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: Victor Andres Quiñonez Arias	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 25-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Deisy Patricia Arias	

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

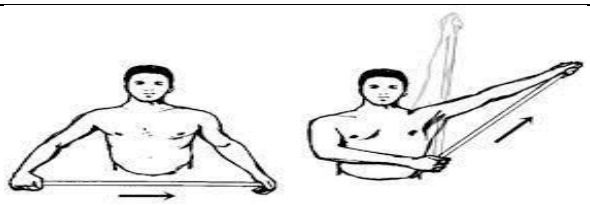
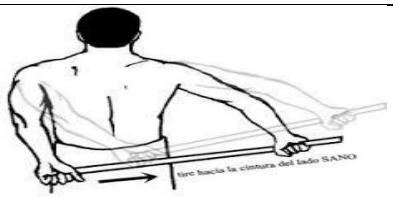
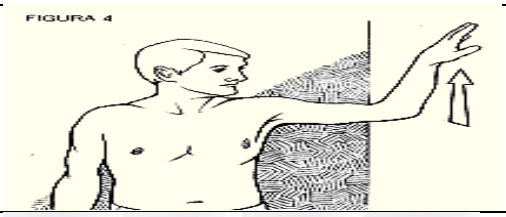
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

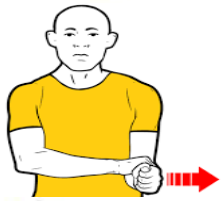
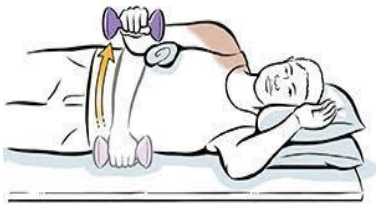
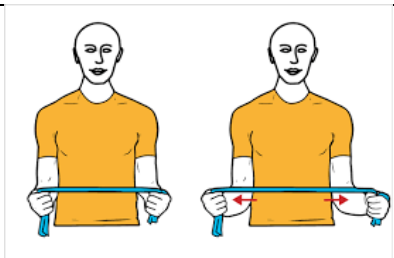
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó entrega del plan de recomendaciones al señor Víctor Quiñones durante la visita de seguimiento en su domicilio, donde se brindó explicación detallada acerca de las actividades y ejercicios formulados desde el área de fisioterapia, enfatizando en la importancia de dar continuidad al proceso terapéutico para favorecer el mantenimiento y mejoramiento de su condición física, funcionalidad e independencia en las actividades de la vida diaria; asimismo, se orientó sobre la manera correcta de realizar los ejercicios, indicando la postura adecuada, frecuencia, tiempo de ejecución y cuidados necesarios para evitar molestias o lesiones, resaltando además la importancia de mantener una rutina constante en el hogar y el acompañamiento familiar en el proceso, permitiendo aclarar dudas e inquietudes relacionadas con las recomendaciones brindadas y verificando la adecuada comprensión de las indicaciones

	suministradas con el fin de contribuir al bienestar y calidad de vida Victor
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El objetivo del plan de recomendaciones establecido para el señor Víctor Quiñones es potenciar y fortalecer la musculatura a nivel global, teniendo en cuenta la debilidad muscular evidenciada, mediante la implementación de ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento muscular, movilidad y acondicionamiento físico general, con el fin de contribuir al mantenimiento de su funcionalidad e independencia en las actividades de la vida diaria. A través de la realización constante y adecuada de las actividades propuestas, se busca favorecer el mejoramiento de la fuerza y resistencia, permitiendo prevenir el deterioro físico progresivo, disminuir el riesgo de complicaciones asociadas al sedentarismo y promover una mejor calidad de vida. Asimismo, el plan pretende incentivar la continuidad del proceso terapéutico en el entorno domiciliario, fortaleciendo hábitos saludables
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	

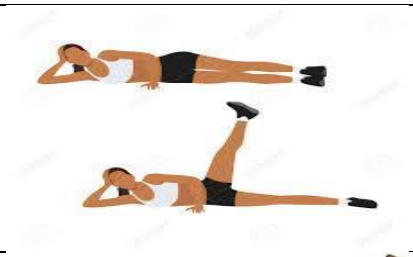
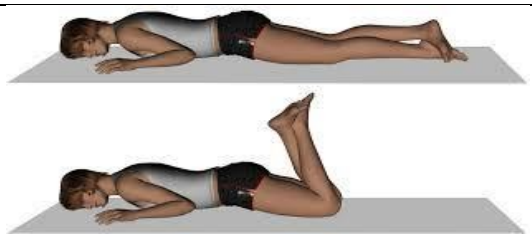
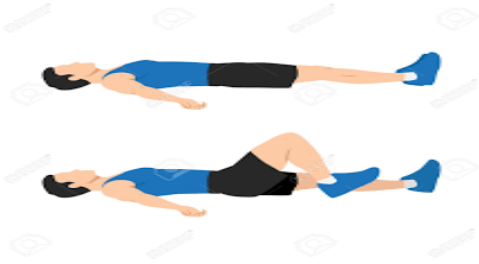
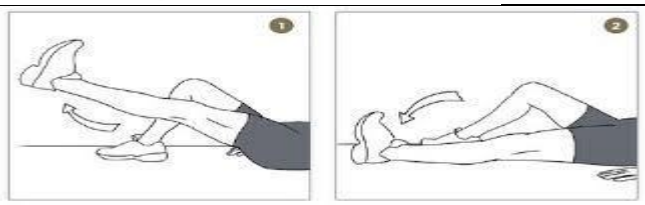
En posición bípeda (de pie) o sedente (sentado), eleve los brazos hacia arriba, atrás, hacia los lados y hacia el frente, de cada ejercicio realice una serie de 10 repeticiones; cada semana aumente la cantidad de series y repeticiones, (recuerda revisar la postura al inclinarte y apretar el abdomen para proteger la zona lumbar).	 Movimiento de los hombros hacia arriba y hacia abajo 

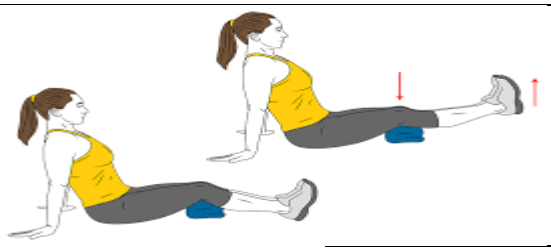
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

Con una vara (palo de escoba), tomar con las dos manos y empujar una mano a un lado y después al otro, revise que el brazo hacia dónde va la vara se eleve de manera lateral, hágalo a tolerancia, si encuentra dolor suspenda hasta donde llegue el movimiento del brazo, repítalo 10 veces a cada lado	
De pie o sentado coloque una vara por detrás del cuerpo, soportando con las dos manos a cada punta de la vara y con ambas manos eleva atrás, repetir 10 veces, si logra llegar atrás trate de sostener 8-10 segundos, secundario a estos ejercicios elevar atrás y llevar a un lado y al otro (derecho – izquierdo), 10 veces a cada lado.	
De pie o sentado frente a una pared coloque sus manos apoyadas y desplácelas hacia arriba al llegar al final del movimiento trate de mantener de 8-10 segundos y devuélvalas abajo, tenga en cuenta el dolor y llévelas a tolerancia no sobre esfuerce los brazos.	 Fig. 3
De medio lado contra una pared, desplace el brazo de medio lado hacia arriba, tenga en cuenta la postura, espalda recta sin inclinarla, el hombro debe estar lineal al oído, lleve a tolerancia el movimiento y repítalo de 8-10 veces	
De pie o sentado una banda elástica, sino tiene con una media velada o vendaje, agárrela con su mano de la punta y la otra colóquela bajo su pie y lleve el brazo con el codo extendido de frente (a.), de igual forma llévelo de lado (b), repita cada ejercicio 10 veces, intente hacer los ejercicios 2 veces al día.	

	 Abducción de hombro con banda de ejercicio
En posición de pie (bípedo) o sentado (sedente), con una pesa de 1-2 o 3 libras dependiendo el soporte de carga que tolere, sino tiene pesas, utilice algún objeto con peso; eleve de frente el brazo, sostenga 8-10 segundos y baje despacio, repitiendo 6 veces el ejercicio (a), después realiza el ejercicio elevando de lado el brazo sostenga 8-10 segundos y baje despacio, repitiendo 6 veces el ejercicio (b).	
En posición sentado (sedente), con el codo flexionado a 90° pegado al cuerpo con una mancuerna en la mano de 1-2 o 3 libras dependiendo el soporte de carga (a tolerancia), o con algún implemento con peso; lleve afuera la mano con la pesa, repita 10 veces el ejercicio, 1 segundo cada movimiento, lo puedes modificar en posición acostado de medio lado con el brazo sobre el cuerpo codo flexionado a 90° lleve afuera la mano con la pesa, repita 10 veces, 1 segundo cada movimiento	 
Con una banda elástica, vendaje o media velada, dependiendo la tolerancia, coloque sus codos pegados al cuerpo flexionados a 90°, e intente abrir la banda con las manos sin despegar los codos, repita el ejercicio 8-10 veces sosteniendo 5 segundos el movimiento	
Sentado en una silla, extendiendo la rodilla, vuelva a la posición inicial. 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

Acostado de lado, levante la pierna que esta libre. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Acostada boca abajo, levanta una pierna extendida, volver a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones, en cada pierna.	
Acotada boca abajo, flexione y extienda las rodillas. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
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	
Acosta boca arriba, flexione una rodilla y extiéndala en el aire. Realizar 2 series de 10 repeticiones en 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 .	

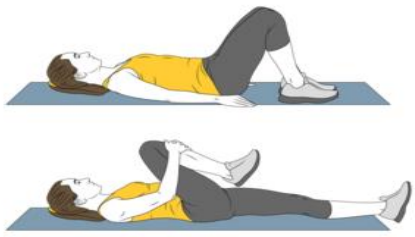
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

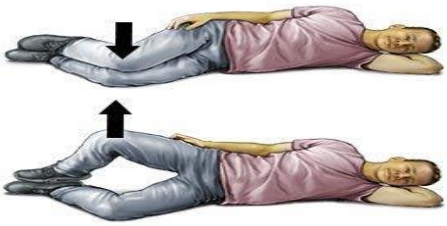
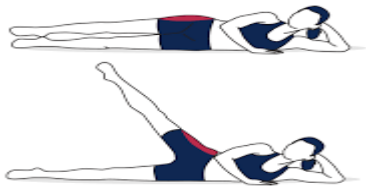
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando explicación detallada acerca de las actividades y ejercicios propuestos desde el área de fisioterapia, enfatizando en los beneficios físicos y emocionales que se pueden obtener mediante su realización constante y adecuada. Asimismo, se orienta sobre la importancia de fortalecer la musculatura, mantener la movilidad, prevenir el deterioro funcional y favorecer la independencia en las actividades de la vida diaria, resaltando además que la práctica de los ejercicios contribuye al bienestar emocional, mejora el estado de ánimo, promueve la participación activa y fortalece el acompañamiento familiar dentro del proceso de cuidado y rehabilitación.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones dirigido a la cuidadora tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presentada en zona lumbar, mediante la realización de ejercicios de estiramiento enfocados en la zona lumbar y miembros inferiores, con el fin de favorecer la relajación muscular, mejorar la movilidad y reducir tensiones generadas por las actividades de cuidado y esfuerzo físico diario. Asimismo, se busca

	prevenir la aparición de futuras lesiones osteomusculares, promoviendo una adecuada higiene postural, fortalecimiento físico y adopción de hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral de la cuidadora y al mejor desempeño de sus 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	

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.	
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	

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

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	

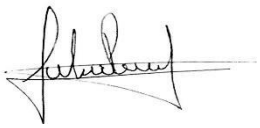
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS



PERSONA CON DISCAPACIDAD



CUIDADOR



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC