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 Monsalve Hincapié		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **02-06-2026**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Maria Yaneth Hincapie Cadavid		
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

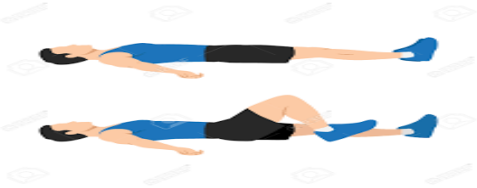
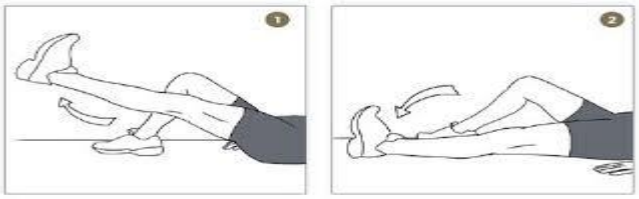
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a Sofía, brindando una explicación detallada sobre cada una de las actividades y ejercicios incluidos en el mismo. Durante la orientación, se indicó la forma correcta de realizar los ejercicios, la postura adecuada, el número de repeticiones sugeridas y la frecuencia recomendada para su ejecución, con el fin de garantizar que sean realizados de manera segura y efectiva. Se resaltó la importancia de la constancia y el compromiso con el plan, explicando que la realización regular de las recomendaciones contribuirá al logro de los objetivos planteados, favoreciendo el mantenimiento y mejoramiento de sus capacidades físicas. Además, se aclararon las dudas presentadas y se enfatizó la necesidad de seguir las indicaciones establecidas para obtener mayores beneficios en su bienestar, funcionalidad y calidad de vida

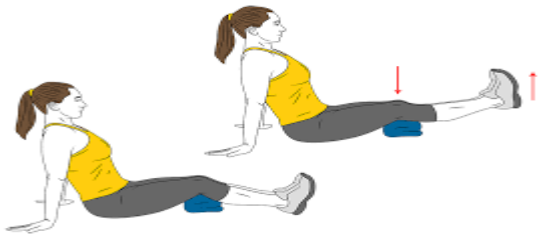
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Sofía tiene como objetivo potenciar la musculatura del cuádriceps mediante la realización de ejercicios terapéuticos y de fortalecimiento, teniendo en cuenta que practica de manera frecuente actividad física, especialmente fútbol. El fortalecimiento de este grupo muscular busca mejorar la fuerza, la resistencia y la estabilidad de los miembros inferiores, favoreciendo un mejor desempeño durante la práctica deportiva y contribuyendo a la prevención de lesiones asociadas a la exigencia física propia de esta disciplina. La implementación constante de los ejercicios permitirá optimizar el control muscular, mejorar la capacidad funcional de las extremidades inferiores y brindar mayor soporte a las articulaciones, especialmente a nivel de rodillas. Además, se promueve el desarrollo de una adecuada condición física que facilite la ejecución de movimientos como correr, saltar, cambiar de dirección y mantener el equilibrio durante la actividad deportiva. La adherencia al plan de recomendaciones contribuirá al fortalecimiento progresivo de la musculatura, al mejoramiento del rendimiento físico y a la conservación de un adecuado estado de salud musculoesquelética, favoreciendo una práctica deportiva más segura y eficiente
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 posicion bipedo (de pie) , flexione una pierna hacia atrás, volver a la posicion inicial, 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

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.	
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	

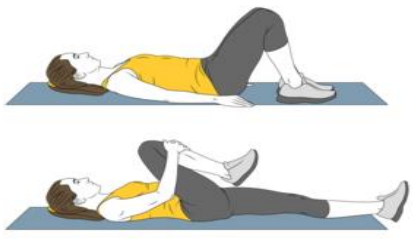
Acostado boca arriba, o sentado con las rodillas extendidas, poner una pelota o rollo de toalla debajo de la rodilla, sostener por 8 segundos, realizar 10 repeticiones en cada pierna.	
Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas, poner una pelota o rollo de toalla en la mitad de ellas y aprestar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

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

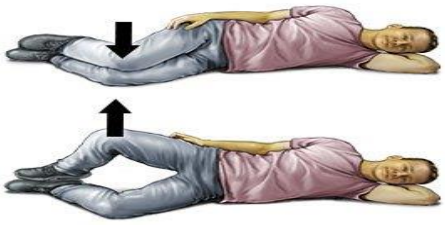
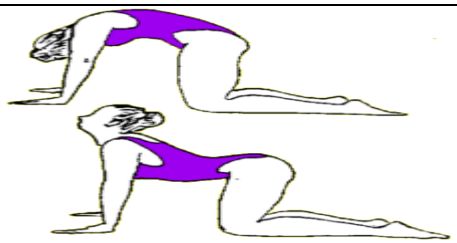
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación detallada sobre la importancia de la actividad física y los beneficios que esta aporta tanto a nivel físico como emocional. Durante la orientación, se destacó que la práctica regular de actividad física contribuye al fortalecimiento muscular, al mantenimiento de la movilidad articular, al mejoramiento del equilibrio y la resistencia, así como a la prevención de molestias musculoesqueléticas y limitaciones funcionales que pueden afectar el desempeño de las actividades diarias.Además, se explicó que la actividad física desempeña un papel fundamental en el bienestar emocional, ya que favorece la disminución del estrés, la ansiedad y la tensión acumulada, promoviendo una mejor disposición para afrontar las responsabilidades cotidianas. También se resaltó que mantener hábitos de vida activos contribuye a mejorar el estado de ánimo, incrementar los niveles de energía y fortalecer la sensación de bienestar general. Se enfatizó la importancia de realizar de manera constante las actividades y ejercicios

	incluidos en el plan de recomendaciones, con el propósito de promover una mejor calidad de vida, prevenir el deterioro físico y favorecer un adecuado equilibrio entre la salud física y emocional.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presentada en la zona lumbar mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento de la musculatura de soporte, el mejoramiento de la movilidad y la reducción de la tensión muscular acumulada en esta región. A través de la práctica constante de las actividades propuestas, se busca favorecer una adecuada alineación postural, mejorar la estabilidad del tronco y reducir las molestias que pueden interferir con el desarrollo de las actividades de la vida diaria.La ejecución correcta y progresiva de los ejercicios contribuirá a aumentar la flexibilidad, fortalecer los músculos implicados en el soporte de la columna vertebral y disminuir la sobrecarga mecánica sobre la zona lumbar. Además, el plan promueve la adopción de hábitos posturales saludables y estrategias de autocuidado que ayuden a prevenir la aparición de nuevas molestias o el aumento de la sintomatología existente. La adherencia a estas recomendaciones favorecerá una mejor funcionalidad física, mayor comodidad durante las actividades cotidianas 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	

Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 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

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	
En posición cuadrúpeda, apretar abdomen, pronunciar la curvatura de la columna hacia arriba y hacia abajo, 1 serie de 15 repeticiones.	
Apóyese en las manos y en las rodillas, mientras mantiene la espalda recta, lentamente levante una pierna estirada hacia atrás de usted, manténgala por 5 segundos luego retórnela al piso, repita al lado opuesto a medida que usted fortifica usted puede añadir un pequeño	

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

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	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC