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: Olga Beatriz Isaza Álvarez	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 27-05-2026

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A David de Jesus Correa Gomez

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

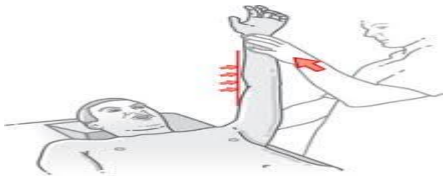
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones, en el cual se brindó una explicación detallada de los ejercicios que deben ser realizados, orientando sobre su correcta ejecución para garantizar su efectividad y seguridad. Durante la orientación, se explicó la forma adecuada de realizar cada movimiento, teniendo en cuenta la postura, la respiración, la intensidad, el número de repeticiones y los tiempos de descanso recomendados. Asimismo, se hizo énfasis en la importancia de llevar a cabo los ejercicios de manera lenta, controlada y progresiva, evitando movimientos bruscos que puedan generar molestias o lesiones. De igual manera, se resolvieron dudas relacionadas con la ejecución de las actividades, reforzando la importancia de la constancia en la realización del plan para favorecer la mejora de la condición física, la funcionalidad y el bienestar general

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:	Disminuir el dolor presente en Olga Beatriz, favoreciendo el alivio de la sintomatología presentada mediante la realización de ejercicios terapéuticos adecuados a su condición. Asimismo, se busca mantener y preservar los rangos de movilidad articular, promoviendo la flexibilidad y el adecuado funcionamiento de las articulaciones para evitar rigideces o limitaciones funcionales. De igual manera, el plan tiene como finalidad el fortalecimiento del hemicuerpo afectado a través de ejercicios específicos de potenciación muscular, contribuyendo a mejorar la fuerza, la coordinación, la estabilidad y la funcionalidad global. A través de la ejecución constante, progresiva y correcta de las actividades recomendadas, se pretende favorecer la independencia en las actividades de la vida diaria, prevenir el deterioro físico, reducir el riesgo de complicaciones musculoesqueléticas y promover una mejor calidad de vida tanto a nivel físico como funcional.
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

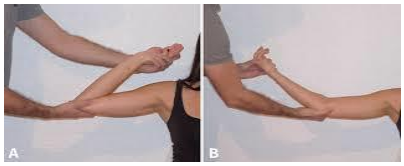


Abduccion de hombro: Se pone el brazo junto a la pierna, se separa y se acuerca el brazo al cuerpo para terminar con el brazo en ángulo recto en el mismo plano. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Movilizaciones de codo

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



Movilizaciones pasivas de muñeca

Flexo-extensión. Los brazos deben ir totalmente apoyados en la cama y el movimiento que se realice es de rotación/circulación, elevación y descenso o de movimientos laterales. Realice 2 series de 10 repeticiones



Movilizaciones articulares de cadera

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.



Movilizaciones articulares de rodilla

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 repeticiones 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.



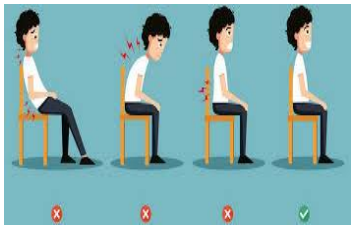
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones, en el cual se brindó una explicación clara y detallada sobre el concepto de higiene postural, entendida como el conjunto de hábitos, posturas y movimientos adecuados que permiten mantener una alineación correcta del cuerpo durante las actividades de la vida diaria, con el fin de prevenir lesiones, disminuir la sobrecarga muscular y reducir la aparición de dolor osteomuscular.Aunado a esto, se socializaron las recomendaciones propuestas en el plan, orientando sobre su correcta aplicación en las

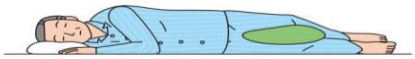
	actividades cotidianas, laborales y de cuidado. Se explicó la importancia de adoptar posturas adecuadas al estar de pie, sentado, al levantar objetos y durante la realización de tareas repetitivas, enfatizando en la necesidad de evitar posiciones forzadas o prolongadas que puedan generar molestias o alteraciones musculoesqueléticas.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Incorporar la higiene postural en las actividades de la vida diaria, promoviendo la adopción de posturas adecuadas y movimientos correctos durante la realización de tareas cotidianas, con el fin de prevenir la aparición de dolor osteomuscular, disminuir la sobrecarga en estructuras articulares y musculares, asi como evitar lesiones derivadas de posturas inadecuadas.Asimismo, se busca fomentar hábitos saludables que contribuyan al cuidado del sistema musculoesquelético, mejorando la conciencia corporal, la ergonomía en las actividades diarias y la correcta alineación del cuerpo en diferentes posiciones. A través de la aplicación constante de estas recomendaciones, se pretende favorecer el bienestar físico, la funcionalidad, la independencia en las actividades diarias 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	

Posición sedente (sentado)
Trata de tener la espalda recta, sobre el espaldar, mantén rodillas y caderas flexionadas a 90grados, apoyar ambos pies en el suelo



Acostado
Acostado boca arriba, pon una almohada debajo de la cabeza y debajo de las rodillas, si estas acostado de lado, una almohada debajo de la cabeza y en la mitad de las rodillas,para adoptar una postura adecuada al estar acostados





Agacharte
Flexiona las rodillas y caderas manteniendo la espalda recta.



Al realizar tareas de limpieza
Al barrer y trapear el suelo, asegúrate de que la longitud de la escoba sea suficiente para no tener que flexiona la espalda.



Al hacer compras
Procura llevar el peso lo más cerca de la columna posible. Distribuye de manera uniforme la carga. Reparte las bolsas de forma similar entre los dos brazos del cuerpo y los brazos estirados



Cambios de posición a personas con dificultad para la movilización
Asegurar que el espacio en el que has de moverte para realizar la movilización está libre de obstáculos. Mantén la espalda recta y las rodillas flexionadas durante las movilizaciones. Amplía la base de sustentación separando los pies.

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