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: Teresa de Jesús Vinasco de Soto		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Claudia Yamile Soto Vinasco		
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		

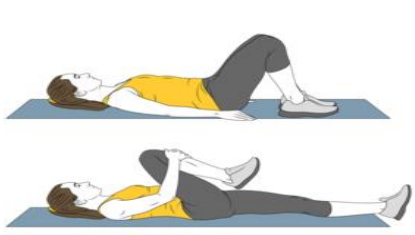
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

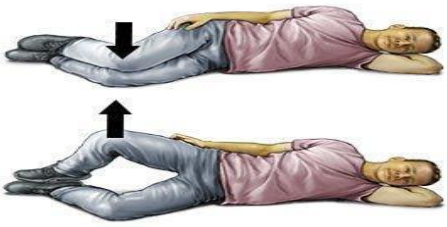
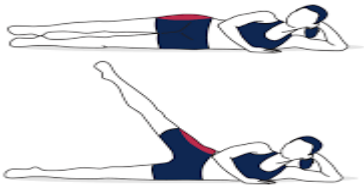
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza entrega y socialización del plan de recomendaciones a la señora Teresa, brindando una explicación detallada sobre la manera correcta de llevar a cabo cada una de las actividades y ejercicios propuestos. Durante el encuentro, se orienta acerca de la importancia de seguir las indicaciones de forma adecuada, respetando la frecuencia, el tiempo y la metodología establecida, con el fin de favorecer un mejor proceso de avance y cumplimiento de los objetivos planteados.Asimismo, se enfatiza en la necesidad de dar continuidad permanente al plan de recomendaciones, resaltando que la constancia y el compromiso en la ejecución de los ejercicios son fundamentales para obtener resultados positivos y fortalecer las habilidades y capacidades trabajadas. Teresa manifiesta comprensión frente a las orientaciones brindadas y disposición para continuar desarrollando los ejercicios de manera responsable, reconociendo la relevancia de mantener hábitos

	adecuados que favorezcan su bienestar y evolución en el proceso
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Teresa tiene como finalidad disminuir la sintomatología dolorosa presente en la zona lumbar y en las rodillas, favoreciendo un mayor bienestar físico y mejorando su calidad de vida. Asimismo, busca mantener y fortalecer su funcionalidad en las actividades de la vida diaria, promoviendo una adecuada movilidad, estabilidad y desempeño físico que le permitan conservar la mayor independencia posible en sus actividades cotidianas.De igual manera, el plan pretende prevenir el aumento de las molestias musculoesqueléticas mediante la realización constante y adecuada de los ejercicios y recomendaciones indicadas, contribuyendo al fortalecimiento muscular, mejora de la postura corporal y conservación de la capacidad funcional. Todo esto orientado a favorecer un mejor estado de salud integral y a evitar posibles limitaciones que puedan afectar su desempeño diario.
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 ZONA LUMBAR

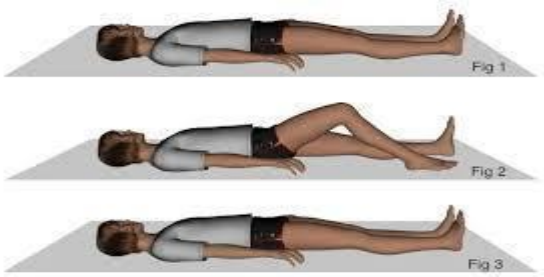
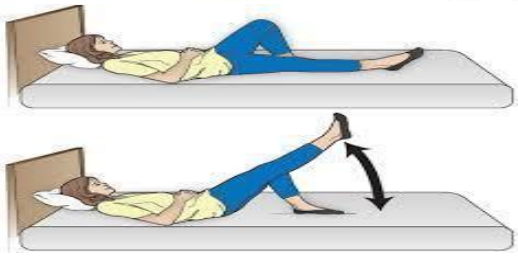
Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces.	

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

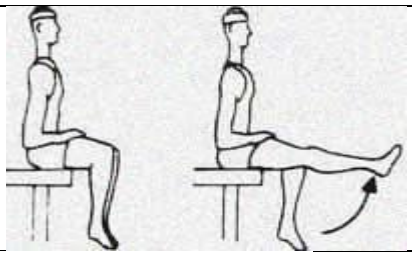
Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces	
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados, eleve el cuerpo, sostenga por 30 segundos y repita 5 veces	
Acuéstese de lado con los pies y las rodillas 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	
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	

EJERCICIO PARA RODILLA

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	
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	

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

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

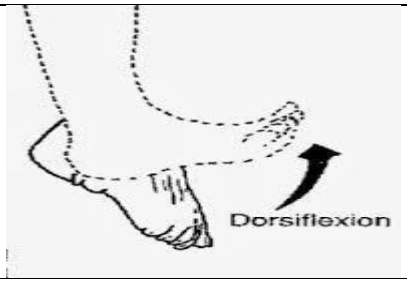
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

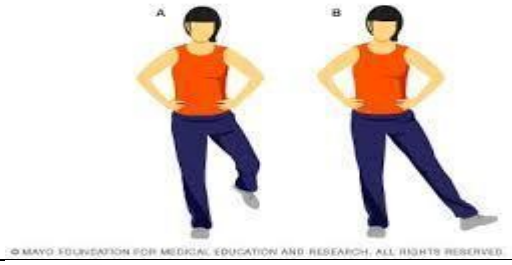
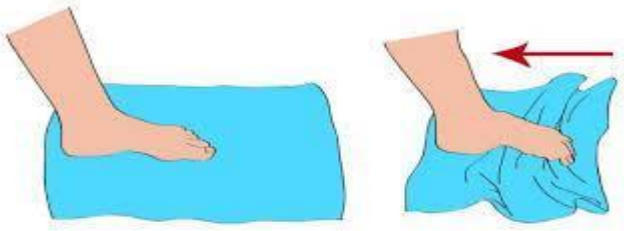
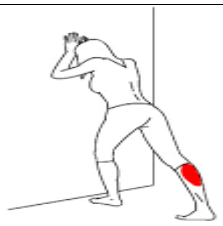
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó entrega y socialización del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación clara y detallada acerca de los objetivos y beneficios que este aporta al proceso de cuidado y bienestar de Teresa. Durante la orientación, se enfatizó en la importancia de la implementación constante de las recomendaciones y ejercicios propuestos, resaltando que su adecuada ejecución contribuye a disminuir la sintomatología dolorosa, favorecer la movilidad y mantener la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se explicó de manera práctica la forma correcta de realizar cada ejercicio y actividad contemplada dentro del plan, indicando la postura adecuada, frecuencia, tiempos de ejecución y cuidados que deben tenerse en cuenta para garantizar mejores resultados y prevenir molestias o complicaciones adicionales. También se resolvieron inquietudes relacionadas con el acompañamiento y seguimiento del proceso, promoviendo la participación activa de la cuidadora como apoyo fundamental en la continuidad y cumplimiento de las recomendaciones establecidas.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presente en ambos pies, contribuyendo a un mayor bienestar durante el desarrollo de sus actividades diarias y labores de cuidado. Asimismo, busca prevenir el aumento del dolor y posibles limitaciones funcionales mediante la implementación adecuada de ejercicios y recomendaciones orientadas al descanso y fortalecimiento de la zona afectada.De igual manera, el plan pretende promover una mejor movilidad y funcionalidad, permitiendo que la cuidadora desempeñe sus actividades cotidianas de manera más cómoda y segura, reduciendo el riesgo de fatiga, sobrecarga o complicaciones asociadas al dolor persistente en los pies. La continuidad y constancia en la realización de las recomendaciones

	serán fundamentales para favorecer resultados positivos y mejorar su 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	

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	

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

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	
De pie, apoyado en una pierna con la rodilla ligeramente flexionada, sostener la posición por 20 segundos, realizar 10 repeticiones en cada pierna.	© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.
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.	
Póngase de pie frente a una pared, con las manos apoyadas en la pared a la altura de los ojos. Ponga la pierna que vaya a estirar un paso atrás de la otra. Manteniendo ese talón en el suelo, flexione la rodilla de la pierna que está adelante hasta que sienta el estiramiento en la pierna de atrás. Sostenga el estiramiento de 15 a 30 segundos. Repita de 2 a 4 veces.	
Siéntese en el piso o en la cama con la pierna afectada estirada, coloque sus manos alrededor del pie afectado, llevando la punta de los dedos hacia usted (como se ve en la imagen). Mantenga la posición por 20 segundos, realizar 5 series en cada pierna.	

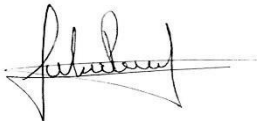
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS



PERSONA CON DISCAPACIDAD



CUIDADOR



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC