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: Jose Alejandro Peñuela Hoyos	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 29-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Sara Ines Hoyos Ospina	

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

Durante la sesión final de seguimiento realizada de manera presencial, se efectuó el acompañamiento a José Alejandro y a su cuidadora con el fin de verificar la implementación del plan de recomendaciones de fisioterapia entregado previamente, evaluar su adherencia y resolver las inquietudes relacionadas con las actividades propuestas para el mantenimiento de la funcionalidad y la prevención de alteraciones musculoesqueléticas.

Durante el encuentro, José Alejandro manifestó haber incorporado las recomendaciones relacionadas con la práctica de actividad física regular, ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros inferiores y hábitos de vida saludables, refiriendo que continúa realizando sus actividades escolares, recreativas y de desplazamiento de manera independiente, sin presentar limitaciones funcionales. Indicó que el dolor ocasional en ambas rodillas continúa siendo esporádico y de baja intensidad, sin interferir con sus actividades cotidianas ni con la realización de ejercicio físico.

Por su parte, la cuidadora expresó haber implementado parcialmente las recomendaciones relacionadas con la higiene postural, las pausas activas y los ejercicios de movilidad y estiramiento para miembros superiores. Manifestó que, debido a las responsabilidades laborales, las labores del hogar y las actividades propias del cuidado, en algunas ocasiones le resulta difícil mantener una rutina constante de ejercicios. Asimismo, refirió que persisten episodios de dolor en hombros, rodillas y calambres en ambas manos, especialmente al finalizar

la jornada, aunque reconoce que la aplicación de las recomendaciones le ha permitido disminuir la sensación de fatiga y mejorar el manejo de las molestias.

Durante la sesión, la cuidadora manifestó inquietudes relacionadas con la frecuencia recomendada para realizar los ejercicios de movilidad y fortalecimiento, así como con las posturas más adecuadas para reducir la sobrecarga física durante las actividades domésticas y de cuidado. Estas dudas fueron resueltas mediante educación y demostración práctica, reforzando la importancia de realizar pausas activas de manera periódica, mantener una adecuada mecánica corporal y adaptar las actividades diarias para disminuir el esfuerzo físico.

Como principal dificultad se identificó la limitada disponibilidad de tiempo de la cuidadora para realizar diariamente la totalidad de los ejercicios recomendados, debido a la carga de responsabilidades. No obstante, tanto José Alejandro como su cuidadora manifestaron disposición para continuar implementando las recomendaciones, reconociendo los beneficios obtenidos y la importancia de mantener hábitos de autocuidado para preservar su bienestar físico.

Al evaluar la estrategia desarrollada, ambos expresaron satisfacción con el proceso de acompañamiento realizado desde fisioterapia, destacando la claridad de las orientaciones, la atención recibida y el aprendizaje adquirido para prevenir molestias musculoesqueléticas y fortalecer las prácticas de autocuidado en el hogar. Como sugerencia para fortalecer la estrategia, manifestaron la importancia de dar continuidad a este tipo de procesos educativos y de seguimiento, ya que permiten resolver dudas, reforzar conocimientos y promover estilos de vida saludables tanto en la persona con discapacidad como en su cuidadora.

Finalmente, la profesional de fisioterapia recomienda continuar con el plan de recomendaciones establecido, manteniendo la práctica regular de actividad física, los ejercicios de fortalecimiento y movilidad, la implementación de pausas activas, la higiene postural y los hábitos de vida saludables. Se enfatiza que la continuidad de estas acciones favorece el mantenimiento de la funcionalidad, la prevención del dolor y de lesiones musculoesqueléticas, el fortalecimiento de la condición física y la autonomía funcional. Asimismo, contribuye al bienestar emocional, al incrementar la confianza para el desarrollo de las actividades cotidianas, disminuir la sensación de fatiga y mejorar la calidad de vida tanto de José Alejandro como de su cuidadora.

Al finalizar la sesión, José Alejandro y su cuidadora expresan su agradecimiento a la profesional de fisioterapia por el acompañamiento, la orientación y el compromiso demostrados durante todo el proceso, resaltando la utilidad de las recomendaciones brindadas y el apoyo recibido para fortalecer el autocuidado y mantener una adecuada funcionalidad en el entorno familiar.

¿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

Jose Alejandro

PERSONA CON DISCAPACIDAD

Sara Inés Hoyos Ospina

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

M. Camila Peña H.

MARIA CAMILA PEÑA
TRABAJADORA SOCIAL

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC