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: Heriberto López	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 10-06-2026

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Stella de Jesús Soto Hernández

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

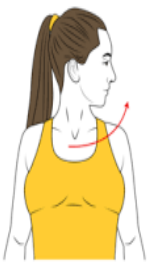
TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

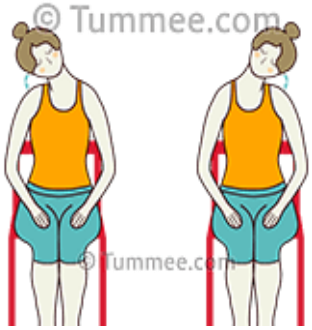
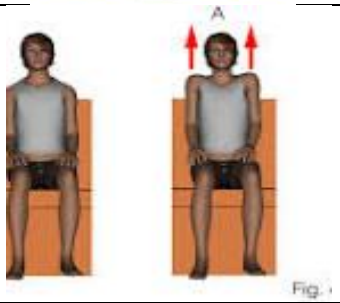
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

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 Heriberto tiene como objetivo disminuir el dolor en la región cervical y en el hombro mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento de la musculatura cervical, escapular y del hombro, el mantenimiento de los rangos de movilidad articular y la mejora de la postura corporal. Asimismo, busca

	reducir la tensión muscular, prevenir la aparición o progresión de alteraciones musculoesqueléticas y favorecer una adecuada funcionalidad durante la realización de las actividades de la vida diaria. De igual manera, se promueve la adopción de hábitos de higiene postural, la realización de pausas activas y la adherencia al programa de ejercicios, con el fin de aliviar el dolor, preservar 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	

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	

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

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.	

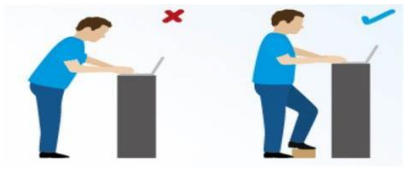
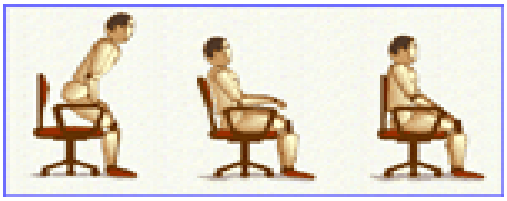
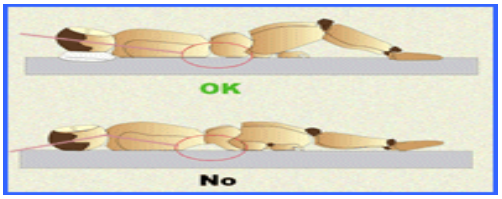
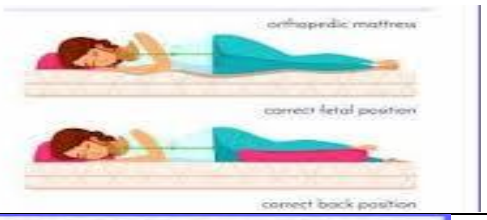
Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

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

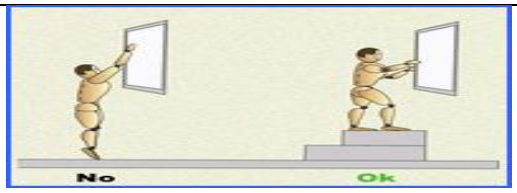
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

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 incorporar la higiene postural en la realización de sus actividades de la vida diaria y en las labores de cuidado, con el fin de prevenir la aparición de alteraciones musculoesqueléticas y disminuir la sobrecarga física derivada de sus actividades cotidianas. Asimismo, busca fomentar la adopción de posturas adecuadas durante la movilización de personas, el levantamiento de objetos y la ejecución de tareas domésticas o laborales, favoreciendo una correcta alineación corporal y reduciendo el riesgo de lesiones. De igual manera, se promueve la realización de pausas activas, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, así como la práctica de hábitos de autocuidado que contribuyan al mantenimiento de la funcionalidad, el bienestar físico y 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	

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

Higiene postural de pie y al caminar Situar el material de trabajo a una altura adecuada, evitando flexionar la espalda de forma repetida. Utilizar reposapiés cuando se está de pie durante periodos prolongados, situándolo bajo uno y otro pie de forma alternativa. Esto ayuda a relajar el psoas ilíaco, aplanando la curva lumbar. Caminar con la espalda y la cabeza erguidas, evitando ir encorvado con los hombros hacia adelante	  
Higiene postural en posición sedente Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además, la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.	
Higiene postural acostado Acota boca arriba Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie, adaptando también una almohada debajo de las rodillas	
Acostado de lado Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical y una almohada firme en la mitad de las piernas	
Higiene postural al levantar peso Agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados, y espalda recta. Cuando agarre la carga manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo y la espalda recta.	

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

Higiene postural al planchar y lavar platos La mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse. Utilizando un descansa pies (tipo banco o grada pequeña) y alterne un pie tras otro.	
Higiene postural alcanzar objetos que están en una parte superior Se debe utilizar una escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.	

RECOMENDACIONES

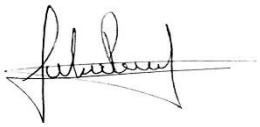
Organizar las actividades para no estar largos periodos en la misma postura e intercalar pequeños descansos entre tareas.
Al estar de pie, situar un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición.
Caminar con la cabeza y el tórax erguidos.
Para recoger un objeto del suelo flexionar las rodillas, manteniendo la espalda recta.
Al estar sentado, mantener la espalda erguida y apoyada contra el respaldo de la silla, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo y las rodillas en ángulo recto con las caderas



estelasotoH

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR





JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC