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: Francisco Luis Agudelo	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **26-05-2026**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Ines Emilia Gallego de Agudelo	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Juliana Perez Jaramillo	**Fisioterapeuta**	**3212298273**

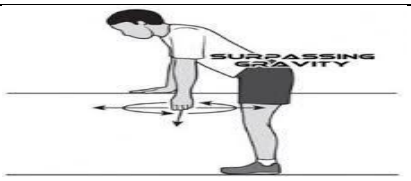
TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

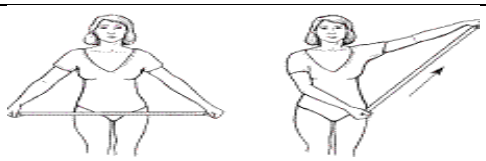
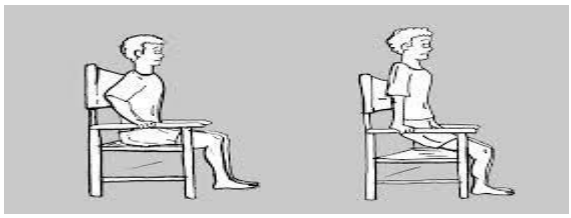
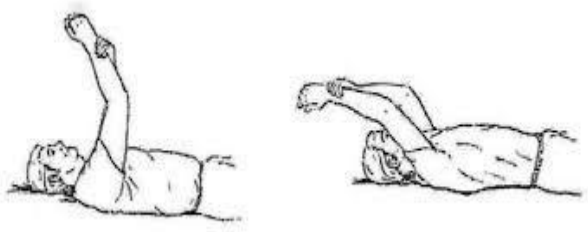
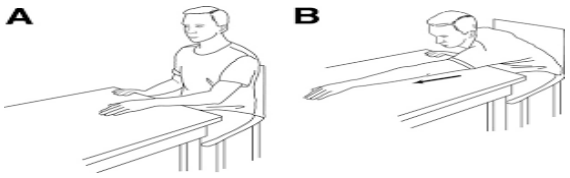
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a Francisco Luis, brindando una explicación clara y detallada sobre la importancia del plan de recomendaciones en el manejo de la hemiplejia que presenta, resaltando su papel fundamental en el mantenimiento y la mejora de la movilidad, la fuerza muscular y la funcionalidad del hemicuerpo afectado. Asimismo, se orientó sobre la correcta realización de los ejercicios propuestos, indicando la postura adecuada, la progresión de las actividades, el número de repeticiones y la importancia de ejecutarlos de manera lenta, controlada y segura para evitar complicaciones.De igual manera, se explicaron los signos de alarma que deben tenerse en cuenta durante la realización de los ejercicios, tales como dolor intenso, mareo, aumento de la debilidad, pérdida de sensibilidad o cualquier molestia inusual, enfatizando la necesidad de suspender la actividad y consultar oportunamente en

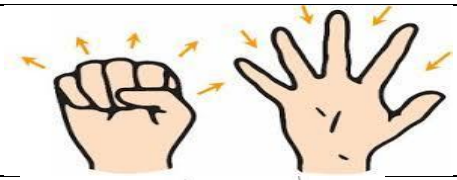
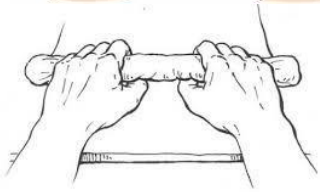
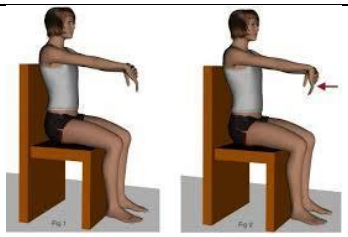
	caso de presentarse alguno de estos síntomas.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	Mantener y/o aumentar los rangos de movilidad articular del hemicuerpo derecho mediante la realización de ejercicios terapéuticos, movilizaciones y actividades de fortalecimiento progresivo, con el fin de favorecer la flexibilidad, la funcionalidad y el adecuado desempeño de las articulaciones en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se busca conservar y potenciar la independencia , promoviendo su participación activa en las actividades cotidianas, mejorando la coordinación, la fuerza muscular y el control motor. A través de la ejecución constante, segura y adecuada de las recomendaciones establecidas, se pretende prevenir el deterioro funcional, reducir el riesgo de complicaciones asociadas a la limitación de movimiento y mejorar la calidad de vida general.
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	

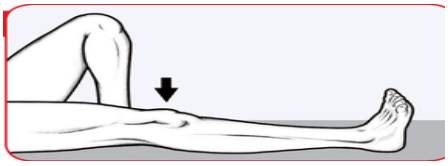
Ejercicio de péndulo: descanse su mano sana en una mesa y agáchese un poco a su cintura. Hacer Círculos con las caderas/ el cuerpo hará que su brazo lesionado se mueva en forma de círculos. Repita este movimiento de sus caderas en diferentes direcciones Realizar el ejercicio 3 series de 10 repeticiones.	
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	
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	

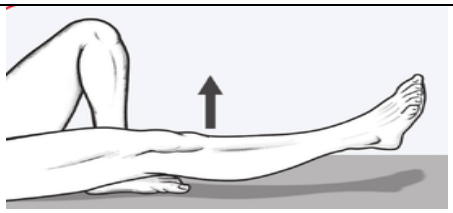
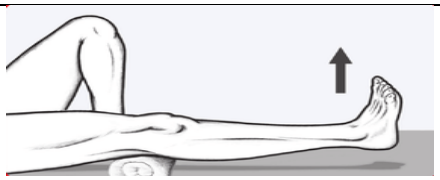
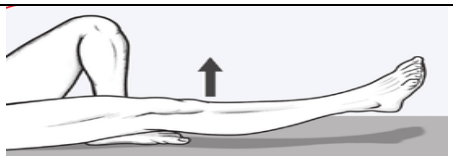
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

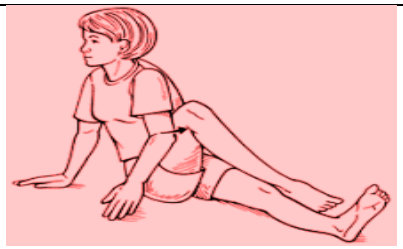
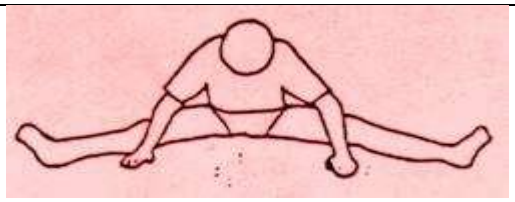
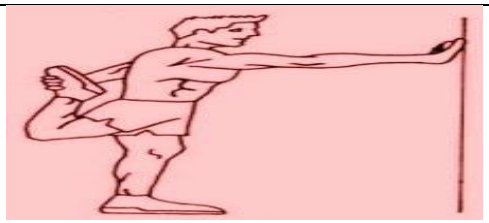
EJERCICIO PARA MANO

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño. Realiza 2 series de 8 repeticiones	
Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos y desenrolla. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Despegar individualmente cada dedo de la mesa. Realiza 3 series en cada mano	
Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos. Realiza 5 series en cada dedo	
Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique. Realiza 2 series de 8 repeticiones	
De pie o sentada , estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 repeticiones	

Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe de estar extendida, los dedos de los pies mirando hacia arriba, la rodilla debe hacer presión hacia la cama, sosteniendo por 10 segundos, realiza 10 repeticiones por cada rodilla	

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 doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe tener una toalla enrollada por debajo, estirar la pierna completamente, los dedos de los pies mirando hacia arriba, sosteniendo por 10 segundos, realiza 10 repeticiones por cada rodilla	
Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe tener una toalla enrollada por debajo, estirar la pierna completamente, los dedos de los pies mirando hacia arriba, sosteniendo por 10 segundos, realiza 10 repeticiones por cada rodilla	
Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe tener subir a 45 grados de la cama, manteniéndola por 5 segundos, realiza 2 series de 10 repeticiones cada pierna.	
Levantamiento de talones: De pie con los pies separados a la misma distancia de los hombros, puedes apoyarte ligeramente en una pared para mantener el equilibrio, Levanta las puntas de los pies evitando inclinarte hacia adelante, manietenes la posición por 2 segundos, repite 2 series de 10 repeticiones	
Equilibrio en una pierna: Empieza de pie, erguido y llevando la carga a la pierna izquierda mientras dobla ligeramente la rodilla. La rodilla derecha debe estar doblada para mantener el pie en el suelo. Las caderas también deben permanecer en su nivel normal y mantener su posición durante al menos un minuto , realiza 5 repeticiones en cada pierna	
Caminar en punta de pies: levántate sobre los dedos de los pies. Después, da 30 pasos sobre tus dedos de los pies mientras apuntan en una dirección recta hacia adelante. Otros 30 pasos de la misma forma, pero esta vez la dirección debe ir hacia afuera y otros 30 con la dirección hacia adentro.	

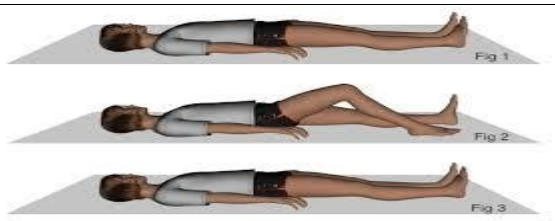
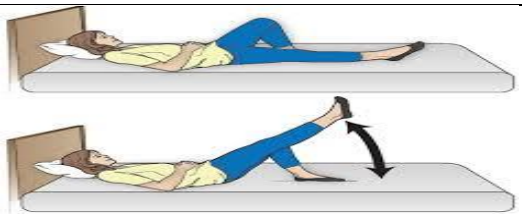
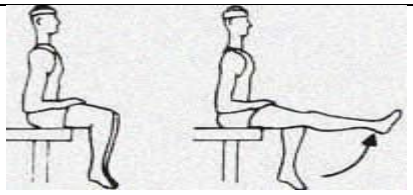
Caminar en talones: levanta los dedos de los pies, párate sobre tus talones y da un paseo por 30 pasos hacia adelante. De igual forma, ejecútelo nuevamente con 30 pasos apuntando hacia adentro y hacia afuera. Para buscar un poco más la fuerza y la flexibilidad de las rodillas, repítelo de nuevo de una manera más rápida.	
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 isquiotibiales. Sentado en el suelo, con las piernas separadas y estiradas. Inclinar el tronco hacia delante sin arquear la espalda. Intentar tocar el suelo con el tronco. Sostener por 20 segundos, realiza 5 repeticiones	
Estiramiento del cuádriceps De pie tobillo firmemente mantenido y rodillas juntas, Empujar la rodilla hacia atrás. Sostener por 20 segundos, realiza 5 repeticiones en cada pierna	

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

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación clara y detallada sobre la importancia de la actividad física en el adulto mayor, resaltando su papel fundamental en el mantenimiento de la movilidad, la fuerza muscular y la autonomía en las actividades de la vida diaria. Se oriento sobre los múltiples beneficios que aporta la práctica regular de actividad física, tales como la prevención del deterioro funcional, la mejora de la circulación, la reducción del riesgo de caídas y el favorecimiento del bienestar físico y

	emocional. De igual manera, se enfatizo sobre la adecuada realización de los ejercicios incluidos en el plan, explicando la forma correcta de ejecutarlos, la importancia de la progresión, la constancia y las precauciones a tener en cuenta para garantizar una práctica segura y efectiva. Se realizó la invitación al programa “Cuidando al Cuidador”, como estrategia de apoyo orientada al fortalecimiento del autocuidado, la prevención del agotamiento físico y mental, y la promoción del bienestar integral de la cuidadora. Durante la orientación, se explicaron los objetivos del programa y los beneficios que este ofrece en términos de manejo del estrés, educación en autocuidado y acompañamiento emocional. La cuidadora manifestó haber comprendido la información brindada y expresó su disposición para participar en el programa, indicando su aceptación y compromiso de asistir, reconociendo la importancia del mismo para su bienestar personal y el adecuado desempeño de sus labores de cuidado.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor presente en las rodillas mediante la implementación de ejercicios terapéuticos, movilizaciones y estrategias de autocuidado, con el fin de mejorar la movilidad, la funcionalidad y el desempeño en las actividades de la vida diaria.Asimismo, se busca potenciar la musculatura de los miembros inferiores a través de ejercicios de fortalecimiento progresivo, contribuyendo al aumento de la fuerza, la estabilidad, el equilibrio y la resistencia física. A través de la ejecución constante, adecuada y segura de las recomendaciones establecidas, se pretende prevenir el deterioro funcional, reducir el riesgo de lesiones osteomusculares y favorecer una mejor calidad de vida, mayor independencia y bienestar general
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

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	
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.	

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

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	



PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC