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

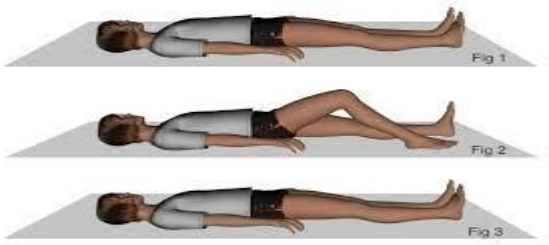
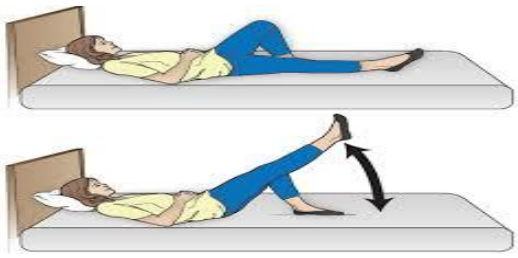
DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD		
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Edgar de Jesús Rendon Sierra		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 19-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Maria Fabiola Bañol Granada		
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL 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

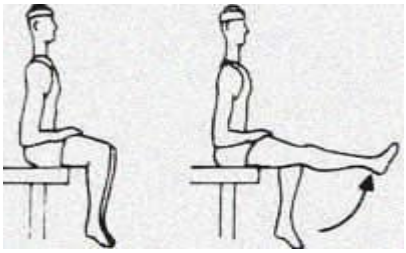
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se llevó a cabo la entrega del plan de recomendaciones de fisioterapia a Edgar, realizando un proceso de orientación enfocado en la adecuada comprensión de las actividades propuestas para desarrollar en el hogar. Durante el encuentro, se brindaron indicaciones sobre la correcta ejecución de los ejercicios, explicando paso a paso la forma en que deben realizarse, los tiempos sugeridos y las medidas básicas de seguridad para evitar molestias o lesiones durante su práctica. De igual forma, se dialogó sobre la relevancia de incorporar el plan de recomendaciones dentro de la rutina diaria, destacando que su cumplimiento favorece el mantenimiento de las capacidades físicas, ayuda a prevenir el deterioro funcional y contribuye al logro de los objetivos terapéuticos establecidos. Finalmente, se motivó a mantener una participación activa y constante en el desarrollo del plan, resaltando que la adherencia a estas actividades representa una herramienta importante para promover el bienestar físico y mejorar la calidad

	de vida
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia tiene como objetivo disminuir el dolor presente en ambas rodillas mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mejorar la movilidad articular, fortalecer la musculatura de soporte y favorecer un adecuado funcionamiento de las estructuras comprometidas. La práctica constante de estas actividades contribuye a reducir las molestias durante la marcha y las actividades de la vida diaria, previniendo la aparición de rigidez y limitaciones funcionales. Además, el plan busca promover el mantenimiento de la capacidad física, mejorar la estabilidad y el equilibrio, disminuir la sobrecarga sobre las articulaciones y favorecer una mayor independencia funcional, contribuyendo al bienestar integral y al mejoramiento 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	

Flexión de rodilla: Acostado en cama, doble la rodilla mientras desliza el talón sobre la cama. Mantenga la rodilla en la posición de máxima flexión alcanzada durante 10 segundos y luego estírela y déjela en esta posición durante 15 segundos. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Levantar pierna extendida: Acostado en cama, levante la pierna afectada, sostenga por 5 a 10 segundos, baje lentamente la pierna hasta la cama 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

Contraer el cuádriceps: apriete el musculo de la parte inferior del muslo contra la cama. Intente mantener la rodilla recta por 5 a 10 segundos. Realizar 2 series de 10 repeticiones. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Doblar rodilla sin apoyo en silla: Mientras se sienta en el borde de una silla o cama con el muslo apoyado, doble la rodilla rodilla tanto como pueda hasta que el pie descanse en el piso**.** Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Doblar rodilla mientras está de pie: póngase de pie apoyado de una mesa o apoyado en la pared, levante el muslo , doble y estire la rodilla tanto como pueda, mantenga cada posición por 5 a 10 segundos.	
Sentadilla con apoyo posterior: Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30-45º (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.	
Estiramientos cuádriceps de pie: Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	

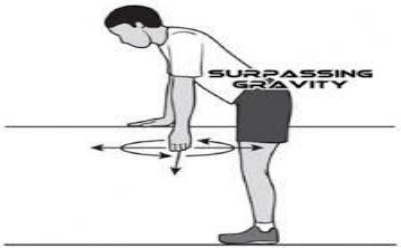
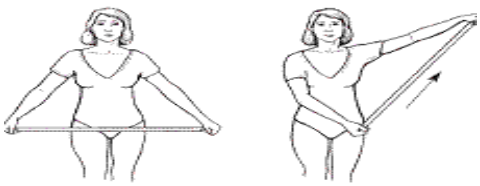
Estiramiento de isquiotibiales de pie: acostado en cama, Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	

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

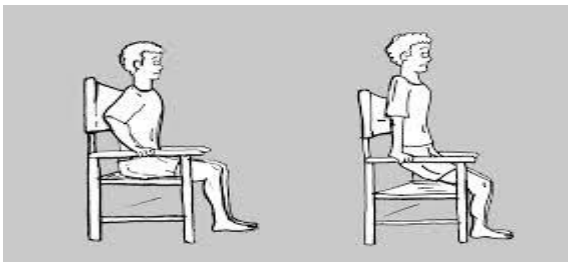
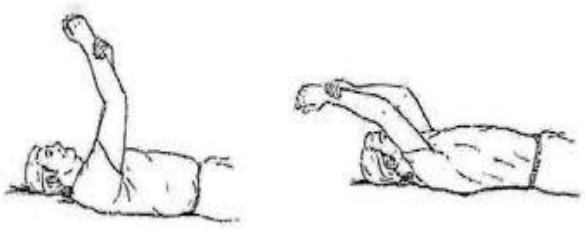
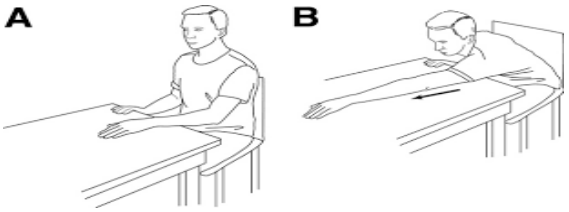
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones de fisioterapia a la cuidadora, brindando una orientación sobre la importancia de incorporar la actividad física como parte de la rutina diaria y de dar cumplimiento al plan de ejercicios propuesto. Durante el encuentro, se explicó que la realización regular de actividad física favorece el mantenimiento de las capacidades funcionales, ayuda a prevenir el deterioro asociado al sedentarismo y contribuye al fortalecimiento de la musculatura, al mejoramiento de la movilidad articular y a la disminución de lateraciones osteomusculares. Además, se resaltó que la práctica constante de estas actividades genera beneficios a nivel emocional, ya que favorece la reducción del estrés y la tensión acumulada, promueve una sensación de bienestar, mejora el estado de ánimo y fortalece el autocuidado. Finalmente, se enfatizó la importancia de realizar el plan de recomendaciones de manera adecuada y continua para obtener los beneficios esperados y contribuir 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 ambos hombros a través de la realización de ejercicios terapéuticos orientados a reducir la tensión muscular, mejorar la movilidad articular y favorecer una adecuada funcionalidad de las extremidades superiores. Estas actividades buscan aliviar las molestias ocasionadas por las

	labores diarias y las tareas propias del cuidado, disminuyendo la sobrecarga física y previniendo la aparición de limitaciones funcionales. Además, el plan está enfocado en fortalecer la musculatura de soporte de la región escapular y de los hombros, mejorar la postura corporal e incentivar la adopción de hábitos de autocuidado y ergonomía. La práctica constante de las recomendaciones contribuye a realizar las actividades cotidianas con mayor comodidad y seguridad, favoreciendo el bienestar físico, la conservación de la capacidad funcional y el mejoramiento 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	

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	

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

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	

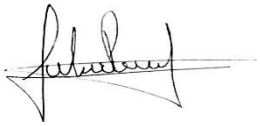
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS



Fabiola Baño

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR





JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC