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: Ramon Elias Londoño de Bedoya		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **26-05-2026**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Maria Yolanda 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		

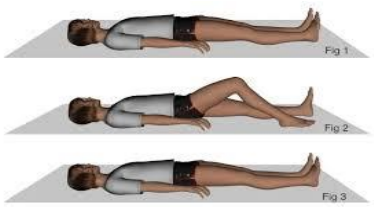
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

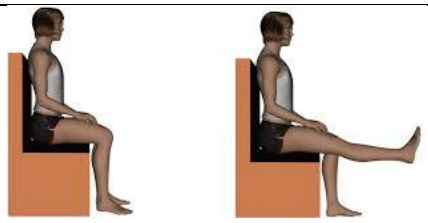
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones de Ramón a la cuidadora, brindando una explicación detallada sobre la manera correcta de ejecutar cada una de las actividades y ejercicios propuestos, teniendo en cuenta las capacidades, necesidades y condiciones físicas del adulto mayor. Durante la orientación, se enfatizó en la importancia de realizar los ejercicios de forma adecuada, constante y segura, respetando los tiempos de descanso y evitando movimientos que puedan generar molestias o lesiones. Asimismo, se explicó a la cuidadora los beneficios que aporta la actividad física , destacando su contribución en el mantenimiento de la movilidad articular, el fortalecimiento muscular, la mejora del equilibrio, la coordinación y la autonomía en las actividades de la vida diaria. De igual manera, se resaltó la importancia del acompañamiento y supervisión por parte de la cuidadora para favorecer la adherencia al plan de recomendaciones y promover un mejor bienestar y calidad de vida para Ramón

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 ambas rodillas a través de la realización constante y adecuada de ejercicios terapéuticos, movilizaciones y recomendaciones orientadas al cuidado de las articulaciones, con el fin de favorecer una mejor movilidad, funcionalidad y desempeño en las actividades de la vida diaria. De igual manera, se busca potenciar y fortalecer la musculatura de los miembros inferiores mediante ejercicios de fortalecimiento muscular y acondicionamiento físico progresivo, contribuyendo a mejorar la estabilidad, el equilibrio, la coordinación y la resistencia física. Asimismo, el plan tiene como propósito prevenir el deterioro funcional, disminuir el riesgo de caídas y evitar complicaciones asociadas a la debilidad muscular y al dolor articular, promoviendo una mayor independencia, seguridad en la marcha y bienestar general. A través de la adecuada ejecución de las recomendaciones brindadas, se pretende mejorar la calidad de vida y favorecer el mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales de la persona.
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	

Ejercicios isométricos de los músculos cuádriceps: con la pierna recta, un rollo debajo de la rodilla, apriete los músculos del muslo lo más que pueda y manténgalo durante 5 segundos, realizar 10 repeticiones	
Ejercicios activos de flexo extensión de rodilla: Con la pierna contraria flexionada, realice el movimiento de estirar y flexionar la pierna afecta lo máximo posible sin que aparezca dolor, 2 series de 10 repeticiones	

Ejercicios de fortalecimiento de psoasiliaco y cuádriceps: Con una pierna flexionada y la otra estirada, elevamos la misma hasta la altura unos 30cm de la camilla. Mantenemos 5 segundos, 10 repeticiones cada pierna	
Ejercicios de fortalecimiento de cuádriceps con rollo: Colocaremos un rollo debajo de las rodillas o almohadas. Realizaremos la extensión de la pierna manteniéndola estirada 5 segundos y la dejaremos caer lentamente, se realiza 10 repeticiones en cada pierna	
Ejercicios activos de flexo-extensión de rodilla en sedestación: Sentado al borde de la cama o silla y con la espalda recta, realizar movimientos de estirar y flexionar la rodilla. Se realizan 2 series de 10 repeticiones	
Caminar en punta de pies: levántate sobre los dedos de los pies. Después, da 30 pasos sobre tus dedos de los pies mientras apuntan en una dirección recta hacia adelante. Otros 30 pasos de la misma forma, pero esta vez la dirección debe ir hacia afuera y otros 30 con la dirección hacia adentro.	
Caminar en talones: levanta los dedos de los pies, párate sobre tus talones y da un paseo por 30 pasos hacia adelante. De igual forma, ejecútelo nuevamente con 30 pasos apuntando hacia adentro y hacia afuera. Para buscar un poco más la fuerza y la flexibilidad de las rodillas, repítelo de nuevo de una manera más rápida.	

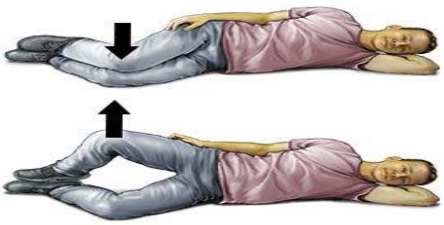
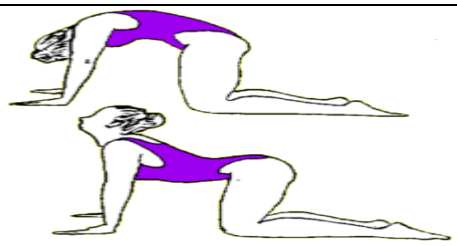
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando orientación detallada sobre la importancia de la actividad física tanto a nivel

	físico como emocional, resaltando los beneficios que esta aporta en el mantenimiento de la salud, la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se enfatizó en cómo la realización constante de actividad física contribuye al bienestar emocional, ayudando a disminuir el estrés, la ansiedad y la sobrecarga asociada a las labores de cuidado, favoreciendo una mejor calidad de vida y estado de ánimo. Durante la entrega, se explicó de manera clara y comprensible cada uno de los ejercicios incluidos en el plan de recomendaciones, indicando la forma correcta de realizarlos, las repeticiones sugeridas, la frecuencia y las precauciones a tener en cuenta
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Disminuir el dolor presente en la zona lumbar mediante la realización constante y adecuada de ejercicios terapéuticos, estiramientos musculares y actividades orientadas al fortalecimiento de la musculatura de soporte de la columna, con el fin de mejorar la movilidad, reducir la tensión muscular y favorecer una mejor funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Asimismo, el plan busca promover una adecuada higiene postural durante las actividades cotidianas, laborales y de cuidado, contribuyendo a prevenir sobrecargas, malas posturas y movimientos inadecuados que puedan incrementar el dolor o generar nuevas lesiones osteomusculares.De igual manera, se pretende mejorar la flexibilidad, la estabilidad y la resistencia física, favoreciendo una mayor independencia y bienestar general. A través de la correcta ejecución de las recomendaciones brindadas, se busca prevenir la aparición de complicaciones asociadas al dolor lumbar crónico, disminuir la fatiga física y promover hábitos saludables que contribuyan al mantenimiento de una mejor calidad de vida tanto a nivel físico como emocional.
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

Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces.	
Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces	
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados, eleve el cuerpo, sostenga por 30 segundos y repita 5 veces	
Acuéstese de lado con los pies y las rodillas juntos y con las rodillas flexionadas, Levante la pierna de arriba manteniendo los pies juntos. No deje que las caderas giren para atrás Mantenga 6 segundos. Baje la pierna lentamente a la posición inicial. Descanse por hasta 10 segundos. Realiza 10 series	
En posición cuadrúpeda, apretar abdomen, pronunciar la curvatura de la columna hacia arriba y hacia abajo, 1 serie de 15 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

Apóyese en las manos y en las rodillas, mientras mantiene la espalda recta, lentamente levante una pierna estirada hacia atrás de usted, manténgala por 5 segundos luego retórnela al piso, repita al lado opuesto a medida que usted fortifica usted puede añadir un pequeño	
Desde la posición de arrodillado, siéntese sobre los talones, incline su cuerpo hacia adelante, con brazos estirados, intente llevar sus manos adelante deslizándolas sobre la cama, sostenga 10 segundos y regrese lentamente. Sostener por 30 segundos, realizar 5 repeticiones	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC