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: Dylan Calle Sánchez		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 18-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Francy Yulieth Calle Sánchez		
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

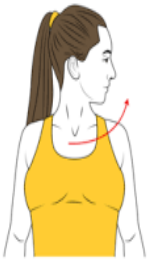
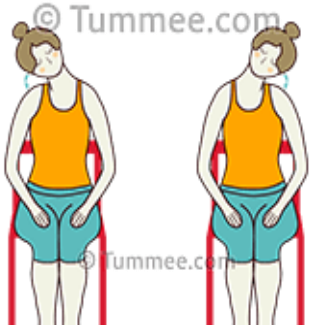
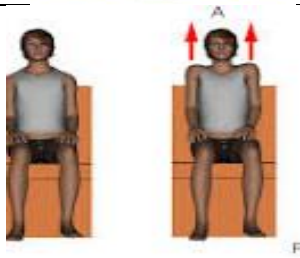
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones de fisioterapia a Dylan y a su cuidadora, brindando una explicación clara y detallada sobre la importancia de dar cumplimiento a las actividades propuestas y de realizar el plan de manera constante y adecuada. Durante la orientación, se explicó la forma correcta de ejecutar los ejercicios, la frecuencia recomendada y las principales precauciones que deben tenerse en cuenta para garantizar una práctica segura y obtener los resultados esperados. Además, se resaltaron los beneficios que aporta el plan de recomendaciones tanto a nivel físico como emocional. En el aspecto físico, su realización favorece el mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades funcionales, mejora la movilidad articular, contribuye al fortalecimiento muscular y promueve una mayor independencia en las actividades de la vida diaria. En el ámbito emocional, la participación activa en estas actividades contribuye a fortalecer la confianza, favorecer la

	sensación de bienestar, disminuir los niveles de estrés y ansiedad, y promover una actitud positiva frente al proceso de rehabilitación y cuidado. Finalmente, se destacó la importancia del acompañamiento de la cuidadora como apoyo fundamental para la adecuada adherencia al plan y el logro de los objetivos terapéuticos propuestos.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia de Dylan tiene como objetivo disminuir la tensión muscular presente en la zona cervical mediante la realización de ejercicios terapéuticos, estiramientos y actividades orientadas a favorecer la relajación muscular y mejorar la movilidad de esta región. Su implementación busca reducir la sobrecarga y la rigidez ocasionadas por las posturas mantenidas o las actividades cotidianas, contribuyendo a aliviar las molestias y prevenir la aparición de limitaciones funcionales. Además, el plan pretende evitar la aparición de dolores de cabeza asociados a la tensión muscular cervical, favoreciendo un mejor bienestar físico y una mayor comodidad durante las actividades de la vida diaria. La realización constante de las recomendaciones también contribuye a mejorar la postura, fortalecer los hábitos de autocuidado y promover 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	

Flexión de cuello: De pie o sentado inclinar la cabeza hacia delante. Realizar 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

Extensión de cuello: De pie o sentado inclinar la cabeza hacia atrás. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Rotación de cuello: De pie o sentado girar la cabeza hacia el lado izquierdo, de modo que la barbilla quede sobre el hombro izquierdo. Realizar 2 series de 10 repeticiones, continuar ejercicio hacia el lado derecho	
Inclinación: Incline la cabeza hacia un lado suavemente, percibiendo el estiramiento, como si la apoyase en el hombro de alguien. No levante el hombro durante el ejercicio. Puede hacerlo frente a un espejo. Cada lado baja hasta un nivel diferente, no trate de bajar igual ni forzar. Permanezca unos segundos, respire. Después cambie de lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada lado	
Dibujar el nombre: En posición sentada con las manos en las piernas relajadamente, dibuje su nombre en el aire con la punta de la nariz, haciendo letras grandes. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Elevación de hombros: Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar los hombros simultáneamente, sin mover la cabeza ni los brazos. Inspirar al elevarlos y soplar al relajarlos	

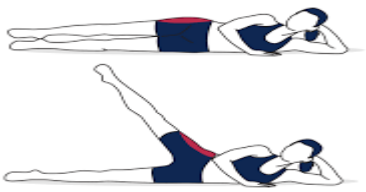
Giro de hombros: Igual que el anterior, girando los hombros: la mitad de repeticiones hacia delante y la otra mitad hacia atrás.	
Estiramiento de cuello: Tome el lado izquierdo de su cabeza con la mano derecha. Tire lentamente con la mano de la cabeza hacia la derecha y presione el hombro izquierdo hacia el mismo tiempo. Mantenga el estiramiento unos segundos y vuelva a la posición inicial. Repita hacia el otro lado.	

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

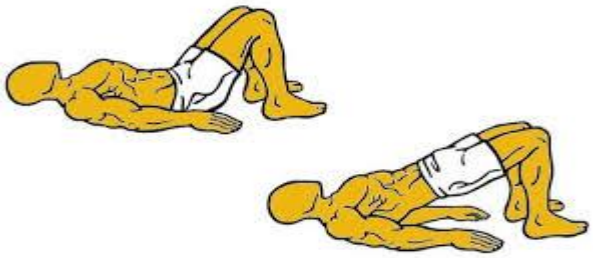
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones de fisioterapia a la cuidadora, brindando una explicación clara y detallada sobre la forma correcta de realizar cada uno de los ejercicios y actividades propuestas, haciendo énfasis en la técnica adecuada, la frecuencia recomendada, los tiempos de ejecución y las precauciones que deben tenerse en cuenta para llevar a cabo el plan de manera segura y efectiva. Durante la orientación, se resolvieron las inquietudes presentadas y se reforzó la importancia de dar cumplimiento al plan de forma constante para alcanzar los objetivos terapéuticos planteados. Además, se explicaron los principales beneficios que aporta la realización del plan de recomendaciones, destacando que su adecuada ejecución contribuye al mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades físicas y funcionales, favorece la movilidad articular, ayuda a disminuir el dolor y la rigidez muscular, previene el deterioro asociado al sedentarismo y promueve una mayor independencia en las actividades de la vida diaria. Igualmente, se resaltó que el acompañamiento y compromiso de la

	cuidadora son fundamentales para garantizar una correcta adherencia al tratamiento y contribuir al bienestar integral y al mejoramiento de la calidad de vida
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia dirigido a la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor presente en ambas rodillas a través de la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mejorar la movilidad articular, fortalecer la musculatura de soporte y reducir la sobrecarga generada por las actividades cotidianas y las labores propias del cuidado. La práctica constante de estos ejercicios favorece la disminución de las molestias, contribuye a prevenir la rigidez y el deterioro funcional, y permite desarrollar las actividades de la vida diaria con mayor comodidad y seguridad. Además, el plan promueve la adopción de hábitos de autocuidado y estrategias que ayudan a proteger las articulaciones, mejorar la capacidad funcional y fortalecer el bienestar físico, contribuyendo de manera positiva al mantenimiento de la 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	

Acostado de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado de medio lado, cruce la pierna por encima y eleve hacia arriba la pierna que está debajo, sostenga y repita. 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

Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas,eleve la pelvis hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, junte las plantas de los pies, flexione las rodillas y llévelas hacia afuera. Debe sentir tensión en medio de las piernas. Sostenga 30 segundos , realice 5 veces.	
De pie, eleve la pierna hacia fuera, sostenga y luego regrésela hacia dentro. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
De pie, con la rodilla flexionada hacia adelante, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30segundos , realice 5 veces.	
Acostado apriete una pelota entre sus rodillas. Mantenga la presión durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces. Si usted no tiene una pelota coloque un cojín o almohada)	

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

Fortalecimiento del abductor de la cadera (mostrado en al lado izquierdo, vista frontal y lateral). Colóquese como se muestra, de pie en su pierna izquierda con la rodilla ligeramente doblada. Lentamente levante el pie derecho unos 30 grados, mantenida durante unos segundos y luego baje lentamente el pie y estire ambas piernas. Realice 2 series de 10 repeticiones en cada pierna . No permita que su pelvis se doble (tuerza), y no deje que sus rodillas viren hacia adentro mientras las tiene dobladas.	
Acuéstese boca abajo, con la cabeza girada hacia un lado y las manos pegadas a los lados (si lo necesita, puede ponerse un cojín debajo del pecho, pero no debajo de la cintura, para estar más cómodo). a) Levante una pierna del suelo, aguantando la rodilla recta y asegurándose que el muslo se levanta del suelo. Repítalo 5 veces con cada pierna. b) Levante la cabeza y los hombros del suelo todo lo que pueda. Repítalo 10 veces	

Dila N calle

PERSONA CON DISCAPACIDAD

Franci Yulieth calle

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC