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: Margarita de Jesús Duran de Castaño	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 18-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Darío Antonio Castaño Duran	

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	

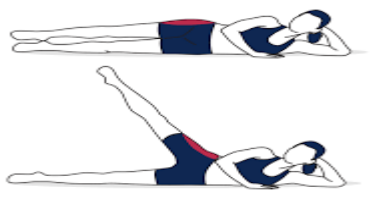
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

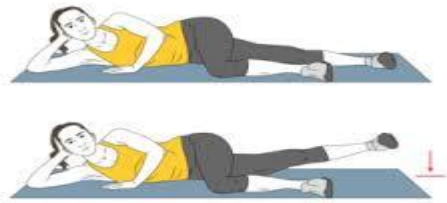
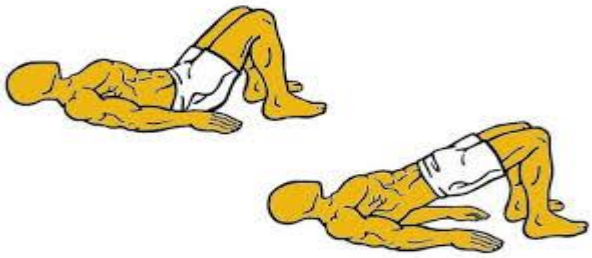
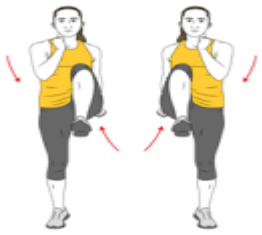
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se explicó de manera clara y detallada la forma correcta de realizar el plan de recomendaciones, brindando orientación sobre la ejecución adecuada de cada actividad, la frecuencia sugerida, los tiempos de realización y las precauciones a tener en cuenta durante su desarrollo. Asimismo, se resaltaron los beneficios que aporta el cumplimiento constante del plan, entre ellos el mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades físicas, la prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo, la disminución del dolor, el mejoramiento de la movilidad y la promoción de una mayor independencia en las actividades de la vida diaria, contribuyendo así al bienestar integral y a una mejor calidad de vida de Margarita

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 fisioterapia tiene como finalidad disminuir el dolor localizado en la cadera derecha mediante la implementación de ejercicios terapéuticos y actividades dirigidas a favorecer el adecuado funcionamiento del sistema musculoesquelético. A través de su realización constante y siguiendo las indicaciones establecidas, se busca reducir las molestias asociadas al movimiento, mejorar la movilidad articular y prevenir la progresión de las limitaciones funcionales que puedan afectar el desempeño en las actividades de la vida diaria.De igual manera, el plan está orientado al fortalecimiento y potenciación de la musculatura de la cadera y de los miembros inferiores, con el propósito de aumentar la estabilidad, el equilibrio y el soporte durante la marcha y los cambios de posición. El fortalecimiento muscular contribuye a disminuir la sobrecarga sobre las estructuras articulares, favoreciendo una mejor alineación corporal y reduciendo el riesgo de caídas o lesiones secundarias.Asimismo, estas recomendaciones promueven la conservación de la funcionalidad e independencia, incentivando la realización de actividad física adaptada a las capacidades y necesidades individuales. La práctica regular de los ejercicios contribuye al mantenimiento de la amplitud de movimiento, evita la rigidez articular, mejora la resistencia física y facilita una mayor participación en las actividades cotidianas.
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	

Acostado de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 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

Acostado de medio lado, cruce la pierna por encima y eleve hacia arriba la pierna que está debajo, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas,eleve la pelvis hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, junte las plantas de los pies, flexione las rodillas y llévelas hacia afuera. Debe sentir tensión en medio de las piernas. Sostenga 30 segundos , realice 5 veces.	
De pie, eleve la pierna hacia fuera, sostenga y luego regrésela hacia dentro. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
De pie, con la rodilla flexionada hacia adelante, sostenga y repita. Realiza 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

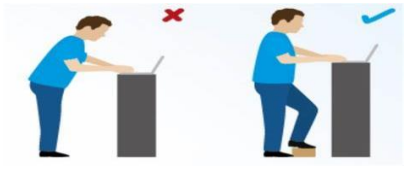
De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30segundos , realice 5 veces.	
Acostado apriete una pelota entre sus rodillas. Mantenga la presión durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces. Si usted no tiene una pelota coloque un cojín o almohada)	
Fortalecimiento del abductor de la cadera (mostrado en al lado izquierdo, vista frontal y lateral). Colóquese como se muestra, de pie en su pierna izquierda con la rodilla ligeramente doblada. Lentamente levante el pie derecho unos 30 grados, mantenida durante unos segundos y luego baje lentamente el pie y estire ambas piernas. Realice 2 series de 10 repeticiones en cada pierna . No permita que su pelvis se doble (tuerza), y no deje que sus rodillas viren hacia adentro mientras las tiene dobladas.	
Acuéstese boca abajo, con la cabeza girada hacia un lado y las manos pegadas a los lados (si lo necesita, puede ponerse un cojín debajo del pecho, pero no debajo de la cintura, para estar más cómodo). a) Levante una pierna del suelo, aguantando la rodilla recta y asegurándose que el muslo se levanta del suelo. Repítalo 5 veces con cada pierna. b) Levante la cabeza y los hombros del suelo todo lo que pueda. Repítalo 10 veces	

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

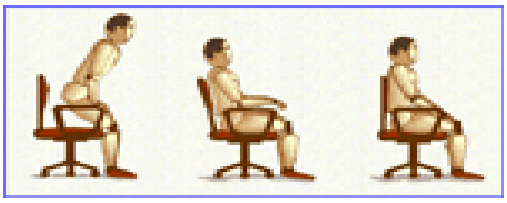
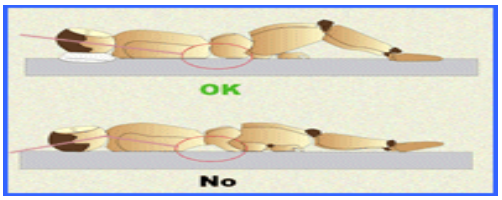
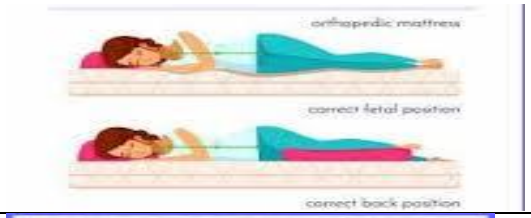
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se explicó de manera clara y sencilla el concepto de higiene postural, entendida como el conjunto de hábitos y recomendaciones encaminadas a mantener una correcta alineación del cuerpo durante la realización de las actividades de la vida diaria, con el fin de prevenir lesiones y disminuir la sobrecarga sobre músculos, articulaciones y columna vertebral. Asimismo, se brindó orientación sobre la forma adecuada de adoptar posturas correctas al estar de pie, sentado, al caminar, al levantar o trasladar objetos y durante las labores cotidianas. De igual manera, se resaltó la importancia de incorporar las medidas de higiene postural en las actividades diarias, ya que su adecuada aplicación contribuye a prevenir la aparición de dolor musculoesquelético, reducir el riesgo de lesiones, mejorar la movilidad y favorecer una mejor distribución de las cargas corporales. La adopción de estos hábitos saludables promueve un mayor bienestar físico, facilita la realización de las actividades con menor esfuerzo y contribuye al mantenimiento de la funcionalidad y de una mejor calidad de vida
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones dirigido al cuidador tiene como objetivo incorporar los principios de la higiene postural en el desarrollo de sus labores de cuidado y en la realización de las actividades de la vida diaria, promoviendo la adopción de hábitos y técnicas adecuadas para el manejo seguro del cuerpo durante las diferentes tareas. A través de estas orientaciones, se busca fomentar la correcta alineación corporal al movilizar, asistir o acompañar a la persona a su cargo, así como durante actividades como levantar objetos, realizar transferencias, permanecer de pie o sentado por tiempos prolongados y ejecutar labores domésticas.Asimismo, el plan pretende prevenir la aparición de lesiones musculoesqueléticas, disminuir el riesgo de dolor en espalda, cuello y extremidades,

	y reducir la sobrecarga física derivada de las actividades propias del rol de cuidador. La aplicación constante de las recomendaciones favorece una mejor distribución de las cargas, optimiza el esfuerzo físico y contribuye a conservar la salud y el bienestar de la cuidadora. De igual manera, la implementación de prácticas adecuadas de higiene postural no solo beneficia al cuidador, sino que también permite brindar una atención más segura y eficiente, favoreciendo el cuidado integral y la prevención de accidentes durante las actividades de asistencia. En conjunto, estas recomendaciones buscan fortalecer el autocuidado, preservar la funcionalidad física y mejorar la calidad de vida tanto de la persona con discapacidad como del cuidador
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	

Higiene postural de pie y al caminar Situar el material de trabajo a una altura adecuada, evitando flexionar la espalda de forma repetida. Utilizar reposapiés cuando se está de pie durante periodos prolongados, situándolo bajo uno y otro pie de forma alternativa. Esto ayuda a relajar el psoas ilíaco, aplanando la curva lumbar. Caminar con la espalda y la cabeza erguidas, evitando ir encorvado con los hombros hacia adelante	  

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

Higiene postural en posición sedente Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además, la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.	
Higiene postural acostado Acota boca arriba Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie, adaptando también una almohada debajo de las rodillas	
Acostado de lado Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical y una almohada firme en la mitad de las piernas	
Higiene postural al levantar peso Agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados, y espalda recta. Cuando agarre la carga manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo y la espalda recta.	
Al hacer compras Procura llevar el peso lo más cerca de la columna posible. Distribuye de manera uniforme la carga. Reparte las bolsas de forma similar entre los dos brazos del cuerpo y los brazos estirados	
Higiene postural alcanzar objetos que están en una parte superior Se debe utilizar una escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.	

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

Cambios de posición a personas con dificultad para la movilización Asegurar que el espacio en el que has de moverte para realizar la movilización está libre de obstáculos. Mantén la espalda recta y las rodillas flexionadas durante las movilizaciones. Amplía la base de sustentación separando los pies.	



Darío Castaño

PERSONA CON DISCAPACIDAD | **CUIDADOR**

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC