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: Sofía Londoño Idárraga	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 05-06-2026

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Sara María Idárraga Cardona

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	

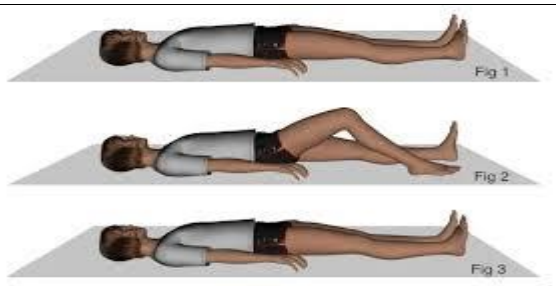
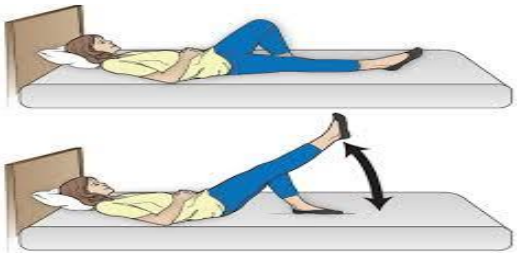
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

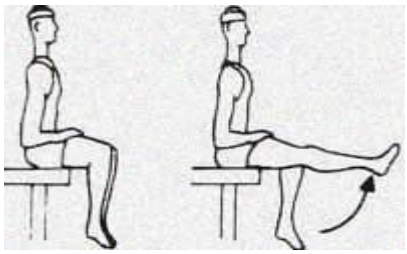
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza la entrega del plan de recomendaciones a Sofía y su cuidadora, en la cual se brinda una explicación clara y detallada sobre la importancia de su adecuada ejecución, destacando cómo la realización constante de las actividades propuestas contribuye al mejoramiento de la condición física, la prevención de alteraciones y el fortalecimiento de las habilidades funcionales. Durante la orientación, se enfatiza en la correcta técnica de los ejercicios, la frecuencia recomendada y las precauciones a tener en cuenta, con el fin de garantizar resultados efectivos y seguros.Asimismo, se resalta el papel fundamental de la cuidadora en el acompañamiento y supervisión del desarrollo del plan, promoviendo la adherencia a las recomendaciones y fomentando hábitos saludables en la rutina diaria. Se motiva tanto a Sofía como a su cuidadora a dar continuidad al plan, destacando que su compromiso y constancia serán clave para alcanzar una mejor calidad de vida y bienestar integral.

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 Sofía tiene como objetivo potenciar la musculatura de la rodilla, teniendo en cuenta los ejercicios y la actividad física que realiza de manera constante, como lo es el fútbol. A través de este plan, se busca fortalecer los músculos que brindan soporte a la articulación, especialmente el cuádriceps, isquiotibiales y músculos estabilizadores, con el fin de mejorar la estabilidad, el rendimiento físico y la funcionalidad durante la práctica deportiva.Asimismo, se pretende prevenir la aparición de alteraciones o lesiones asociadas al esfuerzo repetitivo y a las exigencias propias del fútbol, promoviendo una adecuada técnica en la ejecución de los ejercicios, así como la incorporación de rutinas de calentamiento, estiramiento y recuperación. La constancia en la aplicación de estas recomendaciones permitirá a Sofía optimizar su desempeño deportivo, disminuir el riesgo de dolor o lesiones y favorecer su bienestar físico 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	

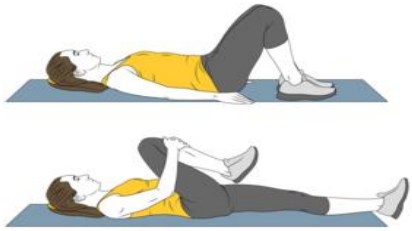
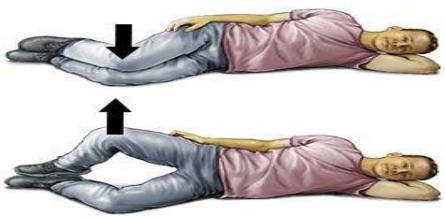
Estiramiento de isquiotibiales de pie: acostado en cama, Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	

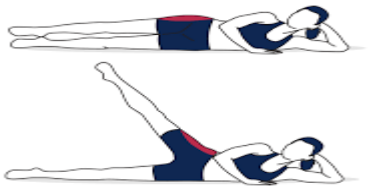
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, en la cual se brindó una explicación clara y detallada sobre la importancia de su adecuada ejecución tanto a nivel físico como emocional. Durante la orientación, se enfatizó en cómo la realización constante de las actividades propuestas contribuye a la prevención de alteraciones osteomusculares, la disminución de la fatiga y el mejoramiento de la postura durante las labores de cuidado, favoreciendo así su bienestar corporal.De igual manera, se resaltó el impacto positivo que tiene el seguimiento del plan en la salud emocional, ya que permite reducir niveles de estrés, ansiedad y sobrecarga asociados a su rol, promoviendo espacios de autocuidado y equilibrio personal. Se motivó a la cuidadora a incorporar estas recomendaciones en su rutina diaria, destacando que la constancia en su realización no solo beneficiará su salud integral, sino que también le permitirá desempeñar sus funciones de manera más segura, eficiente y con una mejor calidad en el cuidado brindado.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa en la zona lumbar mediante la implementación de ejercicios terapéuticos enfocados en el fortalecimiento muscular, la movilidad articular y la mejora de la postura. Estas actividades buscan reducir la sobrecarga en la región lumbar, disminuir la tensión muscular y favorecer una adecuada alineación corporal durante las actividades de la vida diaria La

	constancia en la ejecución de las recomendaciones permitirá mejorar la funcionalidad, disminuir el dolor y contribuir significativamente al bienestar físico y la 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	

Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces.	
Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces	
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados, eleve el cuerpo, sostenga por 30 segundos y repita 5 veces	
Acuéstese de lado con los pies y las rodillas juntos y con las rodillas flexionadas, Levante la pierna de arriba manteniendo los pies juntos. No deje que las caderas giren para atrás Mantenga 6 segundos. Baje la pierna lentamente a la posición inicial. Descanse por hasta 10 segundos. Realiza 10 series	

Acostado de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Desde la posición de arrodillado, siéntese sobre los talones, incline su cuerpo hacia adelante, con brazos estirados, intente llevar sus manos adelante deslizándolas sobre la cama, sostenga 10 segundos y regrese lentamente. Sostener por 30 segundos, realizar 5 repeticiones	
Estiramiento de la banda iliotibial Sentado con miembro inferior a estirar flexionado, gire su tronco hacia la derecha y use su brazo izquierdo para "empujar" su pierna derecha. Usted deberá sentir el estiramiento en su nalga derecha y en la parte externa de su muslo derecho. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones de cada pierna	
Estiramientos flexores de cadera. En posición de pie, avanza una pierna en ángulo recto y retrasa la otra extendida. Poco a poco se baja la cadera sintiendo un estiramiento suave, en la parte frontal de la cadera y detrás de las rodilla. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 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

Sofia Londoño

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC