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: Rubiel Dario Agudelo	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **26-05-2026**

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Ines Emilia Gallego de Agudelo

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	

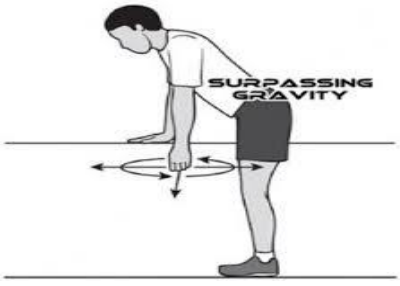
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

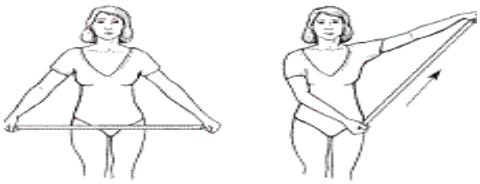
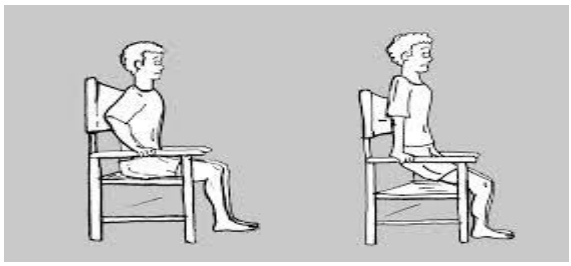
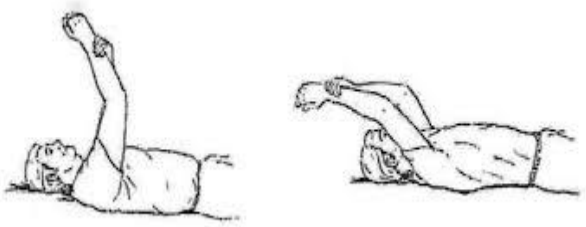
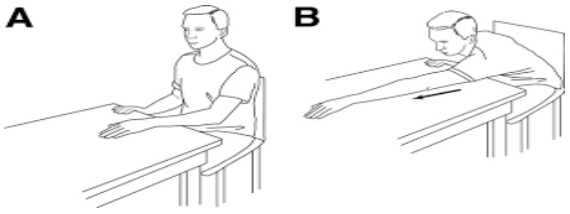
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones, brindando una explicación detallada sobre los beneficios que aporta la actividad física al bienestar físico, emocional y funcional de la persona, resaltando su importancia para mantener y mejorar la movilidad, la fuerza muscular, la coordinación, la autonomía y la calidad de vida. Durante la visita, se orientó de manera clara y comprensible sobre la forma correcta de desarrollar cada una de las actividades y ejercicios incluidos en el plan, explicando su objetivo, la frecuencia recomendada, las repeticiones y las precauciones a tener en cuenta durante su ejecución. Asimismo, se enfatizó en la importancia de realizar las actividades de manera constante, progresiva y segura, respetando las capacidades y necesidades individuales, con el fin de favorecer el cumplimiento de los objetivos planteados y prevenir posibles lesiones o molestias físicas

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

OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Mantener y mejorar los rangos de movilidad del miembro superior izquierdo mediante la realización constante de movilizaciones articulares y ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento y potenciación muscular, favoreciendo así una mejor funcionalidad y desempeño en las actividades de la vida diaria. De igual manera, se busca incrementar progresivamente la fuerza, resistencia y coordinación muscular, contribuyendo a la prevención de rigideces, dolor, limitaciones funcionales y posibles complicaciones derivadas de la disminución de la movilidad. A través de la adecuada ejecución de las recomendaciones brindadas, se pretende promover mayor independencia, bienestar físico y calidad de vida, fortaleciendo las capacidades motoras y favoreciendo la conservación de la funcionalidad del miembro superior izquierdo.
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	

Ejercicio de péndulo: descanse su mano sana en una mesa y agáchese un poco a su cintura. Hacer Círculos con las caderas/ el cuerpo hará que su brazo lesionado se mueva en forma de círculos. Repita este movimiento de sus caderas en diferentes direcciones Realizar el ejercicio 3 series de 10 repeticiones.	
Filas: mientras está sentado o de pie , con un palo o bastón en las manos, llevar los brazos hasta las altura de los hombros, realizando 3 series de 10 repeticiones, seguido a este ejercicio se realiza el mismo movimiento llevando los hombros hasta donde este lo pueda realizar **.** Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Rotación interna y externa de hombro: póngase	

de pie, utilice un palo o bastón. Con los brazos estirados lleva el bastón hacia el lado derecho, realizando 3 series de 10 repeticiones, continuamente realizar el ejercicio hacia el lado izquierdo como lo muestra la imagen**.** Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Pulsiones de silla: Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Elevación auto asistido del brazo: Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos. Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Flexión con deslizamiento sobre una mesa: 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. Mantener 1-5 segundos. Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Estiramiento de hombro: De pie, con un brazo elevado a la altura del hombro. Coger este brazo a la altura del codo con la otra mano, y tirar de él hacia atrás, sosteniendo por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	

