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: Alba lucia Villegas García	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Elizabeth Villegas Dominguez	

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

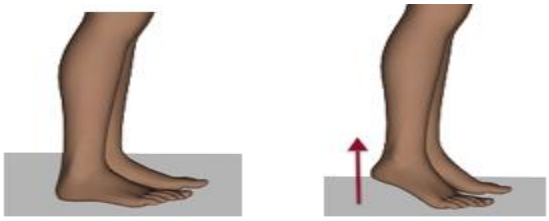
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora de Alba Lucía, brindando una explicación clara y detallada sobre la importancia de la realización de los ejercicios propuestos, resaltando su impacto positivo en el mantenimiento y/o mejora de la movilidad, la fuerza muscular y la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se orientó sobre la correcta realización de los ejercicios, explicando la forma adecuada de ejecución, la postura, la intensidad, el número de repeticiones y las precauciones necesarias para garantizar una práctica segura, efectiva y acorde a las condiciones de Alba Lucia
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Alba Lucía tiene como finalidad mantener y mejorar el equilibrio, así como potenciar la musculatura de los miembros inferiores mediante la realización de ejercicios terapéuticos y de fortalecimiento progresivo, con el propósito de favorecer la estabilidad postural, la seguridad en la marcha y la funcionalidad en las

	actividades de la vida diaria. Asimismo, se busca prevenir el riesgo de caídas, disminuir el deterioro físico asociado a la inactividad y promover una mayor independencia, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de la usuaria a través de la ejecución constante, adecuada y segura de las recomendaciones establecidas.
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	

Apoyo sobre superficie estable: de pie, descalzo, con un pie apoyado en el suelo, doblar la rodilla de la pierna contraria , manteniendo el equilibrio. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Este ejercicio debe realizarse inicialmente con los ojos abiertos, y posteriormente, con ellos cerrados; otra forma de ejercicio en la misma posición doblar y estirar la pierna apoyada como si estuviera haciendo cuclilla con una sola pierna.



Elevación de puntillas en posición de cuclilla: con los pies en paralelo, elévese lentamente (puntillas) y vuelva a bajar del mismo modo sin apoyar la planta del pie en el piso.



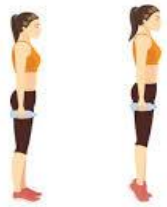
Recuperación de equilibrio y control sensitivo-motor del pie: de pie sobre una superficie estable (el suelo), gire el tobillo de manera que realice apoyos primero con el borde interno del pie, luego vuelva a la posición inicial y posteriormente apoye el borde externo del pie. Realice este ejercicio inicialmente con los ojos abiertos, y cuando ya se encuentre seguro, con ellos cerrados.



Superficie inestable. Realizar el mismo ejercicio que el anterior, pero sobre una superficie inestable, como puede ser un cojín lleno de arena.



De puntillas subir y bajar sin sostenerse. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Colocar un pie delante del otro y oscilar adelante y atrás. Realizar dos series de 10 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 clara y detallada sobre la manera correcta de realizar los ejercicios propuestos, orientando sobre la postura adecuada, la intensidad, el número de repeticiones y

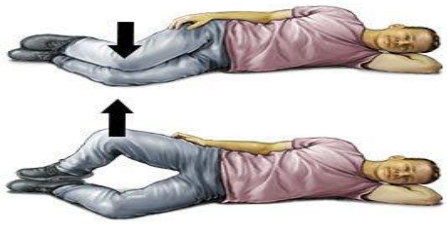
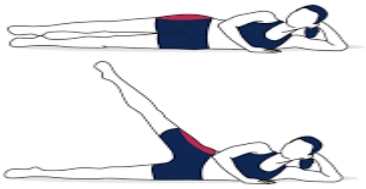
	la progresión de las actividades, con el fin de garantizar una ejecución segura y efectiva. Asimismo, se explicaron los beneficios que se pueden obtener al realizar de forma constante el plan de recomendaciones, resaltando la mejora de la movilidad, la fuerza muscular, la funcionalidad y la calidad de vida. De igual manera, se brindó información sobre los signos de alarma que deben tenerse en cuenta durante la realización de los ejercicios, tales como dolor intenso, mareo, fatiga excesiva o cualquier molestia inusual, indicando la importancia de suspender la actividad y consultar oportunamente en caso de presentarse alguno de estos síntomas. Se resolvieron dudas y se reforzó la importancia de la adherencia al plan como parte fundamental del proceso de cuidado y bienestar. Asimismo, se realizó la invitación al programa “Cuidando al Cuidador”, orientado al fortalecimiento del autocuidado, la prevención del desgaste físico y emocional y la promoción del bienestar integral de la cuidadora. La cuidadora manifestó su interés y deseo de asistir al programa, reconociendo la importancia del acompañamiento brindado para su salud y calidad de vida.De igual manera, expresó agradecimiento por los planes de recomendaciones entregados, resaltando la utilidad de la información recibida y su disposición para poner en práctica las indicaciones brindadas, con el fin de mejorar tanto su bienestar como el adecuado desarrollo de las actividades de cuidado.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como finalidad disminuir la sintomatología dolorosa en la zona lumbar mediante la implementación de ejercicios terapéuticos, estiramientos y estrategias de autocuidado, orientadas al alivio del dolor, la reducción de la tensión muscular y la mejora de la movilidad.Asimismo, se busca promover una adecuada higiene postural durante las actividades de la vida diaria, prevenir la sobrecarga de la musculatura lumbar y evitar la aparición o progresión de lesiones osteomusculares. A través de la ejecución constante, correcta y segura de las recomendaciones establecidas, se pretende favorecer el bienestar físico, mejorar la funcionalidad

	y contribuir a una mejor calidad de vida de la 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	

EJERCICIO PARA ZONA LUMBAR

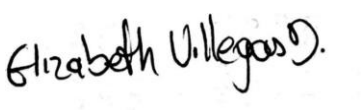
Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces.	
Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces	
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados, eleve el cuerpo, sostenga por 30 segundos y repita 5 veces	

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 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	
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	

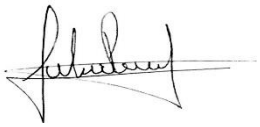
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS





PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR





JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC