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 Belén Giraldo Trejos	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Julieth Alexandra Trejos Diaz	

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	

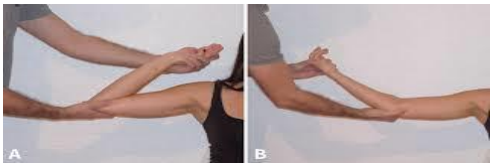
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

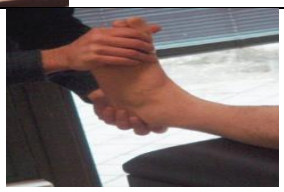
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora de María Belén, brindando una explicación clara y detallada sobre la manera correcta de realizar las movilizaciones, con el fin de garantizar una ejecución adecuada, segura y acorde a las necesidades de Maria Belen. Durante la orientación, se indicó la importancia de respetar los rangos de movimiento, la postura correcta, la suavidad en la ejecución y la progresión de los ejercicios, evitando cualquier tipo de dolor o sobreesfuerzo, se explicó la relevancia de las movilizaciones a nivel físico para María Belén, destacando sus beneficios en el mantenimiento y mejora de la movilidad articular, la prevención de rigidez, la estimulación muscular y la conservación de la funcionalidad. Se resolvieron dudas y se reforzó la importancia del acompañamiento constante por parte de la cuidadora para asegurar la correcta aplicación del plan de recomendaciones

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:	Aumentar y/o mantener los rangos de movilidad articular global mediante la realización de movilizaciones pasivas, con el fin de favorecer la flexibilidad, la funcionalidad y el adecuado movimiento de las articulaciones en las actividades de la vida diaria, se busca prevenir la rigidez articular, el deterioro funcional y las limitaciones de movimiento asociadas a la inactividad o a condiciones físicas previas, promoviendo una mejor calidad de vida, mayor independencia y bienestar general a través de la ejecución constante, segura y adecuada de las recomendaciones establecidas.
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	

Flexo -extensión: Pega el brazo a la pierna, eleva y desciende el brazo (a esto se le llama flexo-extensión) y termina con el brazo a la altura de la cabeza. Realiza 2 series de 10 repeticiones	 
Abduccion de hombro: Se pone el brazo junto a la pierna, se separa y se acuerca el brazo al cuerpo para terminar con el brazo en ángulo recto en el mismo plano. Realiza 2 series de 10 repeticiones	 
Flexo-extensión. El movimiento es de aproximar y separar el codo del cuerpo y llevarlo a la altura del codo. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Flexo-extensión. Los brazos deben ir totalmente apoyados en la cama y el movimiento que se realice es de rotación/circulación, elevación y descenso (flexo-extensión) o de movimientos laterales (cubitales y radiales).	

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

Flexo-extensión: Cuidador debe tomar a la Pcd del talón y rodilla aproximando y separando la pierna/rodilla hacia el pecho, acompañando el movimiento con el cuerpo. Debe realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Abducción-aducción. Cuidador debe tomar a la Pcd de tobillo y rodilla .De esta forma, debe ir separando la pierna de manera lateral desde la zona media hasta la cama. Debe realizar 2 series de 10 repeticiones cada pierna	
Flexo-extensión. Pcd acostado boca arriba. El cuidador hace le movimiento de aproximar y separar el talón hacia el glúteo y la ayuda debe ser para dar estabilidad a la pierna. Realiza 2 series de 10 reputaciones en cada pierna.	
Movilizaciones articulares en el tobillo Dorsiflexión de tobillo: Cuidador posiciona manos en tobillo y dedos, llevando los dedos arriba , realizar 2 series de 10 repeticiones	 
Plantiflexion de tobillo: movimiento que genera la articulación del tobillo cuando dirige la planta del pie en dirección distal, realizar 2 series de 10 repeticiones	 
Estiramientos de evertores de tobillo : Se lleva el tobillo hacia afuera, contando 20 segundos, realiza 5 repeticiones en cada pie.	

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

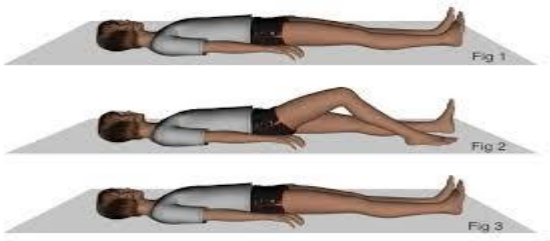
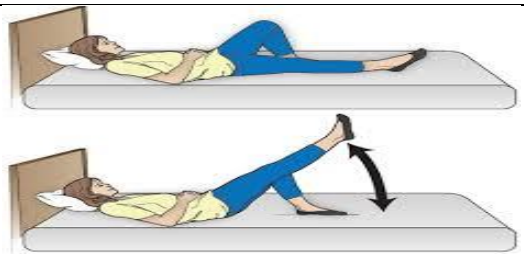
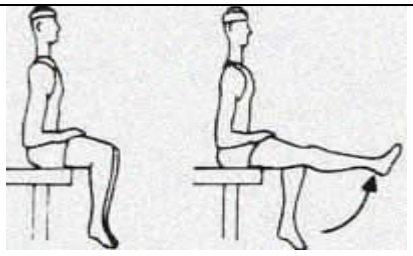
	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

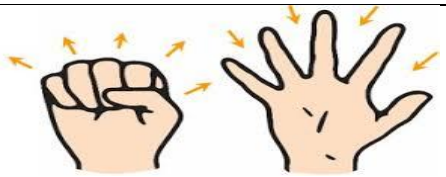
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones, en el cual se brindó una explicación clara sobre la importancia de evitar el sedentarismo y promover el aumento de la actividad física como un componente esencial para el mantenimiento de la salud. Durante la orientación, se resaltó cómo el sedentarismo puede generar efectos negativos en el organismo, tales como disminución de la fuerza muscular, rigidez articular, alteraciones en la circulación, aumento del riesgo de enfermedades metabólicas y deterioro de la capacidad funcional, se enfatizó en los beneficios de incrementar la actividad física de manera progresiva y constante, favoreciendo la movilidad, la resistencia, el fortalecimiento muscular y el bienestar general tanto físico como emocional. Se brindaron recomendaciones prácticas para su incorporación en la rutina diaria, promoviendo hábitos saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida, la autonomía y la prevención de complicaciones asociadas a la inactividad física.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Disminuir el dolor presente en rodillas y manos mediante la realización de ejercicios terapéuticos, movilizaciones articulares y estrategias de autocuidado, con el fin de mejorar la movilidad, la funcionalidad y el desempeño en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se busca potenciar la musculatura de los miembros afectados a través de ejercicios de fortalecimiento progresivo, contribuyendo al aumento de la fuerza, la resistencia, la coordinación y la estabilidad. A través de la ejecución constante, adecuada y segura de las recomendaciones

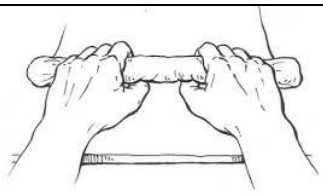
	brindadas, se pretende prevenir el deterioro funcional, reducir el riesgo de limitaciones articulares y promover una mejor calidad de vida, mayor independencia y bienestar general.
Para la adecuada realización de los ejercicios incluidos en el plan terapéutico, se recomienda efectuarlos en un espacio 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	
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	

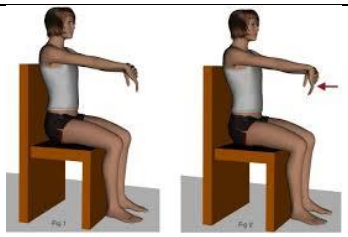
Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

Doblar rodilla 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	

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño. Realiza 2 series de 8 repeticiones	

Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos y desenrolla. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Despegar individualmente cada dedo de la mesa. Realiza 3 series en cada mano	
Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos. Realiza 5 series en cada dedo	
Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique. Realiza 2 series de 8 repeticiones	
Rasgar papel, ensartar bolas o cuentas en un cordón, enhebrar hilo o cordón, empezar con un aguja grande e ir aumentando dificultad	
Modelar plastilina de diversa resistencia y dureza, hacer bolas de diferentes tamaños para realizar un collage, retorcer papeles.	

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

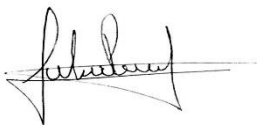
Trasladar de un recipiente a otro materiales de tamaños difrentes (se recomienda empezar de más fácil a más difícil) monedas, frijoles, lentejas, canicas	
De pie, estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	



Yolieth Arregos Diaz.

PERSONA CON DISCAPACIDAD

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