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: Ethan Díaz Salazar		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **05-06-2026**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Yazmin Salazar Ramirez		
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

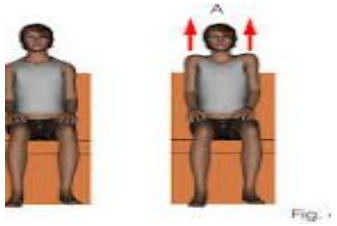
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza la entrega del plan de recomendaciones a Ethan y a su cuidadora, brindando una explicación detallada sobre los objetivos del plan y la importancia de su cumplimiento para favorecer su bienestar y desarrollo físico. Durante la entrega se orienta sobre la manera correcta de realizar cada uno de los ejercicios y actividades propuestas, aclarando dudas relacionadas con su ejecución, frecuencia y repeticiones. Se enfatiza la importancia de seguir las indicaciones establecidas, mantener una práctica constante y contar con el acompañamiento de la cuidadora para garantizar una adecuada realización de las recomendaciones, promoviendo así mejores resultados en el proceso y contribuyendo al fortalecimiento de sus capacidades funcionales y a una mejor calidad de vida.

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 Ethan tiene como objetivo disminuir la tensión muscular en la zona cervical mediante la realización de ejercicios terapéuticos y actividades orientadas al relajamiento muscular, con el fin de reducir la presencia y frecuencia de los dolores de cabeza asociados a dicha tensión. A través de estas recomendaciones se busca mejorar la movilidad del cuello, favorecer una adecuada postura y disminuir la sobrecarga muscular que puede generar molestias y limitaciones en sus actividades cotidianas. Se resalta la importancia de realizar los ejercicios de manera correcta y constante, respetando las indicaciones establecidas, para obtener mayores beneficios terapéuticos. La implementación continua del plan contribuirá al alivio de la sintomatología dolorosa, al mejoramiento del bienestar físico y a una mejor calidad de vida, permitiéndole desarrollar sus actividades diarias con mayor comodidad y funcionalidad
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	

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.	

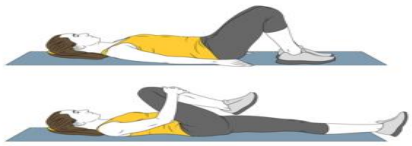
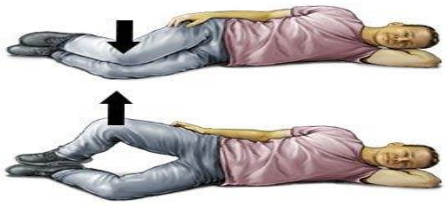
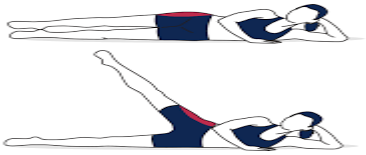
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, proporcionando una explicación amplia y detallada sobre la importancia del autocuidado como un componente esencial para mantener su salud física, emocional y funcional mientras desempeña las actividades de cuidado. Durante el encuentro, se abordó la necesidad de destinar tiempo para atender sus propias necesidades, reconociendo que el bienestar de la persona cuidadora influye directamente en la calidad de la atención brindada. Se dialogó sobre la relevancia de adoptar hábitos saludables.De igual forma, se explicó detalladamente la correcta realización de los ejercicios incluidos en el plan, orientando sobre la postura adecuada, los movimientos que deben ejecutarse, el número de repeticiones recomendadas y la frecuencia con la que deben practicarse para obtener los beneficios esperados. Se enfatizó que la realización constante de estos ejercicios contribuye a fortalecer la musculatura, mejorar la movilidad articular, disminuir la tensión muscular acumulada y prevenir la aparición de dolor o lesiones derivadas de esfuerzos repetitivos. También se resaltó la importancia de respetar los límites de su cuerpo, evitar movimientos bruscos y

	suspender la actividad en caso de presentar molestias significativas.Finalmente, se reforzó la necesidad de dar continuidad al plan de recomendaciones como una estrategia preventiva y de promoción de la salud, destacando que la constancia en la ejecución de los ejercicios y la implementación de medidas de autocuidado pueden favorecer una mejor condición física, reducir el riesgo de afectaciones musculoesqueléticas, incrementar el bienestar emocional y mejorar su calidad de vida.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presentada en la zona lumbar mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento muscular, el mejoramiento de la movilidad y la reducción de tensiones acumuladas en esta región del cuerpo. A través de la ejecución constante y adecuada de las actividades propuestas, se busca favorecer una mejor estabilidad postural, prevenir la aparición de nuevas alteraciones y reducir las limitaciones que el dolor puede generar en las actividades cotidianas y en las labores de cuidado. Se resalta la importancia de mantener una adecuada higiene postural durante la realización de tareas domésticas, movilizaciones y demás actividades de la vida diaria, con el fin de disminuir la sobrecarga sobre la columna vertebral. La implementación continua de las recomendaciones permitirá mejorar la funcionalidad física, aumentar la resistencia muscular y promover una mayor sensación de bienestar. De esta manera, el plan contribuye a la prevención de lesiones musculoesqueléticas, al manejo adecuado del dolor lumbar y al fortalecimiento de hábitos saludables que favorezcan una mejor calidad de vida y un desempeño más seguro en su rol como cuidadora.
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	

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	
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	

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

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	

Ethan

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC