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 Doralba Obando Obando	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 25-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Mesías Antonio Rendon Peláez	

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

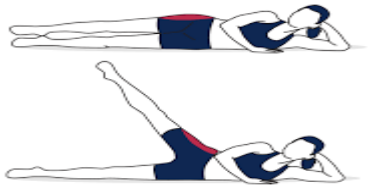
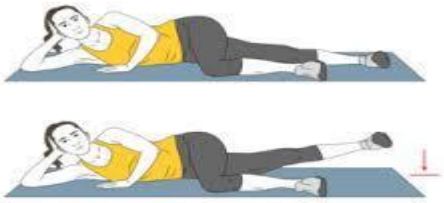
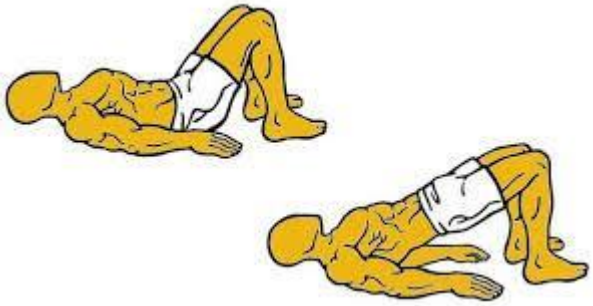
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza entrega del plan de recomendaciones a Doralba, brindando orientación detallada sobre la manera correcta de realizar los ejercicios y actividades indicadas, explicando paso a paso su adecuada ejecución, posturas, tiempos y precauciones necesarias para garantizar su realización segura y efectiva. Asimismo, se enfatiza en la importancia de llevar a cabo las recomendaciones de manera constante y disciplinada, resaltando los beneficios que esto genera en la disminución de la sintomatología dolorosa, el fortalecimiento muscular y la prevención de futuras complicaciones, promoviendo así el bienestar físico y funcional de la usuaria.

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 tiene como objetivo principal disminuir la sintomatología dolorosa presentada a nivel de la zona lumbar y de los miembros inferiores, la cual puede estar asociada a debilidad muscular, sobrecarga funcional o limitaciones en la movilidad. Para ello, se plantea la implementación de ejercicios terapéuticos enfocados en el fortalecimiento progresivo de la musculatura de dichas regiones, así como en la mejora de la flexibilidad, la estabilidad y la resistencia muscular. A través de la realización constante, adecuada y supervisada de estas actividades, se busca contribuir al mejoramiento de la fuerza de los miembros inferiores, optimizar el control postural y favorecer una marcha más eficiente, segura y funcional, reduciendo así el riesgo de inestabilidad y posibles caídas. De igual manera, este plan tiene como finalidad prevenir el deterioro físico progresivo asociado al sedentarismo o a la limitación funcional, promoviendo el mantenimiento de la independencia en las actividades de la vida diaria y fortaleciendo la capacidad para desenvolverse de manera autónoma en su entorno. Asimismo, se pretende mejorar la calidad del movimiento y fomentar hábitos de actividad física que contribuyan al bienestar general, tanto a nivel físico como funcional
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	

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 medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Acostado de medio lado, cruce la pierna por encima y eleve hacia arriba la pierna que está debajo, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas, eleve la pelvis hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, junte las plantas de los pies, flexione las rodillas y llévelas hacia afuera. Debe sentir tensión en medio de las piernas. Sostenga 30segundos , realice 5 repeticiones	
De pie, eleve la pierna hacia fuera, sostenga y luego regrésela hacia dentro . Realiza 2 series de 10 repeticiones	

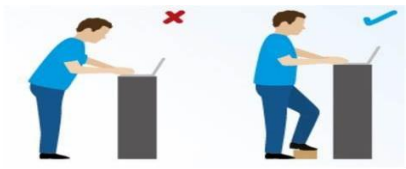
De pie, con la rodilla flexionada hacia adelante, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30 segundos, realice 5 veces.	
Acostado apriete una pelota entre sus rodillas. Mantenga la presión durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces. (Si usted no tiene una pelota coloque un cojín o almohada)	

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

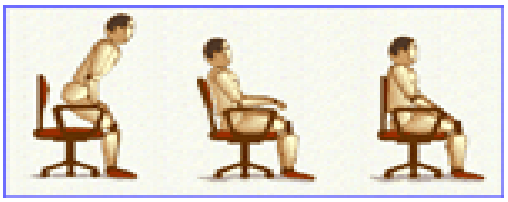
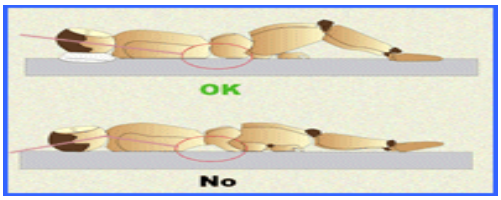
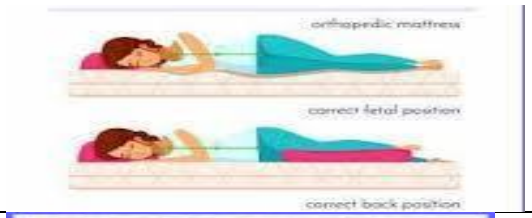
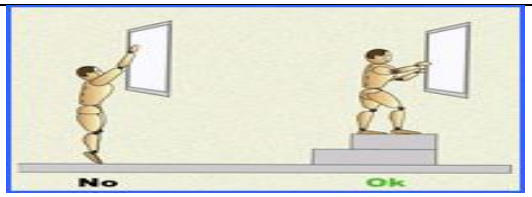
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza explicación al cuidador sobre qué es la higiene postural, entendida como el conjunto de hábitos y posturas adecuadas que se deben adoptar durante las actividades de la vida diaria con el fin de proteger el sistema musculoesquelético, prevenir lesiones y disminuir la sobrecarga en la columna y extremidades. Asimismo, se orienta acerca de la importancia de la higiene postural, resaltando su papel en la prevención de dolor lumbar, fatiga muscular y lesiones derivadas de esfuerzos inadecuados durante las actividades de la vida diaria. Posteriormente, se realiza entrega del plan de recomendaciones, en el cual se explican de manera clara, precisa y detallada las indicaciones establecidas, incluyendo la forma correcta de ejecutar

	las actividades, posturas adecuadas, tiempos, frecuencia y precauciones necesarias, con el fin de garantizar su adecuada aplicación en el entorno domiciliario y promover el bienestar tanto del cuidador como del usuario.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones del cuidador tiene como objetivo incorporar la higiene postural en las actividades de la vida diaria, promoviendo la adopción de posturas adecuadas durante la realización de tareas cotidianas. A través de la aplicación constante de estos principios, se busca prevenir la aparición de dolor musculoesquelético, especialmente a nivel de la zona lumbar y extremidades, así como evitar sobrecargas, lesiones y desgastes físicos derivados de movimientos o posturas inadecuadas. De igual manera, se pretende favorecer el bienestar físico del cuidador, mejorar la eficiencia en la ejecución de sus labores y contribuir a la prevención de futuras complicaciones, garantizando un cuidado más seguro, funcional y saludable.
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	

Higiene postural de pie y al caminar Situar el material de trabajo a una altura adecuada, evitando flexionar la espalda de forma repetida. Utilizar reposapiés cuando se está de pie durante periodos prolongados, situándolo bajo uno y otro pie de forma alternativa. Esto ayuda a relajar el psoas ilíaco, aplanando la curva lumbar. Caminar con la espalda y la cabeza erguidas, evitando ir encorvado con los hombros hacia adelante	  

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

Higiene postural en posición sedente Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además, la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.	
Higiene postural acostado Acota boca arriba Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie, adaptando también una almohada debajo de las rodillas	
Acostado de lado Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical y una almohada firme en la mitad de las piernas	
Higiene postural al levantar peso Agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados, y espalda recta. Cuando agarre la carga manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo y la espalda recta.	
Higiene postural al planchar y lavar platos La mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse. Utilizando un descansa pies (tipo banco o grada pequeña) y alterne un pie tras otro.	
Higiene postural alcanzar objetos que están en una parte superior Se debe utilizar una escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.	

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

Dorolba obando Q

_____
PERSONA CON DISCAPACIDAD

_____
CUIDADOR

_____
JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

_____
JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC