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: María Alejandra Giraldo Velásquez	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 27-05-2026

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Paula Andrea Velasquez

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Juliana Perez Jaramillo	**Fisioterapeuta**	**3212298273**

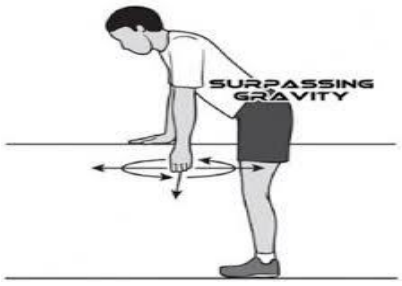
TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

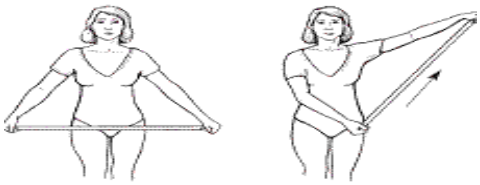
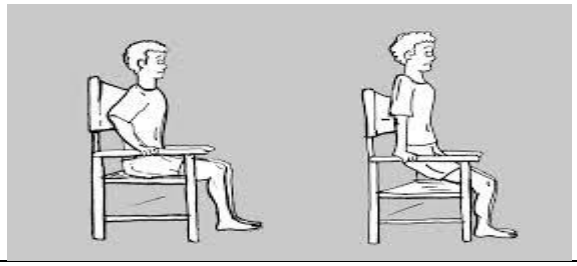
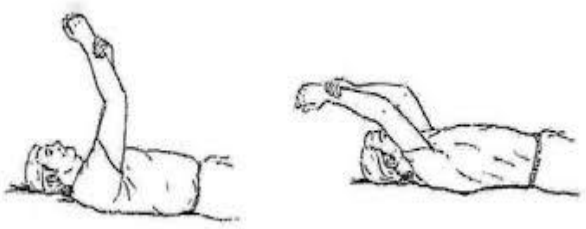
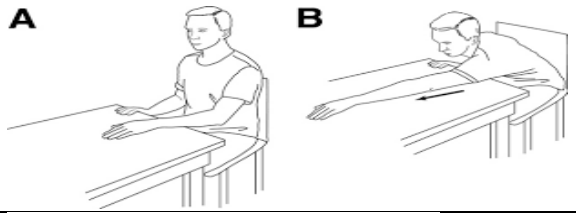
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se entrego plan de recomendaciones a María Alejandra y a su cuidadora, donde se brinda una explicación clara y detallada sobre la manera correcta de realizar cada una de las actividades propuestas, incluyendo la técnica adecuada, la frecuencia, las repeticiones y las precauciones necesarias para garantizar una ejecución segura y efectiva. Se enfatiza en la importancia de seguir las indicaciones de forma adecuada para obtener los beneficios esperados y evitar la aparición de alteraciones osteomusculares.Asimismo, se explican los beneficios que pueden obtener con la realización constante del plan de recomendaciones, destacando su contribución al mejoramiento de la movilidad, la fuerza muscular, la coordinación y la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. De igual manera, se resalta su impacto positivo en el bienestar físico y emocional, favoreciendo la autonomía, la participación activa y una mejor calidad de vida. María Alejandra y su cuidadora manifiestan

	comprensión frente a las orientaciones brindadas y disposición para implementar el plan de manera constante en el hogar, reconociendo la importancia de la adherencia a las recomendaciones para alcanzar los objetivos propuestos.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de María Alejandra tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presentada en el hombro mediante la implementación de ejercicios terapéuticos enfocados en la movilidad articular, el fortalecimiento muscular y los estiramientos, con el fin de mejorar la funcionalidad de la articulación y favorecer una adecuada ejecución de las actividades de la vida diaria; asimismo, se busca reducir la rigidez, prevenir la aparición de limitaciones funcionales, promover una correcta mecánica corporal y evitar el aumento de la sintomatología dolorosa, contribuyendo de manera integral al bienestar físico y a 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	

Ejercicio de péndulo: descanse su mano sana en una mesa y agáchese un poco a su cintura. Hacer Círculos con las caderas/ el cuerpo hará que su brazo lesionado se mueva en forma de círculos. Repita este movimiento de sus caderas en diferentes direcciones Realizar el ejercicio 3 series de 10 repeticiones.	
Filas: mientras está sentado o de pie , con un palo o bastón en las manos, llevar los brazos hasta las altura de los hombros, realizando 3 series de 10 repeticiones, seguido a este ejercicio se realiza el mismo movimiento llevando los hombros hasta donde este lo pueda realizar **.** Realizar 3 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

Rotación interna y externa de hombro: póngase de pie, utilice un palo o bastón. Con los brazos estirados lleva el bastón hacia el lado derecho, realizando 3 series de 10 repeticiones, continuamente realizar el ejercicio hacia el lado izquierdo como lo muestra la imagen**.** Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Pulsiones de silla: Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Elevación auto asistido del brazo: Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos. Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Flexión con deslizamiento sobre una mesa: Deslizar hacia delante la mano y el antebrazo por la superficie de la mesa, inclinando el tronco hacia delante, facilitando que la mano se aleje del tronco. Mantener 1-5 segundos. Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Estiramiento de hombro: De pie, con un brazo elevado a la altura del hombro. Coger este brazo a la altura del codo con la otra mano, y tirar de él hacia atrás, sosteniendo por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	

Estiramiento de hombro: De pie, flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza. Con la otro mano coger el codo y empujarlo hacia abajo, sosteniendo por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	

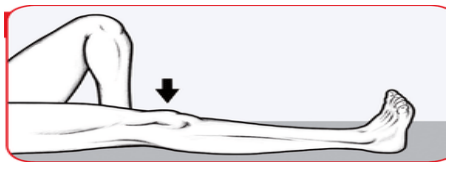
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

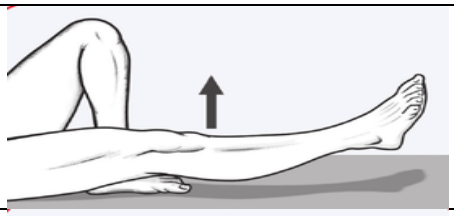
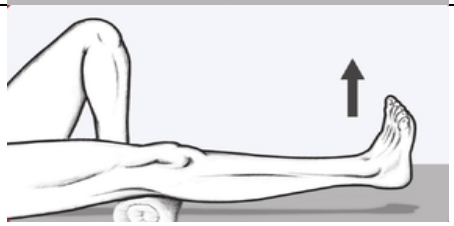
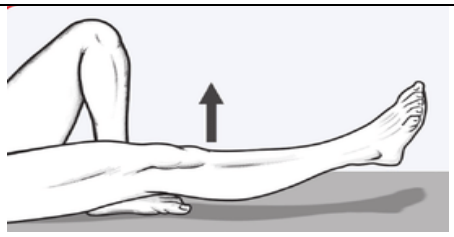
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se entrega plan de recomendaciones a la cuidadora, donde se brinda una explicación clara, detallada y personalizada sobre la manera correcta de realizar cada una de las actividades propuestas, incluyendo la técnica adecuada, la postura correcta, la frecuencia, el número de repeticiones y las precauciones a tener en cuenta para garantizar una ejecución segura y efectiva acorde a sus capacidades; se enfatiza en la importancia de seguir las indicaciones de forma adecuada para evitar la aparición de alteraciones osteomusculares derivadas de una mala ejecución o sobrecargas físicas innecesarias. Asimismo, se explican ampliamente los beneficios que aporta la realización constante del plan, destacando su contribución al mejoramiento de la movilidad articular, el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, la postura corporal y la disminución de la sintomatología dolorosa, así como su impacto positivo en la prevención de lesiones, la reducción de la fatiga física y el favorecimiento del bienestar físico y emocional; de igual manera, se orienta sobre la importancia de incorporar estas actividades dentro de su rutina diaria como parte del autocuidado, promoviendo hábitos saludables que le permitan desempeñar sus funciones con mayor comodidad, seguridad y eficiencia, manifestando la cuidadora comprensión de las orientaciones brindadas y disposición para implementar el plan de manera continua.

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

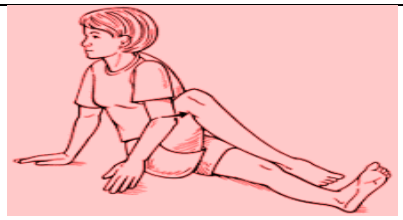
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Se entrega plan de recomendaciones a la cuidadora, donde se brinda una explicación clara, detallada y personalizada sobre la manera correcta de realizar cada una de las actividades propuestas, incluyendo la técnica adecuada, la postura correcta, la frecuencia, el número de repeticiones y las precauciones a tener en cuenta para garantizar una ejecución segura y efectiva acorde a sus capacidades; se enfatiza en la importancia de seguir las indicaciones de forma adecuada para evitar la aparición de alteraciones osteomusculares derivadas de una mala ejecución o sobrecargas físicas innecesarias. Asimismo, se explican ampliamente los beneficios que aporta la realización constante del plan de recomendaciones, destacando su contribución al mejoramiento de la movilidad articular, el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, la postura corporal y la disminución de la sintomatología dolorosa, así como su impacto positivo en la prevención de lesiones, la reducción de la fatiga física y el favorecimiento del bienestar físico y emocional; de igual manera, se orienta sobre la importancia de incorporar estas actividades dentro de su rutina diaria como parte del autocuidado, promoviendo hábitos saludables que le permitan desempeñar sus funciones con mayor comodidad, seguridad y eficiencia, manifestando la cuidadora comprensión de las orientaciones brindadas y disposición para implementar el plan de manera continua.
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 doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe de estar extendida, los dedos de los pies mirando hacia arriba, la rodilla debe hacer presión hacia la cama, sosteniendo por 10 segundos, realiza 10 repeticiones por cada rodilla	

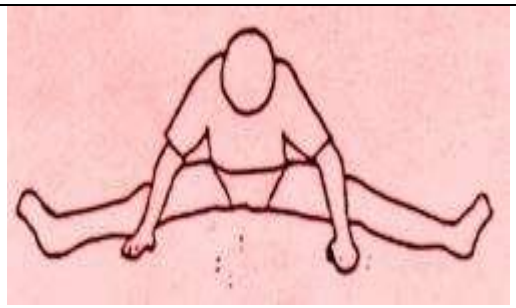
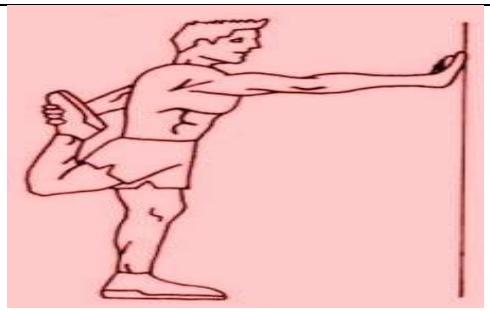
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe tener una toalla enrollada por debajo, estirar la pierna completamente, los dedos de los pies mirando hacia arriba, sosteniendo por 10 segundos, realiza 10 repeticiones por cada rodilla	
Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe tener una toalla enrollada por debajo, estirar la pierna completamente, los dedos de los pies mirando hacia arriba, sosteniendo por 10 segundos, realiza 10 repeticiones por cada rodilla	
Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe tener subir a 45 grados de la cama, manteniéndola por 5 segundos, realiza 2 series de 10 repeticiones cada pierna.	
De pie con la espalda contra una pared, empieza a dar pasos hacia adelanta sin alejar tu espalda de la pared, mantén los pies a la misma distancia de las caderas. Desliza la cadera hacia abajo hasta que quede al nivel de las rodillas. Mantén de 20 a 30 segundos, Realiza 10 repeticiones	
De pie dando la espalda a una silla, baja de manera controlada con los pies separados al ancho de los hombros, siempre con la espalda recta, bajando hasta la altura la silla, vuelve a subir, realiza 2 series de 10 repeticiones	
Levantamiento de talones: De pie con los pies separados a la misma distancia de los hombros, puedes apoyarte ligeramente en una pared para mantener el equilibrio, Levanta las puntas de los pies evitando inclinarte hacia adelante, manietenes la posición por 2 segundos, repite 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

Equilibrio en una pierna: Empieza de pie, erguido y llevando la carga a la pierna izquierda mientras dobla ligeramente la rodilla. La rodilla derecha debe estar doblada para mantener el pie en el suelo. Las caderas también deben permanecer en su nivel normal y mantener su posición durante al menos un minuto , realiza 5 repeticiones en cada pierna	
Caminar en punta de pies: levántate sobre los dedos de los pies. Después, da 30 pasos sobre tus dedos de los pies mientras apuntan en una dirección recta hacia adelante. Otros 30 pasos de la misma forma, pero esta vez la dirección debe ir hacia afuera y otros 30 con la dirección hacia adentro.	
Caminar en talones: levanta los dedos de los pies, párate sobre tus talones y da un paseo por 30 pasos hacia adelante. De igual forma, ejecútelo nuevamente con 30 pasos apuntando hacia adentro y hacia afuera. Para buscar un poco más la fuerza y la flexibilidad de las rodillas, repítelo de nuevo de una manera más rápida.	
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	
Estiramiento de la banda iliotibial Colóquese como se muestra, con su pierna derecha cruzada en frente de su pierna izquierda. Sostenga las manos juntas y muévalas hacia el suelo. Usted deberá sentir estiramiento en la parte externa de su muslo izquierdo. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones en cada pierna	
Estiramiento de los isquiotibiales. Colóquese como se muestra en el dibujo. Doble la rodilla izquierda. Agárrese el muslo con las manos para mantener el muslo estable. Enderece la pierna izquierda en el aire hasta que sienta un estiramiento. Sostenga por 20 segundos, realice 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

Estiramientos isquiotibiales. Sentado en el suelo, con las piernas separadas y estiradas. Inclinar el tronco hacia delante sin arquear la espalda. Intentar tocar el suelo con el tronco. Sostener por 20 segundos, realiza 5 repeticiones	
Estiramiento del cuádriceps De pie tobillo firmemente mantenido y rodillas juntas, Empujar la rodilla hacia atrás. Sostener por 20 segundos, realiza 5 repeticiones en cada pierna	

María Alejandra

PERSONA CON DISCAPACIDAD

Paula Vanessa

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC

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