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: Fabio Edgardo Espinoza Villa	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 30-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Juliana Pérez 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 la auxiliar de enfermería Paula Andrea , brindando una explicación detallada y completa sobre la forma correcta de llevar a cabo cada una de las actividades propuestas en el plan de recomendaciones. Durante la orientación se abordaron aspectos fundamentales como la frecuencia y los tiempos recomendados para la ejecución de los ejercicios, la importancia de contar con un espacio adecuado, seguro, iluminado y libre de obstáculos para prevenir accidentes, así como las condiciones necesarias para garantizar una correcta realización de las actividades.De igual manera, se explicaron los beneficios esperados con el cumplimiento constante del plan de recomendaciones, destacando su aporte en el mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades físicas, la prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo, la promoción de la movilidad, la independencia funcional y el bienestar general . Además, se resolvieron inquietudes relacionadas

	con la ejecución de las actividades y se reforzó la importancia de respetar los tiempos de descanso y las indicaciones establecidas.Finalmente, se brindó educación sobre los signos de alarma que requieren la suspensión inmediata de las actividades y la notificación al personal de salud, tales como dolor intenso, mareo, dificultad respiratoria, fatiga excesiva, pérdida del equilibrio, inflamación significativa o cualquier otro síntoma inusual que pueda comprometer la seguridad y el estado de salud. La auxiliar manifestó comprensión de las recomendaciones entregadas y de la importancia de dar cumplimiento adecuado al plan establecido.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Fabio Edgardo tiene como objetivo principal mantener y preservar los rangos de movilidad articular y la fuerza muscular general mediante la realización periódica de ejercicios terapéuticos orientados al acondicionamiento físico funcional. Estas actividades están encaminadas a favorecer el adecuado funcionamiento del sistema musculoesquelético, prevenir la rigidez articular, disminuir el riesgo de pérdida de capacidad funcional asociada al envejecimiento y promover una mejor estabilidad corporal. Asimismo, se busca conservar la independencia y autonomía en la ejecución de las actividades de la vida diaria, tales como caminar, levantarse, desplazarse, vestirse y realizar tareas básicas del entorno, contribuyendo de esta manera a una mejor calidad de vida, mayor seguridad en los movimientos y prevención de caídas o limitaciones funcionales futuras. Se recomienda la práctica constante de los ejercicios indicados, respetando las capacidades individuales y promoviendo hábitos de vida saludables que favorezcan el bienestar físico y la participación activa en las actividades cotidianas.
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

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	

FUERZA

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	

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

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	



PERSONA CON DISCAPACIDAD

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC