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

| **DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD** | |
|---|---|
| **NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD:**<br>Héctor Hoyos Escobar | **FECHA DE INTERVENCIÓN:**<br>05-06-2026 |

| **DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA** |
|---|
| **NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A**<br>Marleny de Jesus Giraldo de Hoyos |

| **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

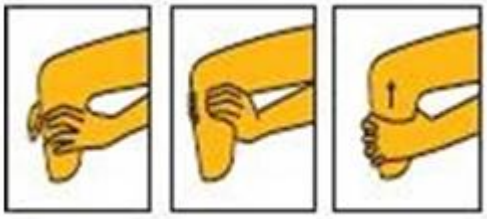
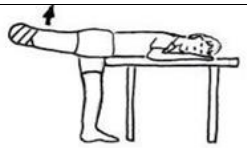
## PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

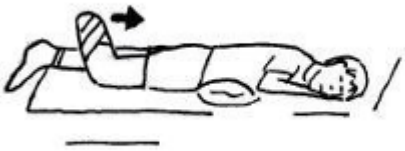
| | |
|---|---|
| TEMA O TEMAS A ABORDAR: | Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a Hector, en el cual se explicó de manera clara y detallada la importancia de continuar con el fortalecimiento muscular de los miembros inferiores, destacando cómo la constancia en la realización de los ejercicios contribuye a mejorar la fuerza, la estabilidad, el equilibrio y la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Así mismo, se orienta sobre la adecuada ejecución de los movimientos, la frecuencia recomendada y la necesidad de mantener una rutina progresiva que permita evitar el deterioro físico, disminuir el riesgo de caídas y favorecer la autonomía en sus desplazamientos. Se resalta además la relevancia de la adherencia al plan como parte fundamental del proceso de rehabilitación, promoviendo hábitos saludables que impacten positivamente en su calidad de vida. |

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

| | |
|---|---|
| OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES: | El plan de recomendaciones de Héctor tiene como objetivo principal fortalecer la musculatura del muñón y del miembro inferior de apoyo mediante la realización constante y progresiva de ejercicios terapéuticos, diseñados de acuerdo con sus necesidades funcionales y su condición física actual. Se busca favorecer el incremento de la fuerza muscular, la resistencia y la estabilidad, aspectos fundamentales para mejorar el control postural, el equilibrio y la seguridad durante los cambios de posición, las transferencias y los desplazamientos en las actividades de la vida diaria.Se orienta sobre la importancia de la correcta ejecución de cada ejercicio, respetando la técnica indicada, las repeticiones y los tiempos establecidos, con el fin de optimizar los beneficios terapéuticos y reducir el riesgo de compensaciones o lesiones. Se resalta la necesidad de mantener una rutina constante y disciplinada, ya que la adherencia al plan contribuye significativamente a la mejora de la funcionalidad, la prevención de atrofia muscular o rigidez articular, y el mantenimiento de la independencia en sus actividades cotidianas.Se enfatiza que el fortalecimiento del miembro inferior de apoyo es clave para mejorar la distribución de cargas y la estabilidad global del cuerpo, mientras que el trabajo del muñón permite una mejor preparación para el uso de ayudas técnicas o procesos de adaptación protésica, si así se llegara a requerir. En este sentido, el plan busca no solo mejorar la condición física, sino también promover la confianza, la autonomía y la calidad de vida del usuario en su entorno habitual. |
| 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**<br>**FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A**<br>**ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL**<br>**VIGENCIA 2026** | HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS |

| | |
|---|---|
| 1. Masajear y friccionar reiteradamente el muñón con las manos.<br>2. Masajear el muñón con las manos en forma de anilla, de manera lenta y progresiva, siempre en sentido ascendente |  |
| Movilidad en flexión Sujete el muslo con las dos manos por la cara posterior y fuerce el movimiento de flexión a lo largo de todo su recorrido o anchura. |  |
| Acostado boca arriba, flexione la otra extremidad. Esta flexión provoca un movimiento posterior de la pelvis y un estiramiento de la articulación de la cadera. b) Túmbese boca arriba e inspire profundamente. Espirar lentamente y eleve la cadera alineada haciendo un puente. Mantenga glúteos contraídos. Realice 3 series de 10 repeticiones. | <br>Ejercicio a)<br><br>Ejercicio b) |
| Acostado boca abajo, apoyándose sobre los codos en el suelo, situé un cojín o almohada bajo los muslos, de forma que se alcen un poco. Esta posición también provoca el estiramiento de la articulación de la cadera y, parcialmente, del principal músculo flexor. | <br> |
| Boca arriba y boca abajo, separe el muñón de la otra pierna<br><br>Sentado con la cadera y la rodilla flexionadas, según las propias posibilidades, cruce las manos por la cara anterior de la pierna, entre el muñón y la rodilla. |  |

| | |
|---|---|
| Flexione simultáneamente la rodilla y la cadera. |  |
| Boca abajo y con la cadera en extensión, fuerce la flexión de la rodilla. |  |
| Sentado, con el muñón colgando por el borde de la cama o una silla, 8 realice la extensión de la rodilla. Sentado, apoyándose en la pared fuerce la extensión de la rodilla. |   |
| Apoye el muñón en una superficie blanda, como un cojín o una almohada. Un compañero ha de intentar desequilibrarle con pequeños empujones en el muñón, en distintas direcciones. También podrá utilizar una pelota, siempre que no haya |  |

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

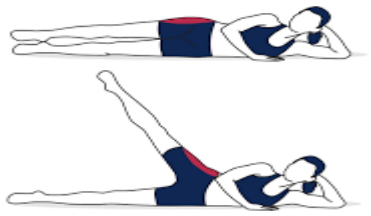
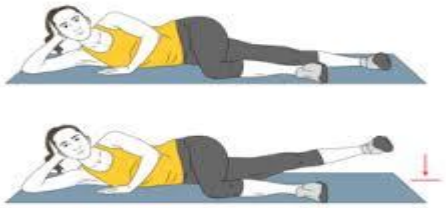
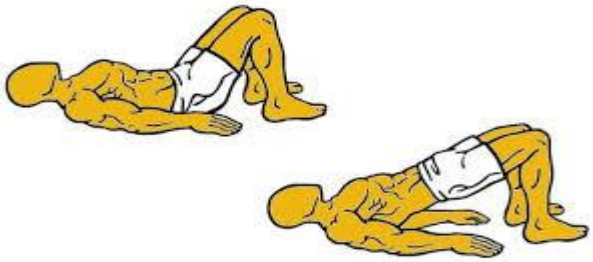
# PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

## PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

| | |
|---|---|
| TEMA O TEMAS A ABORDAR: | Se realiza la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, en el cual se explican de manera clara los beneficios de la actividad física y la importancia de la realización constante de los ejercicios propuestos. Se orienta sobre cómo la práctica regular contribuye a mejorar la condición física general, favorecer la movilidad, mantener la fuerza muscular y prevenir complicaciones asociadas al sedentarismo. Se enfatiza además que la adherencia a las recomendaciones permite optimizar la funcionalidad, promover el bienestar físico y emocional, y fortalecer la autonomía en las actividades de la vida diaria, destacando la relevancia de la supervisión y acompañamiento adecuado durante la ejecución de los ejercicios para garantizar su correcta realización y seguridad. |
| OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES: | El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor en la zona lumbar mediante la realización de ejercicios terapéuticos diseñados para mejorar la movilidad, la flexibilidad y la estabilidad de la región lumbar. Se busca favorecer la reducción de la sintomatología dolorosa, disminuir la tensión muscular y promover una mejor alineación postural durante las actividades de la vida diaria.<br><br>Se orienta sobre la importancia de ejecutar los ejercicios de forma adecuada, respetando la técnica indicada, la frecuencia y las repeticiones establecidas, con el fin de obtener mejores resultados terapéuticos y prevenir posibles recaídas o aumentos del dolor. La constancia en la realización del plan contribuye a mejorar la funcionalidad, disminuir las limitaciones físicas y favorecer el bienestar general del usuario, promoviendo una mejor calidad de vida. |

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

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 de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 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 30 segundos , realice 5 veces. |  |

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

| | |
|---|---|
| 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 30segundos , 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) |  |
| **Fortalecimiento del abductor de la cadera** (mostrado en al lado izquierdo, vista frontal y lateral). Colóquese como se muestra, de pie en su pierna izquierda con la rodilla ligeramente doblada. Lentamente levante el pie derecho unos 30 grados, mantenida durante unos segundos y luego baje lentamente el pie y estire ambas piernas. Realice 2 series de 10 repeticiones en cada pierna . No permita que su pelvis se doble (tuerza), y no deje que sus rodillas viren hacia adentro mientras las tiene dobladas. |  |

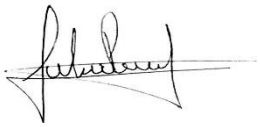
| | | |
|---|---|---|
| Gobierno de ANSERMA \| Salud y Desarrollo Social | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A**<br>**ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL**<br>**VIGENCIA 2026** | HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA -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



**PERSONA CON DISCAPACIDAD**



**CUIDADOR**



**JULIANA PEREZ JARAMILLO**
**FISIOTERAPEUTA**
**5-0700**



**JOAN VALENTINA OCAMPO**
**COORDINADORA PIC**