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 Gabriela Bedoya Ramírez		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Didier Aldery Ramirez Bedoya		
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

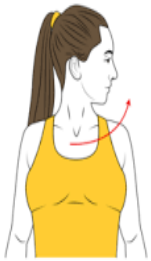
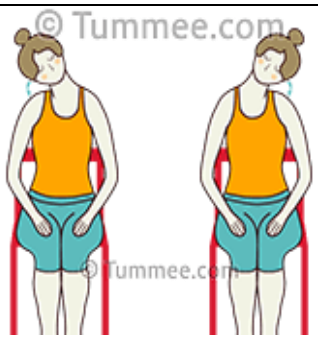
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

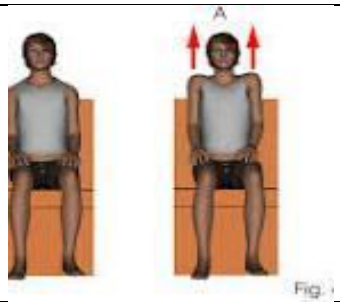
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Durante la sesión se realizó la entrega y socialización del plan de recomendaciones Maria Gabriela con el propósito de fortalecer el manejo adecuado de las actividades terapéuticas y favorecer la continuidad del proceso en el entorno familiar. Se brindó explicación detallada sobre cada una de las recomendaciones establecidas, aclarando la manera correcta de ejecutarlas, la frecuencia, duración y secuencia adecuada de las actividades, ejercicios y cuidados indicados desde el área de fisioterapia. Durante la sesión se verificó la comprensión de las indicaciones suministradas, resolviendo dudas e inquietudes frente a la ejecución de los ejercicios y cuidados en el hogar.Finalmente, se enfatizó en la necesidad de realizar las actividades de manera progresiva, respetando las capacidades y tolerancia del usuario, así como mantener seguimiento constante a la

	evolución funcional y comunicar oportunamente cualquier cambio significativo en el estado de salud.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de María Gabriela tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presente en la zona cervical, mejorando su bienestar físico en las actividades de la vida diaria. Asimismo, busca fortalecer la musculatura del cuello, contribuyendo a una mejor estabilidad, movilidad y postura corporal. De igual manera, el plan pretende prevenir posibles lesiones o alteraciones futuras mediante la realización adecuada y constante de los ejercicios y recomendaciones indicadas, ayudando a reducir tensiones musculares, sobrecargas y limitaciones funcionales. La continuidad en el desarrollo del plan permitirá favorecer una mejor calidad de vida y el mantenimiento de una adecuada funcionalidad física.
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 CERVICAL

Flexión de cuello: De pie o sentado inclinar la cabeza hacia delante. Realizar 2 series de 10 repeticiones	

Extensión de cuello: De pie o sentado inclinar la cabeza hacia atrás. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Rotación de cuello: De pie o sentado girar la cabeza hacia el lado izquierdo, de modo que la barbilla quede sobre el hombro izquierdo. Realizar 2 series de 10 repeticiones, continuar ejercicio hacia el lado derecho	
Inclinación: Incline la cabeza hacia un lado suavemente, percibiendo el estiramiento, como si la apoyase en el hombro de alguien. No levante el hombro durante el ejercicio. Puede hacerlo frente a un espejo. Cada lado baja hasta un nivel diferente, no trate de bajar igual ni forzar. Permanezca unos segundos, respire. Después cambie de lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada lado	
Dibujar el nombre: En posición sentada con las manos en las piernas relajadamente, dibuje su nombre en el aire con la punta de la nariz, haciendo letras grandes. Realizar 2 series de 10 repeticiones	

Elevación de hombros: Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar los hombros simultáneamente, sin mover la cabeza ni los brazos. Inspirar al elevarlos y soplar al relajarlos	
Giro de hombros: Igual que el anterior, girando los hombros: la mitad de repeticiones hacia delante y la otra mitad hacia atrás.	
Estiramiento de cuello: Tome el lado izquierdo de su cabeza con la mano derecha. Tire lentamente con la mano de la cabeza hacia la derecha y presione el hombro izquierdo hacia el mismo tiempo. Mantenga el estiramiento unos segundos y vuelva a la posición inicial. Repita hacia el otro lado.	

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

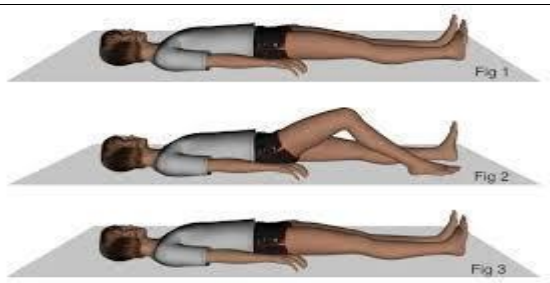
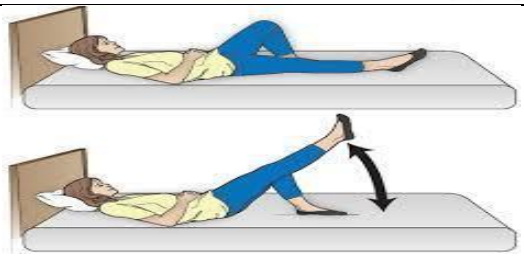
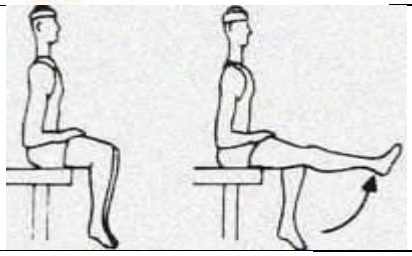
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza entrega y socialización del plan de recomendaciones al cuidador, con la finalidad de disminuir la sintomatología dolorosa presentada en rodilla y favorecer el fortalecimiento de la musculatura, contribuyendo al mejor desempeño en sus actividades de la vida diaria y laborales. Durante la orientación, se explica la importancia de realizar los ejercicios de manera adecuada y constante,

	resaltando que estos permiten mejorar la movilidad, la resistencia física y el bienestar general. Asimismo, se enfatiza en que el fortalecimiento muscular y el seguimiento de las recomendaciones ayudarán a prevenir sobrecargas, fatiga y posibles lesiones derivadas de sus actividades cotidianas y de trabajo, teniendo en cuenta que se dedica a labores de agricultura, actividad en la que permanece de pie durante gran parte del tiempo. Finalmente, el cuidador manifiesta comprensión frente a las orientaciones brindadas y disposición para dar cumplimiento al plan de recomendaciones, reconociendo la importancia de implementar estas actividades para mejorar su calidad de vida, desempeño laboral y bienestar integral.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones del cuidador 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	

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

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	
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	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC