesa con la palma hacia abajo, use su mano no afectada para deslizar su mano hacia la izquierda y luego hacia la derecha.	

	
Movimiento de rodillo: Coloque una botella de agua en la mano afectada y luego doble los dedos para agarrarla. Repita 2 series de 10 veces.	 
Flexión de muñeca con peso: Sujete una botella de agua en su mano afectada y use su mano no afectada para apoyar y sostener antebrazo, trate que su muñeca se estire hacia abajo y luego doble su muñeca hacia arriba. Repita 2 series de 10 veces.	 
Elevación asistida del brazo Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Extension de rodilla: Sentado en una silla, extienda la pierna afectada hasta que esté paralela al piso. Evite tensar su rodilla. Luego, baje lentamente el pie hacia el suelo. 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

Marchando sentado: Sentado en una silla, levante la pierna afectada hacia su pecho, haciendo todo lo posible por mantener un movimiento controlado. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Marcha en el lugar: Comienza levantando lentamente la pierna afectada y manteniéndola en el aire durante unos segundos antes de volver a apoyarla en el suelo. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Equilibrio en una pierna: Apóyate en una silla o una barandilla para mayor seguridad y levanta la pierna afectada, intenta mantener el equilibrio sin apoyarte demasiado en el apoyo.	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC