| | | |
|---|---|---|
| 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>Rigoberto Arboleda Patiño | **FECHA DE INTERVENCIÓN:**<br>30-05-2026 |
| **DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA** | |
| **NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A** | |

| **PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN** | | |
|---|---|---|
| **NOMBRE DEL PROFESIONAL** | **PROFESIÓN** | **TELÉFONO DE CONTACTO** |
| **Juliana Pérez 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

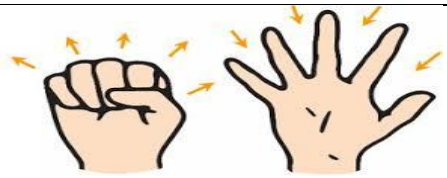
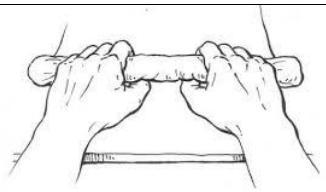
## PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

| | |
|---|---|
| TEMA O TEMAS A ABORDAR: | Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la auxiliar de enfermería Paula Andrea , brindando una explicación detallada y completa sobre la forma correcta de llevar a cabo cada una de las actividades propuestas en el plan de recomendaciones. Durante la orientación se abordaron aspectos fundamentales como la frecuencia y los tiempos recomendados para la ejecución de los ejercicios, la importancia de contar con un espacio adecuado, seguro, iluminado y libre de obstáculos para prevenir accidentes, así como las condiciones necesarias para garantizar una correcta realización de las actividades.De igual manera, se explicaron los beneficios esperados con el cumplimiento constante del plan de recomendaciones, destacando su aporte en el mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades físicas, la prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo, la promoción de la movilidad, la independencia funcional y el bienestar general . Además, se resolvieron inquietudes relacionadas |

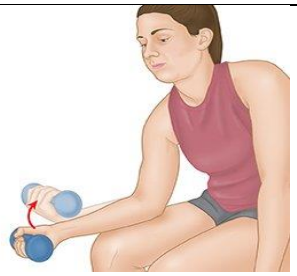
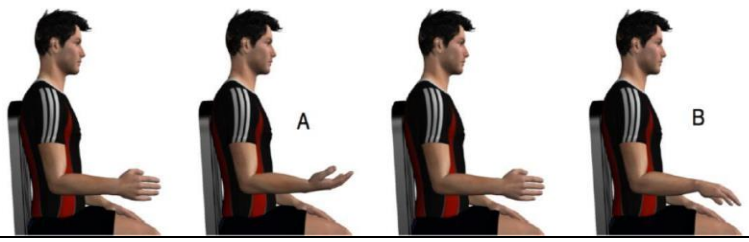
| | |
|---|---|
| | con la ejecución de las actividades y se reforzó la importancia de respetar los tiempos de descanso y las indicaciones establecidas.Finalmente, se brindó educación sobre los signos de alarma que requieren la suspensión inmediata de las actividades y la notificación al personal de salud, tales como dolor intenso, mareo, dificultad respiratoria, fatiga excesiva, pérdida del equilibrio, inflamación significativa o cualquier otro síntoma inusual que pueda comprometer la seguridad y el estado de salud. La auxiliar manifestó comprensión de las recomendaciones entregadas y de la importancia de dar cumplimiento adecuado al plan establecido. |
| OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES: | El plan de recomendaciones de fisioterapia de Rigoberto tiene como objetivo disminuir el dolor presente en muñecas y dedos de manera bilateral a través de la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular, orientados a mejorar la funcionalidad de las extremidades superiores y favorecer un mejor desempeño en las actividades de la vida diaria. Mediante la ejecución constante y adecuada de los ejercicios propuestos, se busca aumentar la fuerza muscular, mejorar la movilidad articular, favorecer la coordinación y destreza manual, y reducir las molestias asociadas al uso repetitivo o a las condiciones osteomusculares que puedan afectar estas estructuras. Asimismo, este plan pretende prevenir la pérdida de fuerza, disminuir la rigidez articular, mantener la funcionalidad de las manos y promover una adecuada estabilidad de las articulaciones de muñecas y dedos. De igual manera, el fortalecimiento muscular contribuye a mejorar la circulación sanguínea, aumentar la resistencia física de los tejidos y reducir el riesgo de futuras limitaciones funcionales. La implementación de estas recomendaciones también busca generar beneficios a nivel emocional, ya que la disminución del dolor y la mejora de la capacidad funcional favorecen una mayor independencia, seguridad y confianza para realizar las actividades cotidianas. Se recomienda realizar los ejercicios de manera progresiva, respetando los tiempos de descanso y las indicaciones brindadas, con el fin de garantizar una práctica segura, efectiva y acorde con las necesidades individuales , contribuyendo así al |

| | |
|---|---|
| | mantenimiento de una mejor calidad de vida. |
| 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 | |

## EJERCICIO PARA MANO

| | |
|---|---|
| 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 |  |
| 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 |  |

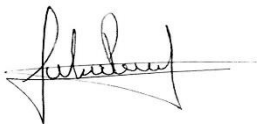
| | | |
|---|---|---|
| Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social | **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**<br>**FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A**<br>**ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL**<br>**VIGENCIA 2026** | HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS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

| | |
|---|---|
| Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique. Realiza 2 series de 8 repeticiones |  |
| Siéntese de manera que su brazo esté apoyado, codo estirado, pero su mano cuelgue del borde de una superficie plana, como una mesa. Mantenga la mano como si estuviera dándole la mano a alguien. Mueva la mano hacia arriba y abajo. Repita este movimiento de 2 series de 10 repeticiones |  |
| Sostenga el brazo estirado frente a usted. Voltee la palma para que apunte hacia arriba y sostenga un objeto pesado en la mano. Realizar 2 series de 10 repeticiones |  |
| Coloque la mano debajo del codo lesionado como soporte. Voltee la palma para que apunte hacia arriba y sostenga un objeto pesado en la mano. Realizar 2 series de 10 repeticiones |  |
| Con el codo doblado y el brazo pegado al cuerpo, girar la muñeca de manera que la palma de la mano mire al techo (A), mantener la posición 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira la muñeca de forma que la palma de la mano mire al suelo (B), mantener 10 segundos y descansar. |  |

| | | |
|---|---|---|
| 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**



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



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