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: Diana Milena Mayo Parra	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **22-05-2026**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Maria Hilda Lilia Parra Buitrago	

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	

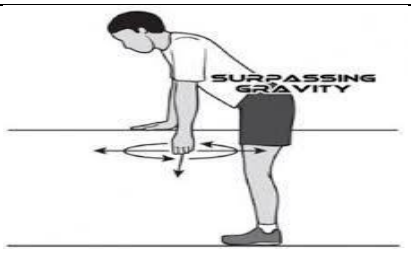
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

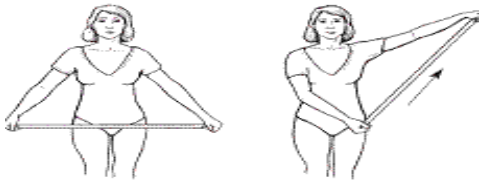
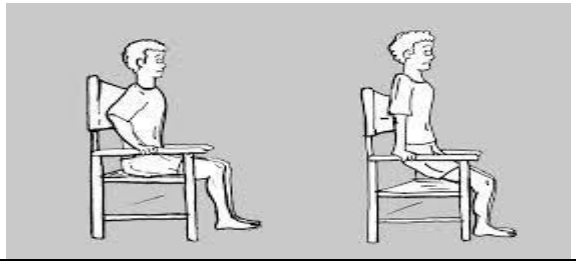
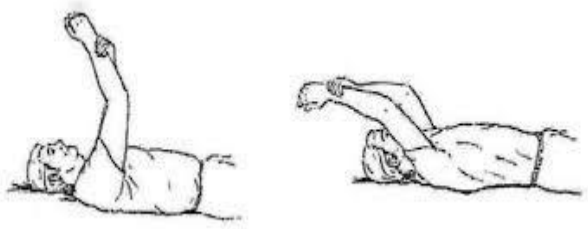
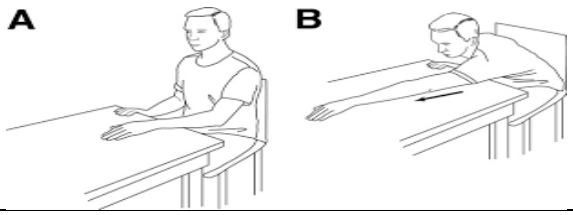
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se brindó explicación detallada sobre cada una de las recomendaciones establecidas, aclarando la manera correcta de ejecutarlas, la frecuencia, duración y secuencia adecuada de las actividades, ejercicios y cuidados indicados desde el área de fisioterapia.Asimismo, se orientó a Diana acerca de la importancia de mantener una adecuada adherencia al plan recomendado, resaltando los beneficios relacionados con la prevención de complicaciones, disminución del dolor, fortalecimiento muscular, mejora de la movilidad y promoción de la funcionalidad e independencia en las actividades de la vida diaria. Durante la sesión se verificó la comprensión de las indicaciones suministradas, resolviendo dudas e inquietudes frente a la ejecución de los ejercicios y cuidados en el hogar.Finalmente, se enfatizó en la necesidad de realizar las actividades de manera progresiva, respetando las capacidades y tolerancia del usuario,

	así como mantener seguimiento constante a la evolución funcional y comunicar oportunamente cualquier cambio significativo en el estado de salud.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Diana tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presente en el hombro mediante la realización constante y adecuada de los ejercicios y actividades sugeridas, promoviendo el fortalecimiento muscular, la movilidad articular y la prevención de posibles complicaciones asociadas a la limitación funcional. De igual manera, busca mantener y potenciar la funcionalidad del miembro superior, favoreciendo la ejecución eficiente de las actividades de la vida diaria y contribuyendo a la conservación de su autonomía e independencia. La implementación de estas recomendaciones permitirá mejorar su desempeño ocupacional, prevenir el deterioro físico, fomentar hábitos saludables de movimiento y fortalecer su bienestar integral, impactando positivamente en su calidad de vida y participación en los diferentes entornos en los que se desenvuelve
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 HOMBRO

Ejercicio de péndulo: descanse su mano sana en una mesa y agáchese un poco a su cintura. Hacer Círculos con las caderas/ el cuerpo hará que su brazo lesionado se mueva en forma de círculos. Repita este movimiento de sus caderas en diferentes direcciones Realizar el ejercicio 3 series de 10 repeticiones.	
Filas: mientras está sentado o de pie , con un palo o bastón en las manos, llevar los brazos hasta las altura de los hombros, realizando 3 series de 10 repeticiones, seguido a este ejercicio se realiza el	

mismo movimiento llevando los hombros hasta donde este lo pueda realizar **.** Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Rotación interna y externa de hombro: póngase de pie, utilice un palo o bastón. Con los brazos estirados lleva el bastón hacia el lado derecho, realizando 3 series de 10 repeticiones, continuamente realizar el ejercicio hacia el lado izquierdo como lo muestra la imagen**.** Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Pulsiones de silla: Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Elevación auto asistido del brazo: Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos. Realizar 3 series de 10 repeticiones	
Flexión con deslizamiento sobre una mesa: Deslizar hacia delante la mano y el antebrazo por la superficie de la mesa, inclinando el tronco hacia delante, facilitando que la mano se aleje del tronco. Mantener 1-5 segundos. Realizar 3 series de 10 repeticiones	

Estiramiento de hombro: De pie, con un brazo elevado a la altura del hombro. Coger este brazo a la altura del codo con la otra mano, y tirar de él hacia atrás, sosteniendo por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	
Estiramiento de hombro: De pie, flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza. Con la otro mano coger el codo y empujarlo hacia abajo, sosteniendo por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	

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 detallada sobre la forma adecuada de realizar cada una de las actividades y ejercicios propuestos, así como las indicaciones necesarias para su correcta ejecución. Durante el encuentro, se enfatizó la importancia de dar cumplimiento al plan de manera constante, resaltando los beneficios que este aporta tanto a nivel físico como emocional. Se explicó que la implementación de las recomendaciones contribuye al mantenimiento de la salud, la prevención de alteraciones musculoesqueléticas, el fortalecimiento de capacidades funcionales y la promoción del bienestar general. Asimismo, se destacó que el autocuidado y la adopción de hábitos saludables favorecen la disminución del estrés, mejoran el estado de ánimo y fortalecen la calidad de vida de la cuidadora, permitiéndole desempeñar sus actividades diarias de manera más segura y eficiente.

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

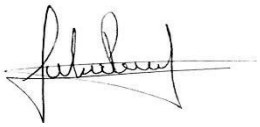
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presente en el codo mediante la realización adecuada y constante de los ejercicios propuestos, favoreciendo la recuperación y el mantenimiento de la movilidad articular. Asimismo, busca potenciar la musculatura de la extremidad superior, promoviendo el fortalecimiento muscular, la resistencia y la funcionalidad necesarias para el desempeño de las actividades de la vida diaria. La implementación de estas recomendaciones contribuirá a prevenir futuras lesiones, mejorar la capacidad física, reducir la sobrecarga generada por las labores de cuidado y favorecer una mayor autonomía, bienestar y 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	





PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR





JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC