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: Emmanuel 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 Emanuel y a su cuidadora, brindando un espacio de orientación y educación en el que se explicó de manera clara, sencilla y detallada la forma correcta de desarrollar cada uno de los ejercicios y actividades propuestas para realizar en el hogar. Durante la entrega, se indicó la técnica adecuada para la ejecución de las actividades, la frecuencia recomendada, los tiempos de duración, los periodos de descanso y las principales precauciones que deben tenerse en cuenta para garantizar una práctica segura y acorde con las capacidades físicas. Asimismo, se resolvieron las inquietudes presentadas y se reforzó la importancia de seguir las indicaciones establecidas para obtener los beneficios esperados. Además, se enfatizó que la realización constante y adecuada del plan de recomendaciones contribuye al mantenimiento y fortalecimiento de las

	capacidades físicas y funcionales, favorece la movilidad articular, ayuda a prevenir la rigidez y el desacondicionamiento físico, y promueve una mejor participación en las actividades de la vida diaria. También se resaltó el papel fundamental de la cuidadora en el acompañamiento y supervisión del proceso, ya que su apoyo favorece una correcta ejecución de los ejercicios y una mayor adherencia al tratamiento. Finalmente, se recordó la importancia de suspender la actividad ante la presencia de signos de alarma, con el fin de garantizar un proceso terapéutico seguro y contribuir al bienestar integral y al mejoramiento de la calidad de vida.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia de Emanuel tiene como objetivo fortalecer la musculatura de los miembros inferiores mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mejorar la fuerza, la resistencia y la estabilidad muscular, favoreciendo un mejor desempeño en las actividades de la vida diaria. Asimismo, busca mejorar el equilibrio y el control postural, promoviendo una mayor seguridad durante la marcha, los cambios de posición y los desplazamientos, lo que contribuye a disminuir el riesgo de caídas y lesiones. La práctica constante de las actividades propuestas favorece el mantenimiento de la movilidad articular, previene el deterioro físico asociado a la inactividad y contribuye al desarrollo de una mayor independencia funcional. Además, el cumplimiento adecuado del plan terapéutico permite optimizar las capacidades físicas, mejorar la coordinación y fortalecer las habilidades necesarias para una participación más activa y segura en las actividades cotidianas, 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	

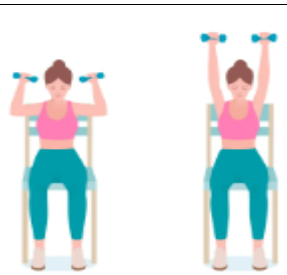
EQUILIBRIO

EQUILIBRIO CON OJOS ABIERTOS	
De pie apoyado en una silla y en compañía del	

cuidador, levante un pie y mantenga el equilibrio por 10 segundos. Repetir 3 veces con cada pierna	
EQUILIBRIO CON OJOS CERRADOS	
De pie apoyado en una silla y en compañía del cuidador, cierre los ojos, levante un pie y mantenga el equilibrio por 10 segundos. Repetir 3 veces con cada pierna	
GIRO DEL TRONCO	
Con los pies separados, a la misma distancia de la cadera, cruce los brazos frente a su pecho, gire su cuerpo hacia un lado y repita hacia el otro	
COGIENDO ESTRELLITAS	
Con los pies separados, a la misma distancia de la cadera, levante los brazos de forma alternada como si fuera a coger estrellas. traslade el peso del cuerpo en la dirección del movimiento	

FUERZA

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

FUERZA DE BRAZOS	
Tome una botella con agua o una libra de arroz, deje sus brazos al costado del cuerpo y doble los codos, y súbalos hasta donde sea capaz Repita 15 veces	
ESTIRE LAS RODILLAS	
Aprete una pelota o un cojín con sus rodillas mientras estira una o ambas rodillas Repita 15 veces	
LEVANTE LA PIERNA HACIA ATRÁS	
Apoye la silla contra la pared y afírmese de su respaldo, levanto una pierna hacia atrás, manteniendo la espalda recta y la vista al frente Repita 15 veces	
LEVANTE LA PIERNA HACIA UN LADO	
Apoye una silla contra la pared y afírmese contra su respaldo. Levante una pierna hacia el lado Repita 15 veces	

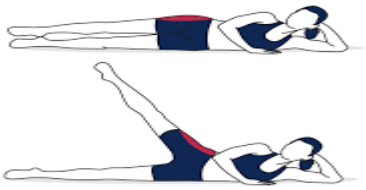
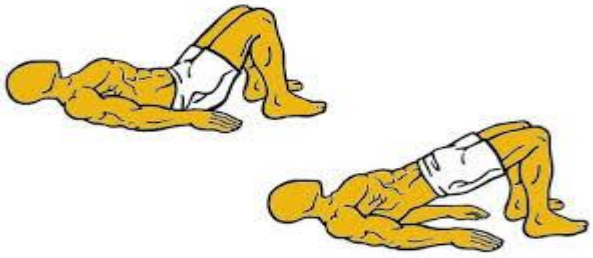
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

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	
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.	

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

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)	
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.	

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

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	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC