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: Argenis Henao Arias	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 01-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Luis Gonzaga Navia Tabares	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Juliana Pérez 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

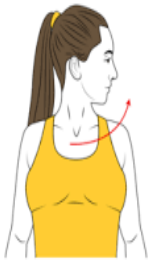
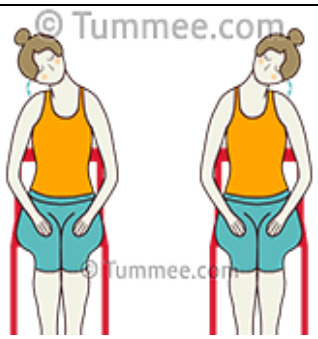
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

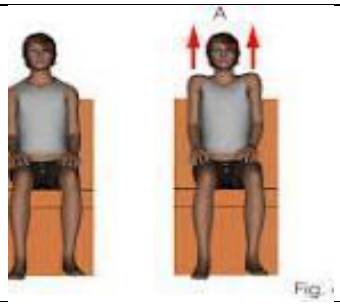
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega y explicación del plan de recomendaciones terapéuticas, orientado a favorecer el proceso de recuperación, mejorar la condición funcional y prevenir posibles complicaciones; durante la intervención se brindó información clara y detallada sobre los cuidados generales, la correcta realización de ejercicios terapéuticos, higiene postural, movilidad, manejo del dolor y hábitos saludables que contribuyen al bienestar físico y funcional, enfatizando la importancia de la adherencia al tratamiento y del cumplimiento de las indicaciones dadas en el hogar y en las actividades de la vida diaria; asimismo, se ofreció educación acerca de signos de alarma, medidas de prevención y cuidados específicos para evitar recaídas o nuevas lesiones, resolviendo dudas e inquietudes con el fin de garantizar la adecuada

	comprensión del plan de manejo y promover la participación activa en el proceso de rehabilitación.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El objetivo del plan de recomendaciones de fisioterapia para la zona cervical en Argenis, es disminuir la tensión muscular acumulada en la región cervical asociada al estrés emocional, favoreciendo la relajación física, la reducción de la rigidez y la mejora de la movilidad articular. Asimismo, busca contribuir al bienestar general mediante la implementación de ejercicios terapéuticos suaves, técnicas de respiración, estiramientos y hábitos posturales adecuados que ayuden a disminuir la sobrecarga muscular y la sensación de dolor o incomodidad. De igual manera, el plan pretende promover la conciencia corporal, mejorar la calidad del descanso y apoyar el manejo de los síntomas físicos asociados a los estados de ansiedad y depresión, contribuyendo así a una mejor calidad de vida, mayor sensación de control corporal y apoyo al proceso integral de salud física y emocional.
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	

EJERCICIO PARA ZONA CERVICAL

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	

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.	

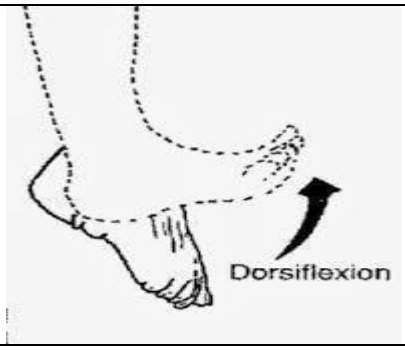
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

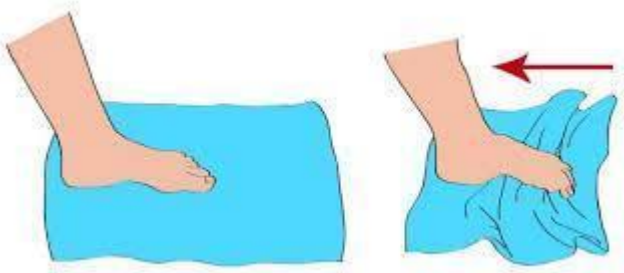
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza entrega del plan de recomendaciones socializando de manera detallada cada una de las actividades, estrategias y lineamientos establecidos para su adecuada ejecución, con el fin de garantizar comprensión clara sobre los objetivos planteados y los resultados esperados; asimismo, se explica paso a paso la metodología para desarrollar el plan, indicando la forma correcta de implementar las recomendaciones, los tiempos estimados de ejecución, las herramientas necesarias, el seguimiento requerido y las acciones prioritarias a

	tener en cuenta durante el proceso, resolviendo inquietudes presentadas y brindando orientación específica para asegurar una aplicación adecuada, organizada y efectiva de cada una de las recomendaciones propuestas.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El objetivo del plan de recomendaciones para el pie de Luis Gonzaga, quien se desempeña como agricultor, es preservar la salud, funcionalidad y resistencia de los pies frente a las exigencias físicas propias de su labor, la cual implica largas jornadas de bipedestación, caminatas en terrenos irregulares y carga de peso. Asimismo, busca prevenir la aparición de dolor, fatiga muscular, lesiones por sobreuso, inflamación o alteraciones en la marcha, mediante la promoción de hábitos de autocuidado, uso adecuado de calzado protector, higiene postural y realización de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento. De igual manera, el plan pretende mejorar la circulación, reducir el riesgo de lesiones en tejidos blandos y articulaciones del pie, y favorecer la recuperación adecuada después de la actividad laboral, contribuyendo así al mantenimiento de la capacidad funcional, la seguridad en el trabajo y la calidad de vida de Luis
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	

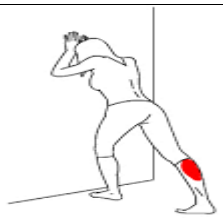
EJERCICIO PARA TOBILLO

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	

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 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	
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.	

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

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.	
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.	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC