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: Sandra Patricia Lopera Castellar	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 25-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Arelys Maria Castellar Perez	

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 realiza entrega del plan de recomendaciones a Sandra Liliana, brindando explicación detallada acerca de la importancia de la actividad física para el mantenimiento de la salud, fortalecimiento muscular, mejoramiento de la movilidad y prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo. Asimismo, se orienta sobre la forma correcta de realizar cada una de las actividades y ejercicios propuestos en el plan de recomendaciones, indicando posturas adecuadas, tiempos de ejecución, frecuencia y cuidados necesarios durante su realización, con el fin de garantizar una práctica segura y efectiva que contribuya al bienestar físico, funcional y emocional de la usuaria

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 para Sandra Liliana tiene como objetivo fortalecer los miembros inferiores, mejorar el equilibrio, la coordinación y la concentración mediante la realización de ejercicios terapéuticos enfocados en el entrenamiento del control postural y la estabilidad. A través de la práctica constante y adecuada de estas actividades, se busca favorecer la seguridad en la marcha, reducir el riesgo de caídas, optimizar el desempeño en las actividades de la vida diaria y promover una mayor independencia funcional, contribuyendo así al mejoramiento de su condición física general y 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	

Mantener un objeto en la cabeza sin moverse. Variables puede ponerse distintos pesos en la cabeza. Sostener por 8 segundos, realizar 10 repeticiones



De pie con los pies juntos, flexionará una pierna, sosteniendo por 5 segundos, Primero lo haremos con una pierna y luego con la otra, realizar 10 repeticiones en cada pierna



De puntillas subir y bajar sin sostenerse. Realizar 2 series de 10 repeticiones



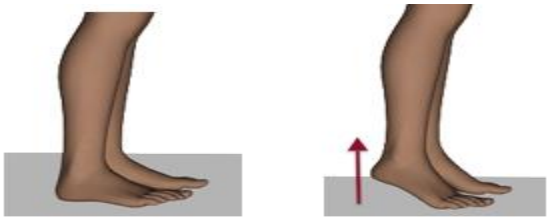
Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás. Realizar dos series de 10 repeticiones



Apoyo sobre superficie estable: de pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo, doblar la rodilla de la pierna sana, manteniendo el equilibrio. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Este ejercicio debe realizarse inicialmente con los ojos abiertos, y posteriormente, con ellos cerrados; otra forma de ejercicio en la misma posición doblar y estirar la pierna apoyada como si estuviera haciendo cuclilla con una sola pierna.



Elevación de puntillas en posición de cuclilla: con los pies en paralelo, elévese lentamente (puntillas) y vuelva a bajar del mismo modo sin apoyar la planta del pie en el piso.



Recuperación de equilibrio y control sensitivo-motor del pie: de pie sobre una superficie estable (el suelo), gire el tobillo de manera que realice apoyos primero con el borde interno del pie, luego vuelva a la posición inicial y posteriormente apoye el borde externo del pie. Realice este ejercicio inicialmente con los ojos abiertos, y cuando ya se encuentre seguro, con ellos cerrados.



Superficie inestable. Realizar el mismo ejercicio que el anterior, pero sobre una superficie inestable, como puede ser un cojín lleno de arena.



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

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

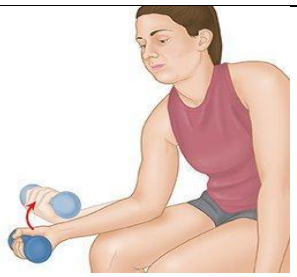
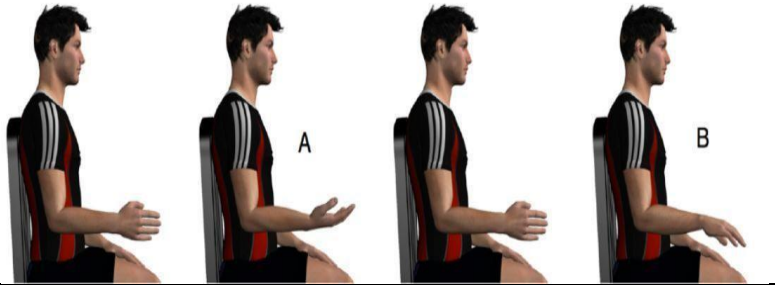
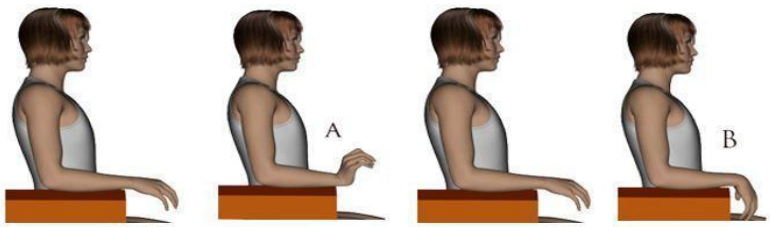
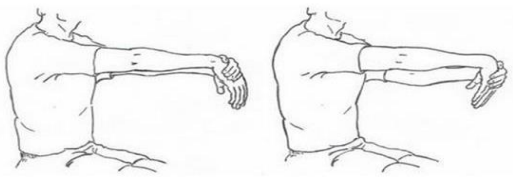
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizo entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando explicación detallada sobre la importancia de su realización constante y adecuada, resaltando los beneficios que este genera en el fortalecimiento físico, la mejora de la funcionalidad y la prevención de complicaciones. Asimismo, se orienta sobre la manera correcta de ejecutar las actividades y ejercicios propuestos, indicando posturas adecuadas, tiempos, frecuencia y precauciones necesarias para garantizar una práctica segura y efectiva, favoreciendo así el bienestar integral del usuario y el adecuado acompañamiento por parte del cuidador.

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

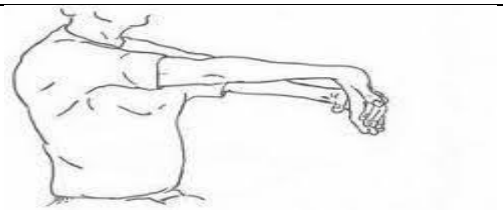
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo aumentar y/o mantener los rangos de movilidad del codo comprometido a causa de fractura, así como promover el fortalecimiento muscular progresivo de la extremidad afectada mediante la realización de ejercicios terapéuticos específicos. A través de la ejecución constante y adecuada de las actividades indicadas, se busca favorecer la recuperación funcional, disminuir la rigidez articular, mejorar la fuerza y la movilidad, y prevenir complicaciones secundarias como limitaciones permanentes o pérdida de funcionalidad, contribuyendo así al adecuado proceso de rehabilitación y al desempeño de las actividades de la vida diaria.
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	

EJERCICIOS PARA CODO

Sostenga una pelota o un calcetín enrollado en la mano. Haga un puño alrededor de la bola (o calcetín) y apriete. Mantenga la posición por unos 6 segundos y luego relaje por un máximo de 10 segundos. Realice 2 series de 10 repeticiones	
Siéntese de manera que su brazo esté apoyado, codo estirado, pero su mano cuelgue del borde de una superficie plana, como una mesa. Mantenga la mano como si estuviera dándole la mano a alguien. Mueva la mano hacia arriba y abajo. Repita este movimiento de 2 series de 10 repeticiones	

Sostenga el brazo estirado frente a usted. Voltee la palma para que apunte hacia arriba y sostenga un objeto pesado en la mano. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Coloque la mano debajo del codo lesionado como soporte. Voltee la palma para que apunte hacia arriba y sostenga un objeto pesado en la mano. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Con el codo doblado y el brazo pegado al cuerpo, girar la muñeca de manera que la palma de la mano mire al techo (A), mantener la posición 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira la muñeca de forma que la palma de la mano mire al suelo (B), mantener 10 segundos y descansar.	
Sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos (A) y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial (B).	
Empuja el dorso de la mano hacia abajo para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantén la posición 30 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

Empuja la palma de la mano hacia abajo para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantén la posición 30 segundos.	

Sandra Lopera

PERSONA CON DISCAPACIDAD

Arelys Castellar Perez

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC