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: Rosaura Grajales Agudelo	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 30-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A	

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

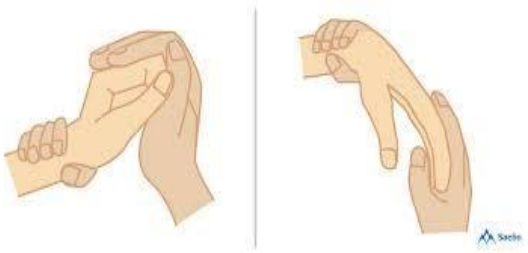
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la auxiliar de enfermería Paula Andrea , brindando una explicación detallada y completa sobre la forma correcta de llevar a cabo cada una de las actividades propuestas en el plan de recomendaciones. Durante la orientación se abordaron aspectos fundamentales como la frecuencia y los tiempos recomendados para la ejecución de los ejercicios, la importancia de contar con un espacio adecuado, seguro, iluminado y libre de obstáculos para prevenir accidentes, así como las condiciones necesarias para garantizar una correcta realización de las actividades.De igual manera, se explicaron los beneficios esperados con el cumplimiento constante del plan de recomendaciones, destacando su aporte en el mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades físicas, la prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo, la promoción de la movilidad, la independencia funcional y el bienestar general . Además, se resolvieron inquietudes relacionadas

	con la ejecución de las actividades y se reforzó la importancia de respetar los tiempos de descanso y las indicaciones establecidas.Finalmente, se brindó educación sobre los signos de alarma que requieren la suspensión inmediata de las actividades y la notificación al personal de salud, tales como dolor intenso, mareo, dificultad respiratoria, fatiga excesiva, pérdida del equilibrio, inflamación significativa o cualquier otro síntoma inusual que pueda comprometer la seguridad y el estado de salud. La auxiliar manifestó comprensión de las recomendaciones entregadas y de la importancia de dar cumplimiento adecuado al plan establecido.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia de Rosaura tiene como objetivo disminuir el dolor presente en el hombro y la cadera derecha mediante la realización de ejercicios terapéuticos diseñados para mejorar la movilidad articular, fortalecer la musculatura, aumentar la flexibilidad y favorecer una adecuada funcionalidad física en sus actividades cotidianas. A través de la práctica constante y adecuada de los ejercicios indicados, se busca reducir las alteraciones osteomusculares, prevenir la aparición de rigidez articular, mejorar la estabilidad de las articulaciones comprometidas y promover una mejor postura corporal, contribuyendo así a un mayor nivel de independencia y seguridad durante la ejecución de las actividades de la vida diaria. De igual manera, este plan pretende optimizar la capacidad funcional, favorecer la circulación sanguínea, mantener la elasticidad muscular y prevenir el deterioro físico asociado al dolor o a la disminución de la movilidad. Asimismo, la implementación de estas recomendaciones permite fortalecer las estructuras musculares que brindan soporte al hombro y a la cadera, disminuyendo la sobrecarga mecánica y reduciendo el riesgo de futuras lesiones o limitaciones funcionales. Además de los beneficios físicos, la realización regular de los ejercicios terapéuticos contribuye al bienestar emocional, promoviendo una mayor confianza en sus capacidades, una participación más activa en su entorno familiar y social, y una mejor percepción de calidad de vida. Se recomienda desarrollar las actividades de forma progresiva, respetando los tiempos de descanso y las indicaciones brindadas,

	con el fin de obtener resultados favorables y garantizar una práctica segura y efectiva.

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

MOVILIZACIONES ASISTIDAS

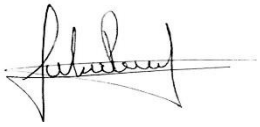
MOVILIZACIONES DE HOMBRO	
Deslizar hacia delante la mano y el antebrazo por la superficie de la mesa, inclinando el tronco hacia delante, facilitando que la mano se aleje del tronco Realizar 10 repeticiones en cada hombro	
MOVILIZACIONES DE CODO	
Siente al adulto mayor y pídale que intente doblar el codo para tocarse el hombro con los dedos (flexión) y luego que estire el brazo intentando dejar la mano paralela al cuerpo (extensión). ***Asistencia:*** Ayude suavemente a completar el movimiento si siente rigidez, manteniendo la posición final sin forzar por 3 a 5 segundos. Realizar 10 repeticiones en cada hombro	
MOVILIZACIONES DE MUÑECA	
El adulto mayor debe estar sentado cómodamente frente a una mesa. Su antebrazo debe descansar sobre la superficie, dejando la muñeca y la mano libres. **Asistencia:** Coloque una de sus manos como apoyo en el antebrazo del adulto mayor (para estabilizar) y use su otra mano para guiar suavemente los movimientos de la mano y dedos Realizar 10 repeticiones en cada mano	
MOVILIZACIONES DE CADERA	

El adulto mayor se acuesta boca arriba con las piernas estiradas. **Asistencia:** Coloca una mano debajo de la rodilla y la otra debajo del talón. Realizar 10 repeticiones en cada pierna	
MOVILIZACIONES DE RODILLA	
El adulto mayor se acuesta boca arriba con las piernas estiradas. **Asistencia:** Se levanta la pierna doblando suavemente la rodilla hacia el pecho y luego se estira despacio. Se realizan 10 repeticiones	
MOVILIZACIONES DE TOBILLO	
Acueste al adulto mayor boca arriba o en posición sedente (sentado) con la pierna extendida Guíe el pie hacia abajo, como si estuviera pisando el acelerador. Mantenga por 5 segundos. Lentamente, dirija la punta del pie hacia arriba (hacia la rodilla). Mantenga por 5 segundos	

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



PERSONA CON DISCAPACIDAD



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC