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

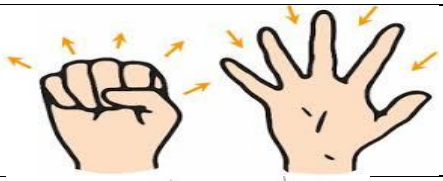
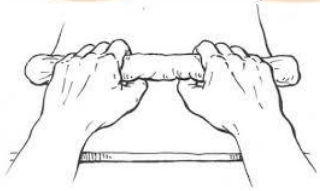
DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD		
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Hernán Quiroga González		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 10-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Helena Quiroga Gonzalez		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**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		

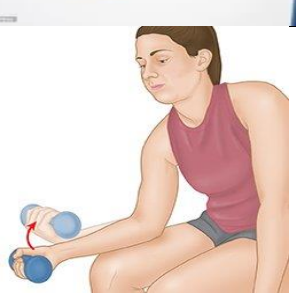
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

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 objetivo del plan de recomendaciones de Hernán es disminuir el dolor en ambas manos mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mejorar la movilidad articular, fortalecer la musculatura intrínseca y extrínseca de las manos y mantener su funcionalidad. Con estas intervenciones se busca reducir las molestias durante la realización de las actividades de la vida diaria, favorecer la

	destreza manual y prevenir la progresión de las limitaciones funcionales.
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	

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño. Realiza 2 series de 8 repeticiones	
Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos y desenrolla. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Despegar individualmente cada dedo de la mesa. Realiza 3 series en cada mano	
Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos. Realiza 5 series en cada dedo	
Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique. Realiza 2 series de 8 repeticiones	

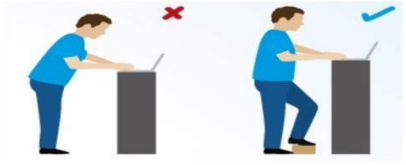
Siéntese de manera que su brazo esté apoyado, codo estirado, pero su mano cuelgue del borde de una superficie plana, como una mesa. Mantenga la mano como si estuviera dándole la mano a alguien. Mueva la mano hacia arriba y abajo. Repita este movimiento de 2 series de 10 repeticiones	
Sostenga el brazo estirado frente a usted. Voltee la palma para que apunte hacia arriba y sostenga un objeto pesado en la mano. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Coloque la mano debajo del codo lesionado como soporte. Voltee la palma para que apunte hacia arriba y sostenga un objeto pesado en la mano. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Con el codo doblado y el brazo pegado al cuerpo, girar la muñeca de manera que la palma de la mano mire al techo (A), mantener la posición 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira la muñeca de forma que la palma de la mano mire al suelo (B), mantener 10 segundos y descansar.	

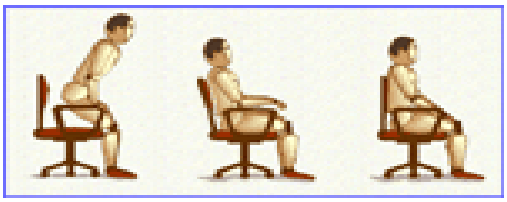
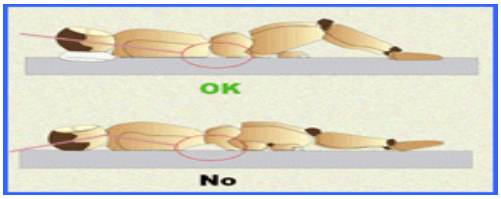
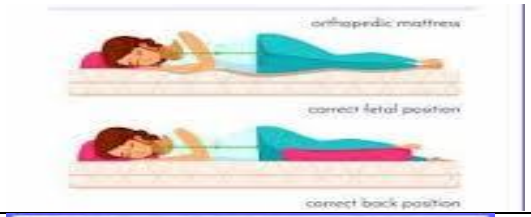
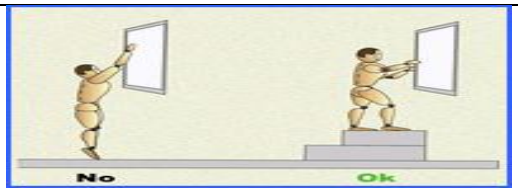
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

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 objetivo del plan de recomendaciones de la cuidadora es incorporar la higiene postural en las actividades de la vida diaria, especialmente durante las labores de cuidado, con el fin de prevenir lesiones musculoesqueléticas, disminuir la sobrecarga física y promover una adecuada mecánica corporal. A través de estas recomendaciones se busca favorecer el autocuidado, mejorar la eficiencia en la ejecución de sus actividades cotidianas y contribuir a la conservación de su bienestar físico y funcional.
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	

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.	
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

Hernan

PERSONA CON DISCAPACIDAD

Helena Quiroga

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC