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

0DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Sandra Bibiana Arboleda Bermúdez	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 02-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Aura Emilia Bermudez	

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

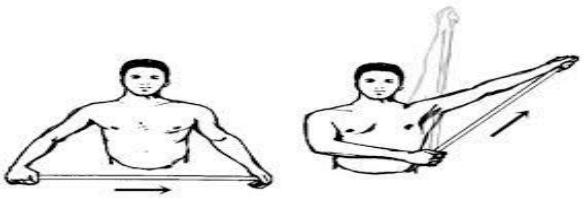
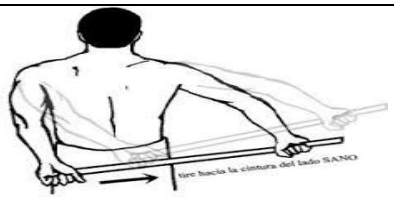
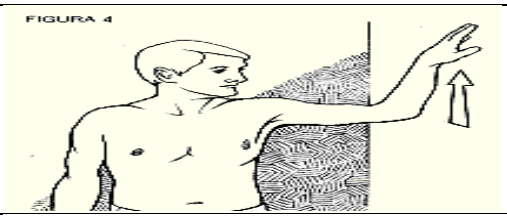
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a Sandra Bibiana, brindando una explicación clara y detallada sobre los objetivos del plan y la importancia de su adecuada implementación. Durante la orientación se explicaron las actividades y ejercicios propuestos, indicando la forma correcta de realizarlos, la frecuencia recomendada y los beneficios esperados a nivel físico y funcional. Se enfatizó la importancia de mantener constancia en la ejecución de las recomendaciones, con el fin de favorecer el logro de los objetivos planteados, promover el bienestar general y contribuir al mantenimiento de una adecuada calidad de vida. Además, se resolvieron las inquietudes presentadas y se reforzó la necesidad de seguir las indicaciones establecidas para obtener mejores resultados.

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

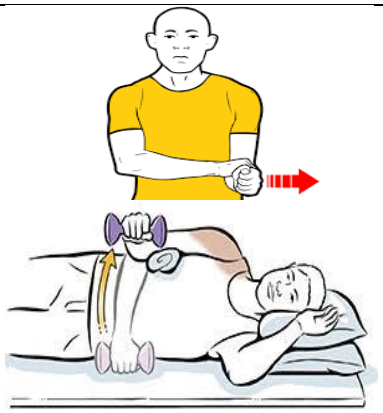
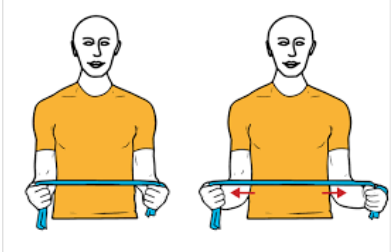
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Sandra Bibiana tiene como objetivo promover el fortalecimiento muscular global mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mantener y mejorar sus capacidades físicas funcionales. A través de estas actividades se busca favorecer la fuerza, la resistencia, la coordinación y el equilibrio, aspectos fundamentales para la ejecución segura y eficiente de las actividades de la vida diaria. La implementación constante del plan permitirá conservar la funcionalidad física, prevenir el deterioro asociado al envejecimiento o al desuso y fortalecer los diferentes grupos musculares involucrados en las tareas cotidianas. Además, se pretende mantener la independencia y autonomía de Sandra Bibiana, facilitando su movilidad, desplazamiento y participación activa en su entorno. La adherencia a las recomendaciones contribuirá a una mejor calidad de vida, promoviendo mayor seguridad, bienestar y confianza en la realización de sus actividades diarias.
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	

En posición bípeda (de pie) o sedente (sentado), eleve los brazos hacia arriba, atrás, hacia los lados y hacia el frente, de cada ejercicio realice una serie de 10 repeticiones; cada semana aumente la cantidad de series y repeticiones, (recuerda revisar la postura al inclinarte y apretar el abdomen para proteger la zona lumbar).	

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

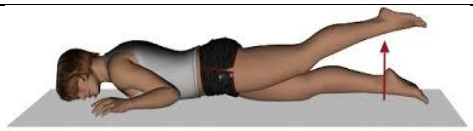
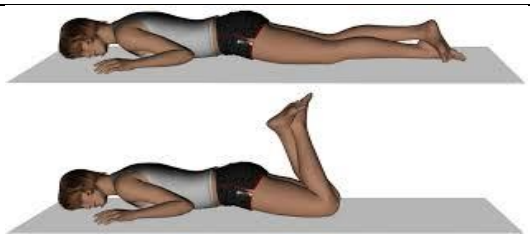
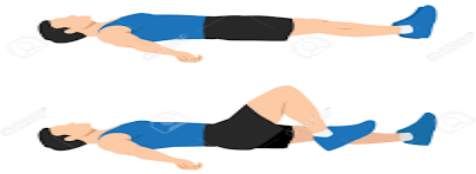
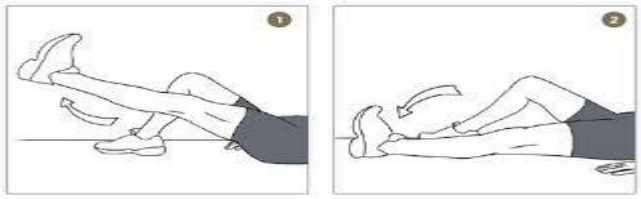
Con una vara (palo de escoba), tomar con las dos manos y empujar una mano a un lado y después al otro, revise que el brazo hacia dónde va la vara se eleve de manera lateral, hágalo a tolerancia, si encuentra dolor suspenda hasta donde llegue el movimiento del brazo, repítalo 10 veces a cada lado	
De pie (posición bípeda), coloque una vara por detrás del cuerpo, soportando con las dos manos a cada punta de la vara y con ambas manos eleva atrás, repetir 10 veces, si logra llegar atrás trate de sostener 8-10 segundos, secundario a estos ejercicios elevar atrás y llevar a un lado y al otro (derecho – izquierdo), 10 veces a cada lado.	
De frente a una pared coloque sus manos apoyadas y desplácelas hacia arriba al llegar al final del movimiento trate de mantener de 8-10 segundos y devuélvalas abajo, tenga en cuenta el dolor y llévelas a tolerancia no sobre esfuerce los brazos.	
De medio lado contra una pared, desplace el brazo de medio lado hacia arriba, tenga en cuenta la postura, espalda recta sin inclinarla, el hombro debe estar lineal al oído, lleve a tolerancia el movimiento y repítalo de 8-10 veces	
Apoyado frete a una pared coloque sus manos a nivel de los hombros y empuje hacia atrás, devuelva el cuerpo soportando su propio peso (flexión de pecho contra la pared), repítalo 6-8 veces, haga 5 repeticiones de este ejercicio	
Con una banda elástica, sino tiene con una media velada o vendaje, agárrela con su mano de la punta y la otra colóquela bajo su pie y lleve el brazo con el codo extendido de frente (a.), de igual forma llévelo de lado (b), repita cada ejercicio 10 veces, intente hacer los ejercicios 2 veces al día.	

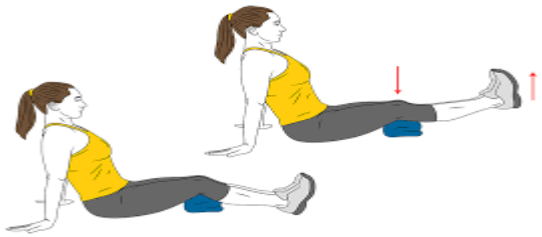
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

	 Abducción de hombro con banda de ejercicio
En posición de pie (bípedo), con una pesa de 1-2 o 3 libras dependiendo el soporte de carga que tolere, sino tiene pesas, utilice algún objeto con peso; eleve de frente el brazo, sostenga 8-10 segundos y baje despacio, repitiendo 6 veces el ejercicio (a), después realiza el ejercicio elevando de lado el brazo sostenga 8-10 segundos y baje despacio, repitiendo 6 veces el ejercicio (b).	
En posición sentado (sedente), con el codo flexionado a 90° pegado al cuerpo con una mancuerna en la mano de 1-2 o 3 libras dependiendo el soporte de carga (a tolerancia), o con algún implemento con peso; lleve afuera la mano con la pesa, repita 10 veces el ejercicio, 1 segundo cada movimiento, lo puedes modificar en posición acostado de medio lado con el brazo sobre el cuerpo codo flexionado a 90° lleve afuera la mano con la pesa, repita 10 veces, 1 segundo cada movimiento	
Con una banda elástica, vendaje o media velada, dependiendo la tolerancia, coloque sus codos pegados al cuerpo flexionados a 90°, e intente abrir la banda con las manos sin despegar los codos, repita el ejercicio 8-10 veces sosteniendo 5 segundos el movimiento	
En posicion bipedo (de pie) , flexione una pierna hacia atrás, volver a la posicion inicial, realizar 2 series de 10 repeticiones.	

	
En posicion bipedo (de pie) , estire una pierna hacia adelante, volver a la posicion inicial, realizar 2 series de 10 repeticiones	
En posicion bipedo (de pie) flexione una pierna al frente, vuelva a la posicion inicial, realizar 2 series de 10 repeticiones	
Sentado en una silla, extendiendo la rodilla, vuelva a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna.	

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

Acostado de lado, levante la pierna que esta libre. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Acostada boca abajo, levanta una pierna extendida, volver a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones, en cada pierna.	
Acotada boca abajo, flexione y extienda las rodillas. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, deslice el talón, hasta flexionar la rodilla, realizando el movimiento completo, vuelva a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones, en cada pierna	
Acostado boca arriba, flexiona una rodilla, levante la pierna extendida, sin sobrepasar la otra pierna. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada pierna	
Acosta boca arriba, flexione una rodilla y extiéndala en el aire. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna.	

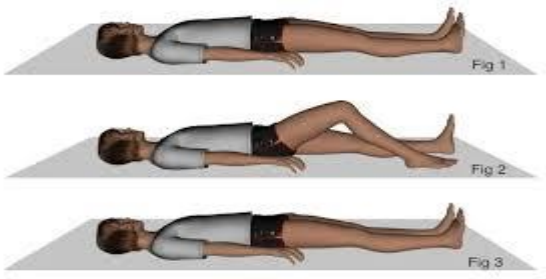
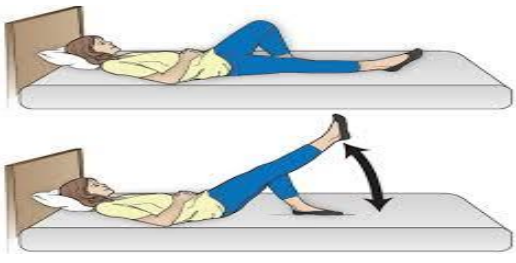
Acostado boca arriba, o sentado con las rodillas extendidas, poner una pelota o rollo de toalla debajo de la rodilla, sostener por 8 segundos, realizar 10 repeticiones en cada pierna.	

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

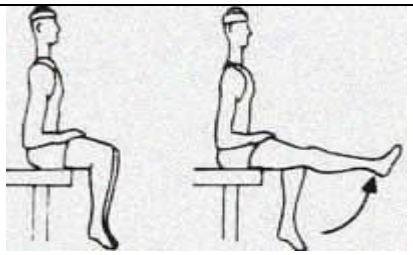
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación detallada sobre la manera correcta de llevar a cabo cada una de las actividades y ejercicios propuestos. Durante la orientación se indicó la técnica adecuada para su ejecución, la frecuencia recomendada, el número de repeticiones y las precauciones a tener en cuenta para garantizar una práctica segura y efectiva. Se enfatizó la importancia de seguir las indicaciones establecidas y mantener constancia en la realización del plan, con el fin de obtener los beneficios esperados y favorecer el cumplimiento de los objetivos planteados. Además, se resolvieron las inquietudes presentadas y se reforzó la importancia de su participación activa en el proceso, promoviendo hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional tanto de la cuidadora como de la persona a su cargo.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor presentado en la rodilla derecha mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento muscular, el mejoramiento de la movilidad articular y el aumento de la estabilidad de la extremidad inferior. A través de estas actividades se busca reducir la sintomatología dolorosa, favorecer una adecuada funcionalidad de la articulación y prevenir la aparición de limitaciones que puedan afectar el desempeño de las actividades de la vida diaria y las labores de cuidado.La ejecución constante y correcta de los ejercicios permitirá fortalecer los músculos que brindan soporte a la rodilla, mejorar la

	resistencia física y favorecer una mejor distribución de las cargas durante la marcha y otras actividades cotidianas. Además, el plan promueve la adopción de hábitos de autocuidado y medidas preventivas que contribuyan a disminuir la sobrecarga articular, reducir el riesgo de nuevas alteraciones y mejorar el bienestar general. La adherencia a estas recomendaciones favorecerá una mayor comodidad en el movimiento, una mejor capacidad funcional y una mejor calidad de vida
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	
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	

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

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