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: María José Duran Giraldo	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 01-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Marilux Giraldo Zapata	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Juliana Perez Jaramillo	**Fisioterapeuta**	**3212298273**

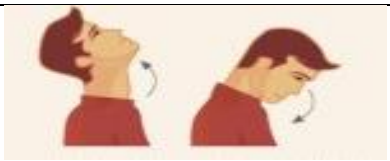
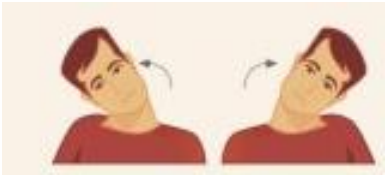
TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

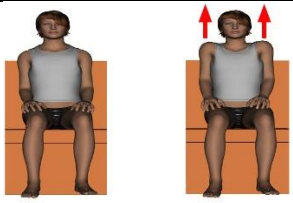
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

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 María José tiene como objetivo promover y mantener una postura adecuada durante la realización de las actividades de la vida diaria, favoreciendo una correcta alineación corporal y disminuyendo el riesgo de desarrollar alteraciones musculoesqueléticas asociadas a posturas inadecuadas. Para ello, se recomienda la adopción de hábitos de higiene

	postural, la realización de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento, así como la práctica de pausas activas durante las actividades que impliquen permanecer en una misma posición por tiempos prolongados. De igual manera, el plan busca fomentar el autocuidado y la conciencia corporal, contribuyendo a la prevención del dolor, al mantenimiento de la funcionalidad 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	

Mirar a los lados: Sentados en la silla, con la mirada al frente y sin bajar ni subir la cabeza, mirar hacia la derecha, mantener la postura, mirar al frente, mantener la postura, y mirar hacia la izquierda, manteniendo de nuevo la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Mirar hacia abajo. En la misma posición de antes, bajar lentamente la cabeza hasta que notemos que nos tira de atrás y mantenemos la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Llevar oreja al hombro. En la misma posición llevamos la oreja al hombro sin levantar el hombro hacia el que vamos. Primero lo haremos hacia un lado, después pasaremos por el centro, descansaremos e iremos a continuación hacia el otro lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Movimiento con los brazos hacia arriba: Sentado en la silla, llevar los brazos simultáneamente hacia el techo cruzando las manos cuando lleguemos arriba desde ahí hacer como si quisiéramos tirar más hacia arriba y mantener esa postura por 20 segundos, realizar 6 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

Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	
Movimiento con los brazos hacia adelante. Sentados en la silla, espalda apoyada en el respaldo, llevaremos los brazos hacia adelante con las palmas de las manos mirando al frente, como si quisiéramos empujar una pared imaginaria. Sostenemos por 20 segundos, realizamos 6 repeticiones	
En posición sedente (sentado). Trata de elevar los hombros, sin mover. Realiza 2 series de 10 repeticiones.	
Rotación dorsal: Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, mantendremos la postura por 20 segundos, 6 repeticiones a cada lado.	
Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces	
Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces	

Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados, eleve el cuerpo, sostenga por 30 segundos y repita 5 veces	
Cadenas cruzadas: boca arriba, miembros inferiores en posición lateral, gira el tronco al lado contrario y realiza giros alternos, 1 serie de 15 repeticiones.	
Estiramiento de la banda iliotibial y de la nalga Sentado con miembro inferior a estirar flexionado, gire su tronco hacia la derecha y use su brazo izquierdo para "empujar" su pierna derecha. Usted deberá sentir el estiramiento en su nalga derecha y en la parte externa de su muslo derecho. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones de cada pierna	

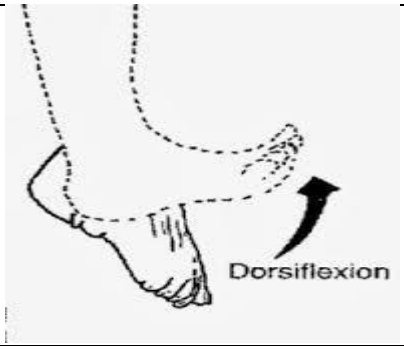
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

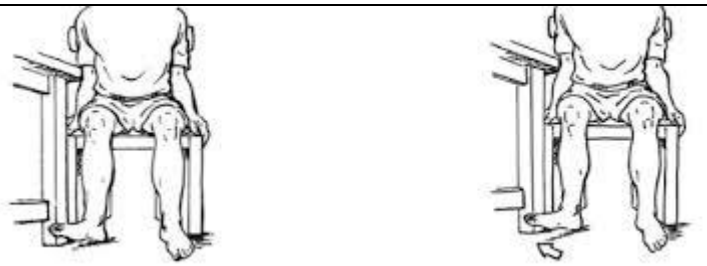
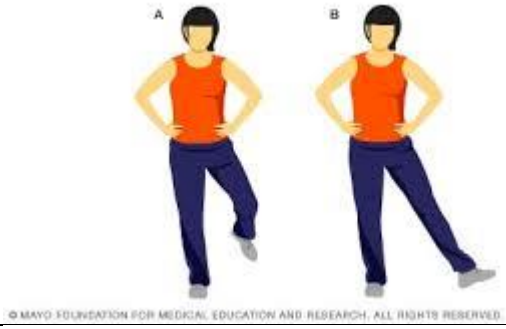
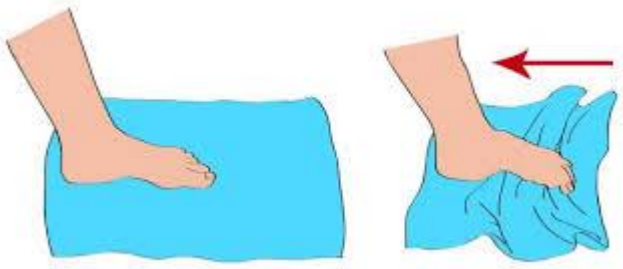
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación detallada sobre las actividades propuestas y la forma adecuada de llevarlas a cabo. Durante la orientación se enfatiza la importancia del autocuidado como un componente fundamental para 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.

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

OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones dirigido a la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor en ambos pies mediante la implementación de ejercicios terapéuticos, estiramientos, movilizaciones articulares y medidas de cuidado que contribuyan a reducir la sobrecarga durante las actividades diarias. Asimismo, busca prevenir la progresión de las molestias, favorecer una adecuada funcionalidad y mejorar el confort durante la marcha y las actividades de cuidado. De igual manera, el plan promueve la incorporación del autocuidado como parte de su rutina diaria, fomentando hábitos saludables, el uso de calzado adecuado y la adherencia a las recomendaciones fisioterapéuticas, con el fin de preservar su bienestar físico, prevenir lesiones musculoesqueléticas y mantener una adecuada 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	

Sentado con los pies apoyados en el piso, rodillas y caderas a la misma altura, se lleva la punta de los dedos de los pies hacia arriba. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Sentado con los pies apoyados en el piso, rodillas y caderas a la misma altura, se lleva la punta de los dedos de los pies hacia abajo. 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

Sentado con los pies apoyados en el piso, rodillas y caderas a la misma altura, se lleva al pie hacia fuera y se devuelve a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Sentado con los pies apoyados en el piso, rodillas y caderas a la misma altura, se lleva al pie hacia adentro y se devuelve a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
De pie, apoyado en una pierna con la rodilla ligeramente flexionada, sostener la posición por 20 segundos, realizar 10 repeticiones en cada pierna.	© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.
Siéntese en una silla y coloque el pie afectado sobre una toalla en un suelo duro (no un suelo alfombrado).Apriete la toalla atrayéndola hacia sí con los dedos de los pies. A continuación, utilice los dedos de los pies para empujar la toalla de nuevo a su sitio.Repita el ejercicio de 8 a 12 veces.	
Póngase de pie frente a una pared, con las manos apoyadas en la pared a la altura de los ojos. Ponga la pierna que vaya a estirar un paso atrás de la otra. Manteniendo ese talón en el suelo, flexione la rodilla de la pierna que está adelante hasta que sienta el estiramiento en la pierna de atrás. Sostenga el estiramiento de 15 a 30 segundos. Repita de 2 a 4 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

Siéntese en el piso o en la cama con la pierna afectada estirada, coloque sus manos alrededor del pie afectado, llevando la punta de los dedos hacia usted (como se ve en la imagen). Mantenga la posición por 20 segundos, realizar 5 series en cada pierna.	

NERIDA JOSÉ DORÁN GIRALDO.

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC