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: Isabel Piedrahita Castiblanco	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 25-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Flora Mayrin Castiblanco Castañeda	

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	

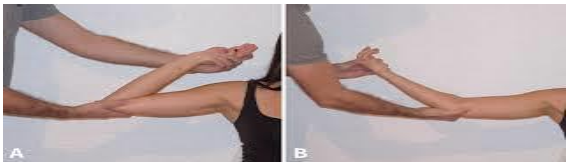
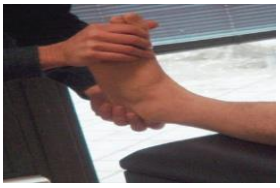
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza entrega del plan de recomendaciones y ejercicios terapéuticos de Isabel a la cuidadora responsable, brindando explicación detallada y clara acerca de la manera correcta de ejecutar cada una de las actividades propuestas, haciendo énfasis en la importancia de mantener una adecuada postura, respetar los tiempos de ejecución, realizar los movimientos de forma lenta y controlada, y garantizar un ambiente seguro y tranquilo durante el desarrollo de los ejercicios. Asimismo, se orienta sobre los beneficios que estas actividades aportan al bienestar general de Isabe.. De igual manera, se brindan recomendaciones relacionadas con la supervisión constante durante la realización de los ejercicios, la importancia de evitar esfuerzos excesivos o movimientos bruscos que puedan generar dolor o fatiga, mantener adecuada hidratación antes y después de las actividades, respetar los periodos de descanso y observar posibles signos de alarma como mareo, dificultad respiratoria, dolor intenso o inestabilidad, ante los

	cuales se indica suspender la actividad y reportar oportunamente al profesional de salud.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El objetivo del plan de recomendaciones basado en movilizaciones pasivas en Isabel es favorecer y fortalecer su desarrollo físico y funcional mediante la estimulación adecuada del sistema musculoesquelético, contribuyendo al mantenimiento y mejoramiento de la movilidad articular, la flexibilidad y el tono muscular, así como a la prevención de rigideces, contracturas y limitaciones en el movimiento. Asimismo, estas actividades buscan potenciar la musculatura, promover una mejor circulación sanguínea, estimular la coordinación corporal y facilitar respuestas motoras acordes a la etapa del desarrollo de Isabel, generando además bienestar físico y mayor comodidad durante sus actividades diarias. De igual manera, las movilizaciones pasivas permiten apoyar los procesos terapéuticos orientados a favorecer la funcionalidad y contribuir al mantenimiento de una adecuada calidad de vida, involucrando activamente a los cuidadores en la continuidad de las recomendaciones y en la correcta ejecución de los ejercicios indicados.
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	

Flexo -extensión: Pega el brazo a la pierna, eleva y desciende el brazo (a esto se le llama flexo-extensión) y termina con el brazo a la altura de la cabeza. Realiza 2 series de 10 repeticiones	 
Abduccion de hombro: Se pone el brazo junto a la pierna, se separa y se acuerca el brazo al cuerpo para terminar con el brazo en ángulo recto en el mismo plano. Realiza 2 series de 10 repeticiones	 

Flexo-extensión. El movimiento es de aproximar y separar el codo del cuerpo y llevarlo a la altura del codo. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Flexo-extensión. Los brazos deben ir totalmente apoyados en la cama y el movimiento que se realice es de rotación/circulación, elevación y descenso (flexo-extensión) o de movimientos laterales (cubitales y radiales).	
Flexo-extensión: Cuidador debe tomar a la Pcd del talón y rodilla aproximando y separando la pierna/rodilla hacia el pecho, acompañando el movimiento con el cuerpo. Debe realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Abducción-aducción. Cuidador debe tomar a la Pcd de tobillo y rodilla .De esta forma, debe ir separando la pierna de manera lateral desde la zona media hasta la cama. Debe realizar 2 series de 10 repeticiones cada pierna	
Flexo-extensión. Pcd acostado boca arriba. El cuidador hace le movimiento de aproximar y separar el talón hacia el glúteo y la ayuda debe ser para dar estabilidad a la pierna. Realiza 2 series de 10 reputaciones en cada pierna.	
Movilizaciones articulares en el tobillo Dorsiflexión de tobillo: Cuidador posiciona manos en tobillo y dedos, llevando los dedos arriba , realizar 2 series de 10 repeticiones	 

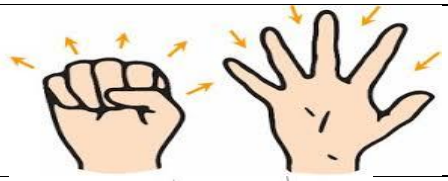
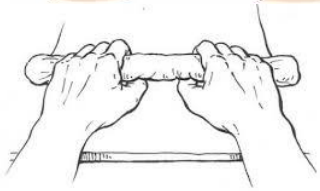
Plantiflexion de tobillo: movimiento que genera la articulación del tobillo cuando dirige la planta del pie en dirección distal, realizar 2 series de 10 repeticiones	 
Estiramientos de evertores de tobillo : Se lleva el tobillo hacia afuera, contando 20 segundos, realiza 5 repeticiones en cada pie.	 

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

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizo entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando educación y orientación acerca de la importancia de implementar hábitos saludables durante el desempeño de sus actividades laborales como manicurista, explicando detalladamente los beneficios de realizar pausas activas de manera frecuente durante la jornada de trabajo con el fin de prevenir fatiga muscular, dolor osteomuscular y sobrecarga física derivada de las posturas prolongadas y movimientos repetitivos que exige su labor. Asimismo, se enfatiza en la necesidad de efectuar ejercicios suaves de estiramiento y movilidad articular para muñecas y manos, favoreciendo la circulación sanguínea, disminuyendo la tensión muscular y contribuyendo al mantenimiento de una adecuada postura corporal. De igual manera, se brindan recomendaciones relacionadas con la ergonomía en el puesto de trabajo, incluyendo la correcta posición al sentarse, la altura adecuada de la silla y la mesa, el uso de

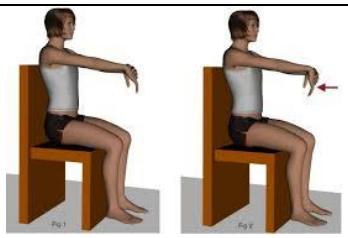
	apoyos que permitan reducir la presión sobre la columna y extremidades superiores, así como la importancia de alternar periodos de actividad y descanso para evitar lesiones a largo plazo. Se resalta además que la realización constante de estas medidas contribuye al bienestar físico, mejora el rendimiento laboral y favorece la calidad de vida, evidenciándose adecuada comprensión por parte de la cuidadora frente a las indicaciones suministradas
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El objetivo del plan de recomendaciones dirigido a la cuidadora es prevenir la aparición de lesiones osteomusculares y molestias físicas asociadas a su nuevo trabajo como manicurista, promoviendo hábitos posturales adecuados, la realización de pausas activas y ejercicios de estiramiento que contribuyan a disminuir la sobrecarga muscular generada por los movimientos repetitivos y las posturas prolongadas durante la jornada laboral. Asimismo, se busca fomentar el cuidado de la salud física mediante la adopción de medidas ergonómicas que favorezcan un adecuado desempeño laboral y una mejor calidad de vida a largo plazo.
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	

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño. Realiza 2 series de 8 repeticiones	
Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos y desenrolla. Realiza 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

Despegar individualmente cada dedo de la mesa. Realiza 3 series en cada mano	
Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos. Realiza 5 series en cada dedo	
Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique. Realiza 2 series de 8 repeticiones	
Rasgar papel, ensartar bolas o cuentas en un cordón, enhebrar hilo o cordón, empezar con un aguja grande e ir aumentando dificultad	
Modelar plastilina de diversa resistencia y dureza, hacer bolas de diferentes tamaños para realizar un collage, retorcer papeles.	
Trasladar de un recipiente a otro materiales de tamaños difrentes (se recomienda empezar de más fácil a más difícil) monedas, frijoles, lentejas, canicas	

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

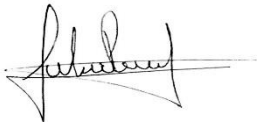
De pie, estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	



PERSONA CON DISCAPACIDAD

Flora M. Castiblanco Castañeda.

CUIDADOR



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC