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: Emiliano Vargas Rivera		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 02-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Anyi Vanessa Rivera Arango		
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

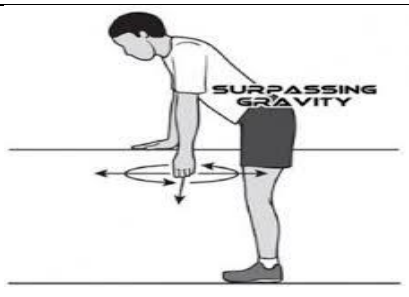
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a Emiliano y a su cuidadora, brindando una explicación detallada sobre la manera correcta de realizar cada una de las actividades y ejercicios incluidos en el plan. Durante la orientación se indicó la técnica adecuada para su ejecución, la frecuencia recomendada, el número de repeticiones y las precauciones necesarias para garantizar una práctica segura y efectiva. Se enfatizó la importancia de seguir las indicaciones establecidas y mantener constancia en la realización de las actividades, con el fin de alcanzar los objetivos propuestos y obtener los mayores beneficios a nivel físico y funcional. Además, se resolvieron las inquietudes presentadas y se reforzó la importancia del acompañamiento de la cuidadora durante el proceso, favoreciendo la adherencia al plan de recomendaciones y contribuyendo al bienestar y la calidad de vida de Emiliano.

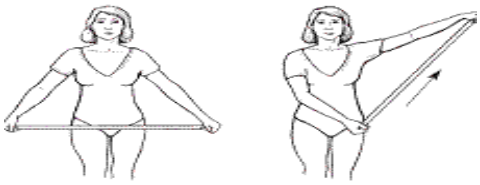
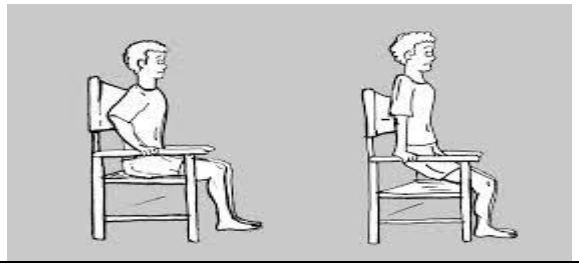
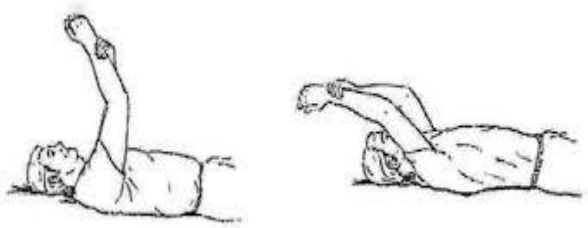
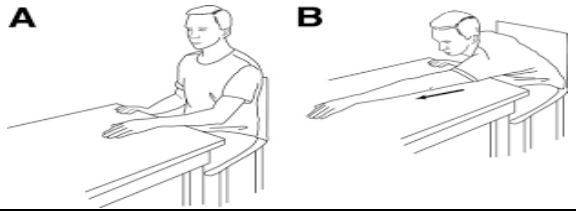
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Emiliano tiene como objetivo fortalecer la musculatura del hombro mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mejorar la fuerza, la estabilidad y la movilidad de esta articulación. A través de la ejecución constante y progresiva de las actividades propuestas, se busca favorecer el adecuado funcionamiento del complejo articular del hombro, contribuyendo a una mejor capacidad para realizar movimientos cotidianos y actividades que requieran el uso de los miembros superiores.La implementación del plan permitirá fortalecer los músculos encargados de brindar soporte y estabilidad a la articulación, mejorar la amplitud de movimiento y reducir el riesgo de limitaciones funcionales asociadas a la debilidad muscular. Además, los ejercicios terapéuticos contribuirán a optimizar la coordinación y el control de los movimientos del hombro, favoreciendo una mayor independencia en la realización de las actividades de la vida diaria. La adherencia a las recomendaciones establecidas promoverá el mantenimiento de la funcionalidad, la prevención de alteraciones musculoesqueléticas y una mejor calidad de vida, permitiendo a Emiliano desenvolverse con mayor seguridad y comodidad en su entorno cotidiano.
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.	

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

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

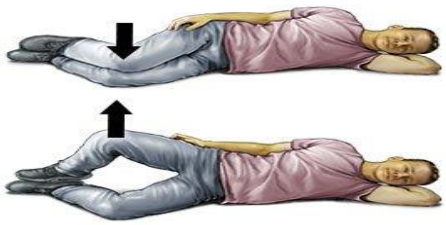
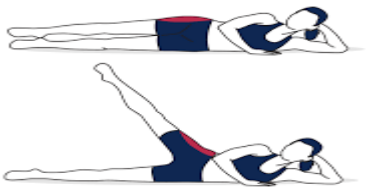
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación detallada sobre la importancia de su adecuada implementación y cumplimiento continuo. Durante la orientación se destacó que la realización constante de las actividades y ejercicios propuestos contribuye al mantenimiento de la salud física, la prevención de alteraciones musculoesqueléticas y el mejoramiento de la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Se explicó la forma correcta de ejecutar las recomendaciones, la frecuencia sugerida y los beneficios que pueden obtenerse mediante su práctica regular. Además, se abordó la importancia del autocuidado como un aspecto fundamental para preservar el bienestar físico y emocional de la cuidadora. Se resaltó la necesidad de adoptar hábitos saludables, realizar actividad física de manera regular, mantener una adecuada higiene postural, respetar los tiempos de descanso y reconocer oportunamente las señales de fatiga o sobrecarga física. Se enfatizó que el

	cuidado de su propia saludEl plan de recomendaciones tiene como objetivo disminuir el dolor presentado en la zona lumbar mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento de la musculatura de soporte de la columna, el mejoramiento de la movilidad y la reducción de la tensión muscular acumulada en esta región. A través de la práctica constante de las actividades propuestas, se busca favorecer una adecuada postura corporal, mejorar la estabilidad del tronco y reducir las alteraciones que puedan afectar el desempeño de las actividades de la vida diaria
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Emiliano tiene como objetivo de fortalecer miembros superiores a través de la realización de ejercicios de potenciación muscular, movilidad articular y estiramientos, adaptados a sus capacidades y necesidades individuales. Con la implementación constante de estas actividades se busca mejorar la fuerza, la resistencia y la funcionalidad de las extremidades superiores, favoreciendo la ejecución adecuada de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, como el aseo personal, la alimentación, el vestido y las labores del hogar. Asimismo, este plan pretende prevenir la aparición de rigidez articular, disminuir el riesgo de limitaciones funcionales y promover una mayor independencia, autonomía y bienestar físico, contribuyendo 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 ZONA LUMBAR

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 lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces.	
Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces	
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados, eleve el cuerpo, sostenga por 30 segundos y repita 5 veces	
Acuéstese de lado con los pies y las rodillas juntos y con las rodillas flexionadas, Levante la pierna de arriba manteniendo los pies juntos. No deje que las caderas giren para atrás Mantenga 6 segundos. Baje la pierna lentamente a la posición inicial. Descanse por hasta 10 segundos. Realiza 10 series	
Acostado de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, 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

Desde la posición de arrodillado, siéntese sobre los talones, incline su cuerpo hacia adelante, con brazos estirados, intente llevar sus manos adelante deslizándolas sobre la cama, sostenga 10 segundos y regrese lentamente. Sostener por 30 segundos, realizar 5 repeticiones	
Estiramiento de la banda iliotibial Sentado con miembro inferior a estirar flexionado, gire su tronco hacia la derecha y use su brazo izquierdo para "empujar" su pierna derecha. Usted deberá sentir el estiramiento en su nalga derecha y en la parte externa de su muslo derecho. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones de cada pierna	
Estiramientos flexores de cadera. En posición de pie, avanza una pierna en ángulo recto y retrasa la otra extendida. Poco a poco se baja la cadera sintiendo un estiramiento suave, en la parte frontal de la cadera y detrás de las rodilla. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 repeticiones en cada pierna	

Emiliano

Anyi Vanessa Rivera A.

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC

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