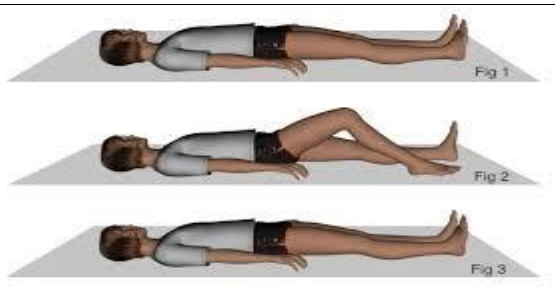
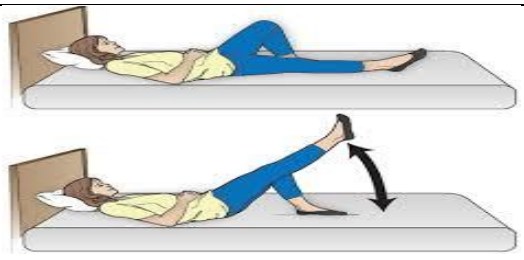
Estiramiento de hombro: De pie, flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza. Con la otro mano coger el codo y empujarlo hacia abajo, sosteniendo por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	

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

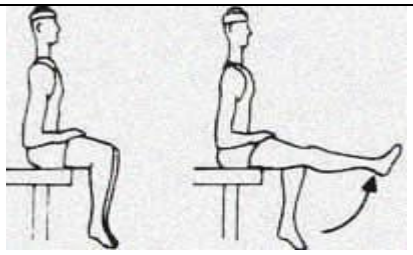
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación clara y detallada sobre la importancia de la actividad física en el adulto mayor, resaltando su papel fundamental en el mantenimiento de la movilidad, la fuerza muscular y la autonomía en las actividades de la vida diaria. Se oriento sobre los múltiples beneficios que aporta la práctica regular de actividad física, tales como la prevención del deterioro funcional, la mejora de la circulación, la reducción del riesgo de caídas y el favorecimiento del bienestar físico y emocional. De igual manera, se enfatizo sobre la adecuada realización de los ejercicios incluidos en el plan, explicando la forma correcta de ejecutarlos, la importancia de la progresión, la constancia y las precauciones a tener en cuenta para garantizar una práctica segura y efectiva. Se realizó la invitación al programa “Cuidando al Cuidador”, como estrategia de apoyo orientada al fortalecimiento del autocuidado, la prevención del agotamiento físico y mental, y la promoción del bienestar integral de la cuidadora. Durante la orientación, se explicaron los objetivos del programa y los beneficios que este ofrece en términos de manejo del estrés, educación en autocuidado y acompañamiento emocional. La cuidadora manifestó haber comprendido la información brindada y expresó su disposición para participar en el programa, indicando su aceptación y compromiso de asistir, reconociendo la importancia

	del mismo para su bienestar personal y el adecuado desempeño de sus labores de cuidado.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor presente en las rodillas mediante la implementación de ejercicios terapéuticos, movilizaciones y estrategias de autocuidado, con el fin de mejorar la movilidad, la funcionalidad y el desempeño en las actividades de la vida diaria.Asimismo, se busca potenciar la musculatura de los miembros inferiores a través de ejercicios de fortalecimiento progresivo, contribuyendo al aumento de la fuerza, la estabilidad, el equilibrio y la resistencia física. A través de la ejecución constante, adecuada y segura de las recomendaciones establecidas, se pretende prevenir el deterioro funcional, reducir el riesgo de lesiones osteomusculares y favorecer una mejor calidad de vida, mayor independencia y bienestar general
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 rodilla: Acostado en cama, doble la rodilla mientras desliza el talón sobre la cama. Mantenga la rodilla en la posición de máxima flexión alcanzada durante 10 segundos y luego estírela y déjela en esta posición durante 15 segundos. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Levantar pierna extendida: Acostado en cama, levante la pierna afectada, sostenga por 5 a 10 segundos, baje lentamente la pierna hasta la cama Realizar 2 series de 10 repeticiones	

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

Contraer el cuádriceps: apriete el musculo de la parte inferior del muslo contra la cama. Intente mantener la rodilla recta por 5 a 10 segundos. Realizar 2 series de 10 repeticiones. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Doblar rodilla sin apoyo en silla: Mientras se sienta en el borde de una silla o cama con el muslo apoyado, doble la rodilla rodilla tanto como pueda hasta que el pie descanse en el piso**.** Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Doblar rodilla mientras está de pie: póngase de pie apoyado de una mesa o apoyado en la pared, levante el muslo , doble y estire la rodilla tanto como pueda, mantenga cada posición por 5 a 10 segundos.	
Sentadilla con apoyo posterior: Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30-45º (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.	
Estiramientos cuádriceps de pie: Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	

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

Estiramiento de isquiotibiales de pie: acostado en cama, Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC