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: Silvio Ramírez Gallego	**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

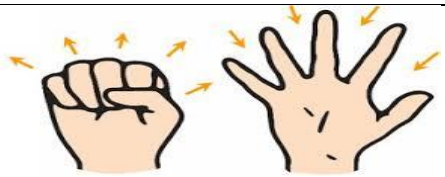
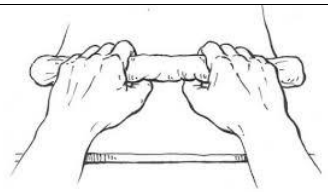
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

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

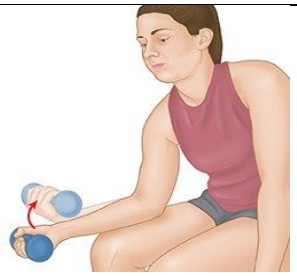
	con la ejecución de las actividades y se reforzó la importancia de respetar los tiempos de descanso y las indicaciones establecidas.Finalmente, se brindó educación sobre los signos de alarma que requieren la suspensión inmediata de las actividades y la notificación al personal de salud, tales como dolor 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 Silvio tiene como objetivo disminuir el dolor presente en ambas manos y pies, así como fortalecer la musculatura de los diferentes segmentos corporales mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mejorar su condición física y funcional. A través de la ejecución regular y adecuada de las actividades propuestas, se busca favorecer la movilidad articular, aumentar la fuerza muscular, mejorar la resistencia física y prevenir la pérdida de funcionalidad asociada al dolor o al desuso. Asimismo, este plan pretende contribuir a una mejor ejecución de las actividades de la vida diaria, promoviendo una mayor independencia, seguridad y bienestar en su entorno habitual. De igual manera, los ejercicios de fortalecimiento muscular ayudan a mejorar la estabilidad corporal, favorecer la circulación sanguínea, reducir la sensación de fatiga y disminuir las molestias osteomusculares presentes en las extremidades. La implementación constante de estas recomendaciones también tiene como finalidad prevenir complicaciones futuras, mantener la capacidad funcional y promover hábitos saludables que contribuyan al cuidado integral de la salud. Además de los beneficios físicos, la participación activa en el programa terapéutico favorece el bienestar emocional, incrementa la confianza en sus capacidades y contribuye a una mejor calidad de vida. Se recomienda realizar los ejercicios de manera progresiva, respetando los tiempos de

	descanso y suspendiendo la actividad en caso de presentar dolor intenso, inflamación o cualquier signo de alarma que pueda comprometer su estado de salud
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 PARA MANO

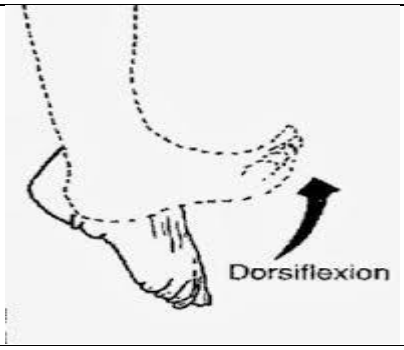
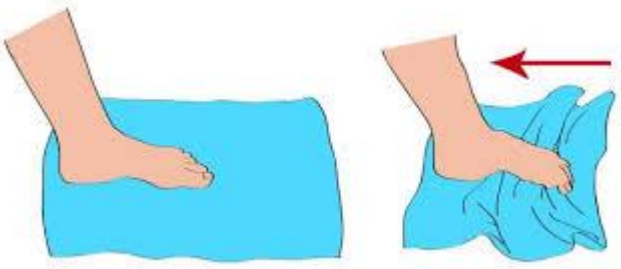
Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño. Realiza 2 series de 8 repeticiones	
Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos y desenrolla. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Despegar individualmente cada dedo de la mesa. Realiza 3 series en cada mano	
Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos. Realiza 5 series en cada dedo	

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

Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique. Realiza 2 series de 8 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.	

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

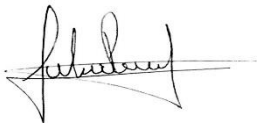
EJERCICIO PARA TOBILLO

Sentado con los pies apoyados en el piso, rodillas y caderas a la misma altura, se lleva la punta de los dedos de los pies hacia arriba. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Sentado con los pies apoyados en el piso, rodillas y caderas a la misma altura, se lleva la punta de los dedos de los pies hacia abajo. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Sentado con los pies apoyados en el piso, rodillas y caderas a la misma altura, se lleva al pie hacia fuera y se devuelve a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Sentado con los pies apoyados en el piso, rodillas y caderas a la misma altura, se lleva al pie hacia adentro y se devuelve a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Siéntese en una silla y coloque el pie afectado sobre una toalla en un suelo duro (no un suelo alfombrado).Apriete la toalla atrayéndola hacia sí con los dedos de los pies. A continuación, utilice los dedos de los pies para empujar la toalla de nuevo a su sitio.Repita el ejercicio de 8 a 12 veces.	

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