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: Marino de Jesús Acevedo Agudelo		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **22-05-2026**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Maria Elvia Acevedo Agudelo		
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		

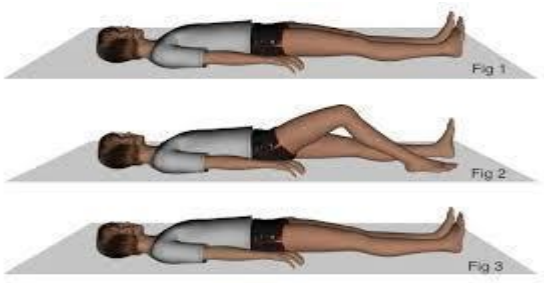
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

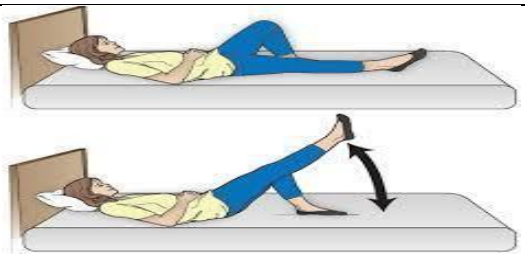
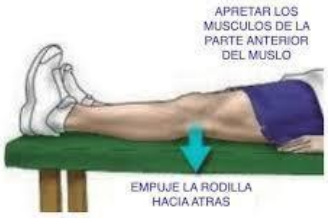
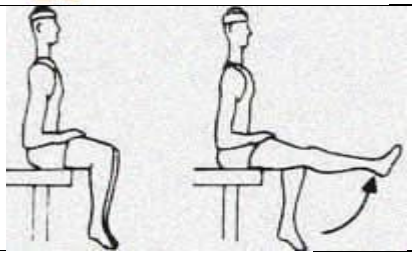
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó entrega y socialización del plan de recomendaciones al señor Marino, brindando una explicación clara y detallada acerca de los beneficios que este aporta a su proceso de bienestar y mantenimiento de la salud. Durante la orientación, se enfatizó en la importancia de seguir las recomendaciones y ejercicios indicados de manera adecuada y constante, resaltando que su cumplimiento favorece la prevención de molestias físicas, el fortalecimiento de sus capacidades funcionales y el mejoramiento de su calidad de vida. Asimismo, se explicó la relevancia de mantener continuidad en la realización de las actividades propuestas, ya que la constancia permite obtener mejores resultados y contribuye al mantenimiento de la movilidad, la independencia y el bienestar general. Se indicó que el abandono o la realización

	inadecuada de los ejercicios puede limitar los avances esperados, mientras que una práctica responsable y disciplinada favorece el cumplimiento de los objetivos planteados dentro del plan de recomendaciones. Marino manifestó comprensión frente a las orientaciones brindadas y disposición para llevar a cabo las recomendaciones entregadas
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presentada en rodilla, favoreciendo el bienestar físico y mejorando la calidad de vida. Asimismo, busca mantener la independencia en la realización de las actividades de la vida diaria, promoviendo una adecuada funcionalidad, movilidad y desempeño en sus actividades cotidianas. De igual manera, el plan pretende prevenir el deterioro físico y minimizar las limitaciones que puedan afectar la autonomía, mediante la realización constante y adecuada de los ejercicios y recomendaciones indicadas. La continuidad en el desarrollo de las actividades propuestas contribuirá al fortalecimiento de sus capacidades funcionales y al mantenimiento de una mayor seguridad e independencia en su entorno 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 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	

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

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	
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	
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	

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

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó entrega y socialización del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando orientación detallada sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y actividades indicadas. Durante el encuentro, se explicó la importancia de ejecutar cada ejercicio con una adecuada postura, respetando la frecuencia y las indicaciones establecidas, con el fin de favorecer mejores resultados y prevenir molestias o lesiones

	adicionales.Asimismo, se resaltó la relevancia de mantener constancia y compromiso en el desarrollo del plan de recomendaciones, ya que la continuidad en la realización de los ejercicios contribuye significativamente al bienestar físico, al mantenimiento de la funcionalidad y al cumplimiento de los objetivos propuestos.Durante la intervención, se pudo observar a la cuidadora motivada y receptiva frente al plan de recomendaciones entregado, mostrando interés y disposición para llevar a cabo las actividades indicadas y participar activamente en el proceso de seguimiento y acompañamiento
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como finalidad disminuir la sintomatología dolorosa presente en la rodilla, favoreciendo el alivio de las molestias físicas y mejorando su bienestar durante la realización de las actividades cotidianas y de cuidado. Asimismo, busca potenciar y fortalecer la musculatura, contribuyendo a una mayor estabilidad, resistencia y funcionalidad en los movimientos.De igual manera, el plan pretende promover una buena calidad de vida mediante la realización adecuada y constante de los ejercicios y recomendaciones indicadas, ayudando a prevenir lesiones, sobrecargas o alteraciones futuras que puedan afectar su desempeño físico y funcional. La continuidad en el desarrollo del plan permitirá favorecer el mantenimiento de una adecuada movilidad, seguridad y autonomía en sus actividades diarias.
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 posicion bipedo (de pie) , flexione una pierna hacia atrás, volver a la posicion 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



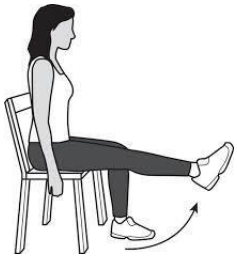
En posicion bipedo (de pie) , estire una pierna hacia adelante, volver a la posicion inicial, realizar 2 series de 10 repeticiones



En posicion bipedo (de pie) flexione una pierna al frente, vuelva a la posicion inicial, realizar 2 series de 10 repeticiones



Sentado en una silla, extendiendo la rodilla, vuelva a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna.



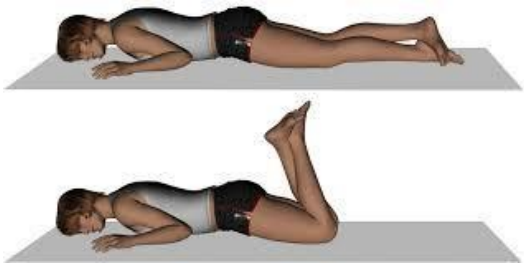
Acostado de lado, levante la pierna que esta libre. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Acostada boca abajo, levanta una pierna extendida, volver a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones, en cada pierna.



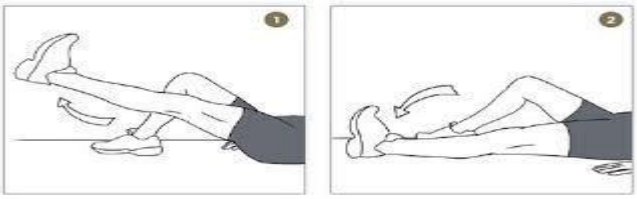
Acotada boca abajo, flexione y extienda las rodillas. Realizar 2 series de 10 repeticiones



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



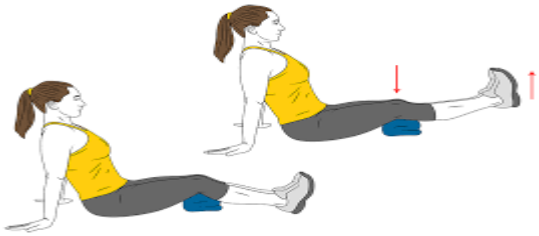
Acostado boca arriba, flexiona una rodilla, levante la pierna extendida, sin sobrepasar la otra pierna. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada pierna



Acosta boca arriba, flexione una rodilla y extiéndala en el aire. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna.



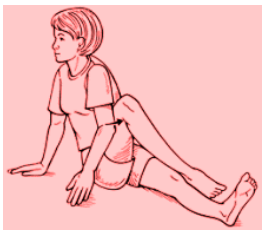
Acostado boca arriba, o sentado con las rodillas extendidas, poner uan pelota o rollo de toalla debajo de la rodilla, sostener por 8 segundos, realizar 10 repeticiones en cada pierna.



Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas, poner una pelota o rollo de toalla en la mitad de ellas, apretar por 8 segundos, realizar 10 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



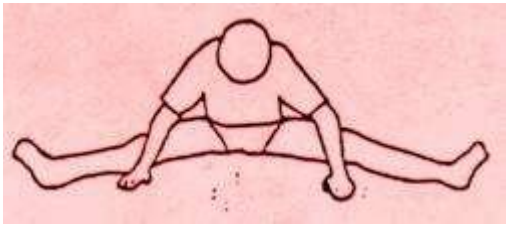
Estiramiento de la banda iliotibial Colóquese como se muestra, con su pierna derecha cruzada en frente de su pierna izquierda. Sostenga las manos juntas y muévalas hacia el suelo. Usted deberá sentir estiramiento en la parte externa de su muslo izquierdo. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones en cada pierna



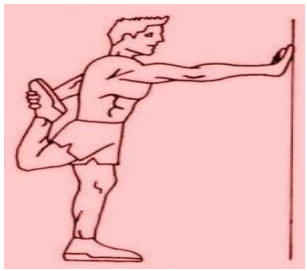
Estiramiento de los isquiotibiales. Colóquese como se muestra en el dibujo. Doble la rodilla izquierda. Agárrese el muslo con las manos para mantener el muslo estable. Enderece la pierna izquierda en el aire hasta que sienta un estiramiento. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones en cada pierna.



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



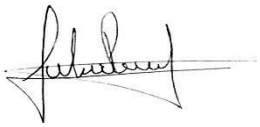
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS



PERSONA CON DISCAPACIDAD



CUIDADOR



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC