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: Ines Alicia Londoño de Bedoya	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26-05-2026

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Maria Lucero Bedoya Londoño

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 Inés, brindando una explicación clara y detallada sobre la importancia de la realización de los ejercicios , resaltando su impacto positivo en el mantenimiento y/o mejora de la movilidad, la fuerza muscular y la funcionalidad en las actividades de la vida diaria, se recalcó la relevancia de la actividad física como un pilar fundamental para la salud física y emocional, favoreciendo el bienestar general, la prevención del deterioro funcional y la promoción de hábitos saludables. Asi mismo, se resolvieron dudas y se brindaron indicaciones sobre la adecuada ejecución de las actividades propuestas, con el fin de garantizar su correcta aplicación y favorecer la adherencia al 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

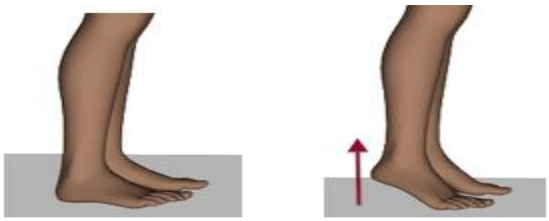
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Inés tiene como objetivo mantener y mejorar el equilibrio y la coordinación mediante la realización de ejercicios terapéuticos específicos, con el fin de favorecer la estabilidad postural y la seguridad en los desplazamientos. Asimismo, se busca prevenir el riesgo de caídas, promoviendo una mejor respuesta del sistema neuromuscular, mayor control del movimiento y confianza en la ejecución de las actividades de la vida diaria. A través de la práctica constante, progresiva y adecuada de las recomendaciones establecidas, se pretende fortalecer la autonomía funcional, mejorar la calidad de vida y reducir la probabilidad de accidentes asociados a alteraciones del equilibrio y la coordinación.
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	

Apoyo sobre superficie estable: de pie, descalzo, con un pie apoyado en el suelo, doblar la rodilla de la pierna contraria , manteniendo el equilibrio. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Este ejercicio debe realizarse inicialmente con los ojos abiertos, y posteriormente, con ellos cerrados; otra forma de ejercicio en la misma posición doblar y estirar la pierna apoyada como si estuviera haciendo cuclilla con una sola pierna.





Elevación de puntillas en posición de cuclilla: con los pies en paralelo, elévese lentamente (puntillas) y vuelva a bajar del mismo modo sin apoyar la planta del pie en el piso.



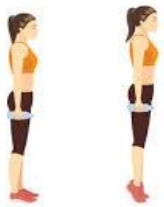
Recuperación de equilibrio y control sensitivo-motor del pie: de pie sobre una superficie estable (el suelo), gire el tobillo de manera que realice apoyos primero con el borde interno del pie, luego vuelva a la posición inicial y posteriormente apoye el borde externo del pie. Realice este ejercicio inicialmente con los ojos abiertos, y cuando ya se encuentre seguro, con ellos cerrados.



Superficie inestable. Realizar el mismo ejercicio que el anterior, pero sobre una superficie inestable, como puede ser un cojín lleno de arena.



De puntillas subir y bajar sin sostenerse. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás. Realizar dos 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

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 a la cuidadora, brindando una explicación clara y detallada sobre la manera correcta de ejecutar los ejercicios y actividades propuestas, enfatizando la importancia de realizarlos de forma adecuada, constante y segura para obtener los beneficios esperados en la salud y funcionalidad. Asimismo, se orientó sobre los beneficios de la implementación del plan de recomendaciones, destacando su aporte en el mantenimiento de la movilidad.Durante la visita, la cuidadora manifiesta agotamiento físico y mental relacionado con las labores de cuidado de Inés y otras ocupaciones diarias, evidenciando sobrecarga y signos de fatiga. Ante esta situación, se realiza la invitación al programa “Cuidando al Cuidador”, como estrategia de apoyo, autocuidado y fortalecimiento del bienestar integral del cuidador. La cuidadora manifiesta disposición y aceptación para asistir al programa, reconociendo la necesidad de este acompañamiento para mejorar su estado físico y emocional.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Incorporar las pausas activas en las actividades de la vida diaria, promoviendo su realización de manera constante, organizada y adecuada durante la jornada cotidiana, con el fin de prevenir la fatiga física y mental, disminuir la sobrecarga muscular y reducir el riesgo de lesiones osteomusculares asociadas a posturas prolongadas o movimientos repetitivos. Asimismo, se busca fomentar el autocuidado y el bienestar integral, mejorando la movilidad articular, la circulación y la relajación muscular mediante ejercicios breves de estiramiento, respiración y movilidad. A través de la implementación de estas estrategias, se pretende favorecer el rendimiento físico, la salud general y la calidad de vida del cuidador.

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

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

ZONA CERVICAL

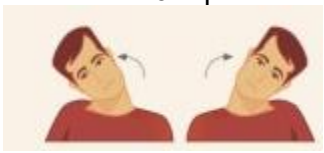
Mirar a los lados: Sentados en la silla, con la mirada al frente y sin bajar ni subir la cabeza, mirar hacia la derecha, mantener la postura, mirar al frente, mantener la postura, y mirar hacia la izquierda, manteniendo de nuevo la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Mirar hacia abajo. En la misma posición de antes, bajar lentamente la cabeza hasta que notemos que nos tira de atrás y mantenemos la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Llevar oreja al hombro. En la misma posición llevamos la oreja al hombro sin levantar el hombro hacia el que vamos. Primero lo haremos hacia un lado, después pasaremos por el centro, descansaremos e iremos a continuación hacia el otro lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones



ZONA DORSAL

Movimiento con los brazos hacia arriba: Sentado en la silla, llevar los brazos simultáneamente hacia el techo cruzando las manos cuando lleguemos arriba desde ahí hacer como si quisiéramos tirar más hacia arriba y mantener esa postura por 20 segundos, realizar 6 repeticiones



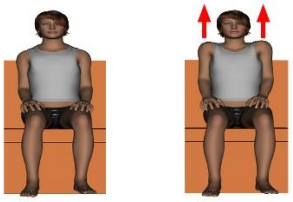
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



Movimiento con los brazos hacia adelante. Sentados en la silla, espalda apoyada en el respaldo, llevaremos los brazos hacia adelante con las palmas de las manos mirando al frente, como si quisiéramos empujar una pared imaginaria. Sostenemos por 20 segundos, realizamos 6 repeticiones



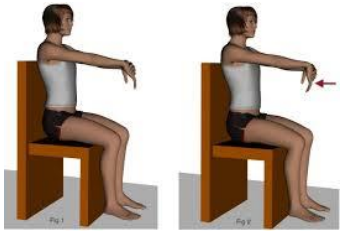
En posición sedente (sentado). Trata de elevar los hombros, sin mover. Realiza 2 series de 10 repeticiones.



5.Rotación dorsal: Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, mantendremos la postura por 20 segundos, 6 repeticiones a cada lado.



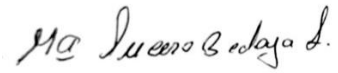
De pie o sentado estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



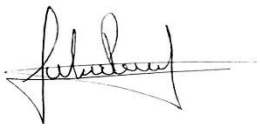
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS



PERSONA CON DISCAPACIDAD



CUIDADOR



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC