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

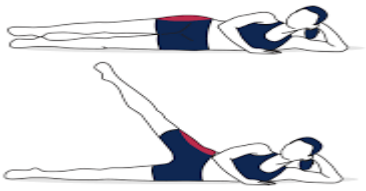
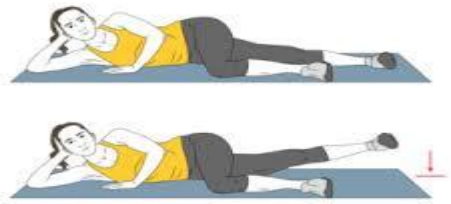
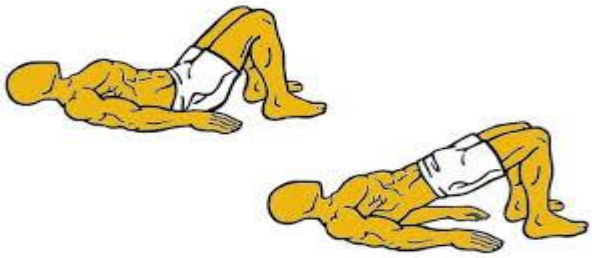
DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD		
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: María Orfanelly Giraldo Castañeda		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 10-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Deisy Lorena Giraldo Castañeda		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE 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 Orfanelly tiene como objetivo disminuir el dolor en la cadera mediante la realización de ejercicios terapéuticos enfocados en el fortalecimiento de la musculatura de la región pélvica y de los miembros inferiores, favoreciendo la estabilidad y el adecuado funcionamiento de la articulación. Asimismo, busca mantener y mejorar los rangos de movilidad

	articular, prevenir la aparición o progresión de alteraciones musculoesqueléticas y optimizar la funcionalidad durante la marcha y las actividades de la vida diaria. De igual manera, se promueve la adherencia al programa de ejercicios, la práctica de hábitos de autocuidado y la realización de actividad física adaptada a sus capacidades, con el fin de preservar su independencia funcional y contribuir 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	

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

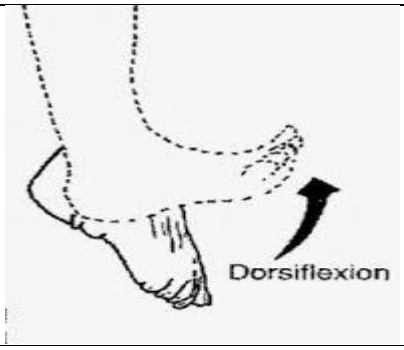
las tiene dobladas.	
Acuéstese boca abajo, con la cabeza girada hacia un lado y las manos pegadas a los lados (si lo necesita, puede ponerse un cojín debajo del pecho, pero no debajo de la cintura, para estar más cómodo). a) Levante una pierna del suelo, aguantando la rodilla recta y asegurándose que 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	

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

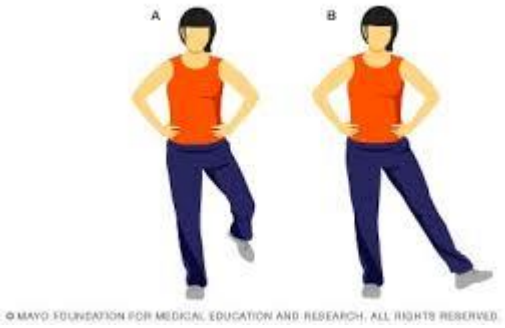
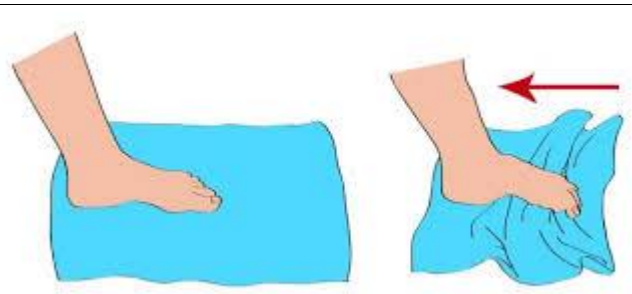
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

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 disminuir el dolor en los dedos de los pies mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mejorar la movilidad articular, fortalecer la musculatura intrínseca del pie y favorecer una adecuada funcionalidad durante la marcha y las actividades de la vida diaria. Asimismo, busca prevenir la aparición o progresión de alteraciones musculoesqueléticas, reducir la sobrecarga en los pies y promover medidas de autocuidado, como el uso de calzado adecuado, la

	realización de estiramientos y la adherencia al programa de ejercicios. Con estas estrategias se pretende aliviar el dolor, mantener la funcionalidad y contribuir 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	

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	
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	

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 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.	
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

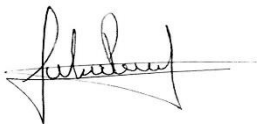
Siéntese en el piso o en la cama con la pierna afectada estirada, coloque sus manos alrededor del pie afectado, llevando la punta de los dedos hacia usted (como se ve en la imagen). Mantenga la posición por 20 segundos, realizar 5 series en cada pierna.	



Lorena C. Naldo

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR





JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC