Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS 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: Nancy Estella Quintero Zapata	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 24-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
Juliana Pérez Jaramillo	**FISIOTERAPEUTA**	3212298273
Maria Camila Peña	**TRABAJADORA SOCIAL**	3148269814

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

CONTROL A LAS INTERVENCIONES RECIBIDAS – TERCERA VISITA – SEGUIMIENTO

En la visita presencial correspondiente al cierre del proceso de acompañamiento desde el área de fisioterapia, se realizó el seguimiento final a Nancy Estella, con el propósito de valorar los resultados obtenidos tras la implementación del plan de recomendaciones formulado en las intervenciones anteriores, identificar los avances alcanzados y reforzar las estrategias necesarias para mantener los logros obtenidos a largo plazo.

Durante el encuentro se efectuó una revisión del cumplimiento de las recomendaciones relacionadas con los ejercicios terapéuticos de bajo impacto, la movilidad activa de cuello y hombros, los estiramientos de la musculatura cervical y escapular, la práctica regular de caminatas, la higiene postural, las pausas activas y las técnicas de relajación orientadas al manejo de la sintomatología asociada a la fibromialgia. Nancy Estella manifestó haber realizado los ejercicios de forma constante, respetando los tiempos de descanso y la tolerancia al esfuerzo, lo que le permitió percibir una disminución de la intensidad del dolor cervical y de hombros, así como una mayor facilidad para desarrollar las actividades cotidianas.

Durante la conversación de seguimiento, Nancy Estella expresó que los ejercicios aprendidos le brindaron herramientas para controlar mejor los episodios de dolor y reducir la rigidez muscular, además de favorecer una mayor sensación de bienestar físico. Manifestó que la práctica de caminatas, junto con los ejercicios de respiración y relajación, contribuyó a disminuir la tensión muscular y el estrés, permitiéndole afrontar con mayor tranquilidad las actividades diarias.

Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **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

En el desarrollo de la visita también se revisaron las dificultades encontradas durante la ejecución del plan de recomendaciones. Nancy Estella manifestó que algunos días, debido a la presencia de dolor generalizado y al cansancio propio de su condición, disminuyó la frecuencia de los ejercicios; sin embargo, comprendió la importancia de mantener una rutina constante y adaptada a su estado físico, procurando retomar las actividades tan pronto como su condición lo permitía. Se resaltó que la adherencia progresiva al programa fue un aspecto fundamental para obtener los resultados observados.

La profesional reforzó la importancia de continuar con el plan de recomendaciones fisioterapéuticas como parte del manejo integral de la fibromialgia, insistiendo en mantener la práctica regular de actividad física de bajo impacto, realizar ejercicios de movilidad y estiramiento diariamente, implementar pausas activas, conservar una adecuada higiene postural y utilizar técnicas de respiración y relajación para favorecer el control del dolor y disminuir la tensión muscular. Igualmente, se recordó la importancia de continuar con el seguimiento por psiquiatría y mantener una adecuada adherencia al tratamiento médico instaurado.

Durante la orientación final se explicó que la continuidad de estas recomendaciones favorece importantes beneficios físicos, entre ellos la disminución del dolor, el mantenimiento de la movilidad articular, el fortalecimiento muscular, el incremento de la tolerancia al esfuerzo y la prevención del desacondicionamiento físico. Asimismo, se destacó que la actividad física regular y las técnicas de relajación aportan beneficios emocionales significativos, contribuyendo a disminuir los niveles de ansiedad y estrés, mejorar el estado de ánimo, favorecer un descanso más reparador y fortalecer la percepción de bienestar y calidad de vida.

Como parte del cierre de la estrategia, Nancy Estella expreso su agradecimiento por el acompañamiento recibido durante todo el proceso de intervención desde fisioterapia. Manifestó que las orientaciones brindadas fueron de gran utilidad, permitiéndoles comprender mejor la importancia del autocuidado y adquirir herramientas prácticas para el manejo de la sintomatología en el hogar. Resalto que las recomendaciones representaron un apoyo muy valioso, ya que evidenciaron una mejoría importante en las molestias que inicialmente motivaron la intervención, además de fortalecer hábitos saludables que continuarán implementando de manera permanente. Finalmente, expreso su satisfacción con los beneficios obtenidos y su compromiso de continuar aplicando las recomendaciones aprendidas, con el propósito de conservar los avances alcanzados y seguir favoreciendo su bienestar físico y emocional.

¿Fue necesario realizar canalización a la persona con discapacidad y/o su cuidador/a?: Si___ No__x__

¿Quién fue la persona que requirió canalización?

_____

Área a la que se canalizó: _____

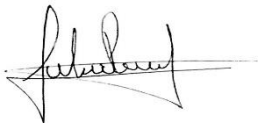
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA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



PERSONA CON DISCAPACIDAD



MARIA CAMILA PEÑA
TRABAJADORA SOCIAL



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC