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: Alexis Arcila Colorado		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 27-05-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Dasy Julieth Colorado Rendon		
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:	Durante la visita domiciliaria se realizó la entrega y socialización del plan de recomendaciones a Alexis y a su cuidadora, brindando una explicación detallada sobre cada una de las actividades propuestas, su correcta ejecución, frecuencia y objetivos terapéuticos. Se enfatizó en la importancia de la realización constante del plan casero como una estrategia fundamental para favorecer el mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades funcionales, promoviendo una mayor participación en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se abordaron los beneficios que la práctica regular de las recomendaciones puede generar a nivel físico, incluyendo el mejoramiento de la movilidad, la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular y la prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo. De igual manera, se resaltaron los beneficios a nivel mental y cognitivo, destacando su contribución al fortalecimiento de los procesos de atención, concentración, seguimiento de instrucciones y estimulación general de las capacidades cognitivas. Se orientó a la cuidadora

	sobre la importancia de acompañar, supervisar y motivar a Alexis durante la realización de las actividades, adaptándolas a sus necesidades, capacidades y ritmo de ejecución, favoreciendo así la adherencia al plan establecido. Tanto Alexis como su cuidadora manifestaron comprensión de las recomendaciones brindadas, resolvieron sus inquietudes y expresaron disposición para implementar las actividades de manera continua en el hogar, reconociendo la importancia de su participación activa para alcanzar resultados favorables en su bienestar físico, mental y funcional.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Alexis tiene como objetivo principal fortalecer y mejorar las habilidades de equilibrio, coordinación y concentración mediante la realización constante de actividades y ejercicios diseñados de acuerdo con sus necesidades y capacidades funcionales. A través de la implementación de este plan se busca favorecer un mayor control postural, mejorar la estabilidad durante la marcha y en las diferentes actividades de la vida diaria, así como potenciar la coordinación motora gruesa , permitiendo una ejecución más segura, eficiente y organizada de los movimientos. De igual manera, las actividades propuestas están orientadas a estimular los procesos cognitivos relacionados con la atención, la concentración, el seguimiento de instrucciones y la permanencia en una tarea, contribuyendo al fortalecimiento de sus capacidades mentales y al desarrollo de una mayor autonomía e independencia funcional. Asimismo, se pretende promover hábitos saludables de actividad física, incrementar la participación activa en su entorno familiar y social, favorecer la confianza en sus propias capacidades y contribuir al mantenimiento de su bienestar integral, impactando positivamente su calidad de vida y su desempeño en las actividades cotidianas. La participación y acompañamiento de la cuidadora durante la ejecución del plan resultan fundamentales para garantizar la adherencia a las recomendaciones y potenciar los beneficios esperados a corto, mediano y largo plazo.

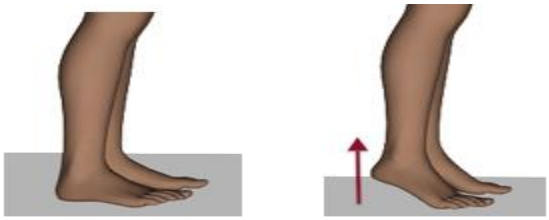
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

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 el pie afectado apoyado en el suelo, doblar la rodilla de la pierna sana, 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.



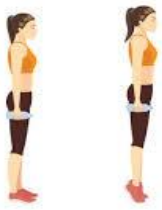
Mantener un objeto en la cabeza sin moverse. Variables puede ponerse distintos pesos en la cabeza. Sostener por 8 segundos, realizar 10 repeticiones



De pie con los pies juntos, flexionará una pierna, sosteniendo por 5 segundos, Primero lo haremos con una pierna y luego con la otra, realizar 10 repeticiones en cada pierna



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

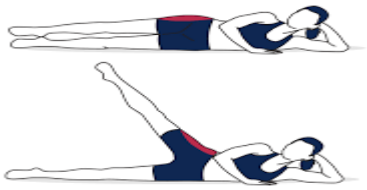


PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

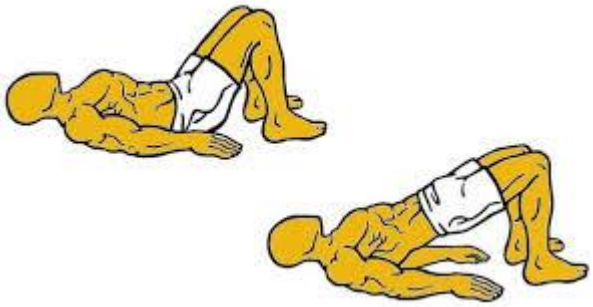
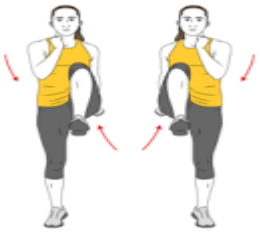
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Durante la visita domiciliaria se realizó la entrega y socialización del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando una explicación detallada sobre cada una de las actividades propuestas, su correcta ejecución, frecuencia y recomendaciones generales para su adecuada realización. Se enfatizó en la importancia del autocuidado como un componente fundamental para preservar su bienestar físico, emocional y mental, teniendo en cuenta las exigencias y responsabilidades inherentes a su labor de cuidado. Asimismo, se abordó la necesidad de destinar espacios para el descanso, la recreación y la realización de actividades que favorezcan su salud integral, con el fin de prevenir la sobrecarga física y emocional asociada al rol de cuidadora. De igual manera, se explicaron los beneficios que aporta la implementación constante del plan de recomendaciones, destacando su contribución a la disminución de molestias musculares, el mejoramiento de la movilidad, la adopción de hábitos saludables y la prevención de alteraciones osteomusculares derivadas de las actividades de cuidado y de la vida diaria. Se orientó sobre la manera correcta de realizar cada ejercicio, aclarando dudas respecto a posturas, movimientos, repeticiones y precauciones a tener en cuenta para garantizar una ejecución segura y efectiva. La cuidadora manifestó comprensión frente a las recomendaciones brindadas, mostró interés en incorporarlas a su rutina diaria y reconoció la importancia de cuidar de su propia salud para desempeñar de manera adecuada y sostenible sus funciones como cuidadora.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir la sintomatología dolorosa presente en la zona lumbar y en el miembro inferior derecho mediante la implementación de ejercicios terapéuticos y estiramientos que favorezcan la recuperación y el cuidado de las estructuras musculoesqueléticas comprometidas. Asimismo, busca promover una adecuada mecánica corporal

	durante la realización de las actividades de cuidado y de la vida diaria, reduciendo la sobrecarga física y previniendo la aparición de lesiones asociadas a movimientos repetitivos, esfuerzos excesivos o posturas inadecuadas. De igual manera, el plan pretende mejorar la movilidad articular, aumentar la flexibilidad muscular, favorecer el fortalecimiento de la musculatura de soporte de la columna vertebral y de los miembros inferiores, así como optimizar la resistencia física para el desempeño de sus actividades cotidianas. A través de la práctica constante de las recomendaciones, se espera contribuir a la disminución de la sintomatología dolorosa presentada , mejorar su funcionalidad e independencia, incrementar su bienestar físico y emocional, y favorecer 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	

Acostado de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Acostado de medio lado, cruce la pierna por encima y eleve hacia arriba la pierna que está debajo, 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

Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas, eleve la pelvis hacia arriba, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
Acostado boca arriba, junte las plantas de los pies, flexione las rodillas y llévelas hacia afuera. Debe sentir tensión en medio de las piernas. Sostenga 30segundos , realice 5 repeticiones	
De pie, eleve la pierna hacia fuera, sostenga y luego regrésela hacia dentro . Realiza 2 series de 10 repeticiones	
De pie, con la rodilla flexionada hacia adelante, sostenga y repita. Realiza 2 series de 10 repeticiones	
De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30 segundos, realice 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

Acostado apriete una pelota entre sus rodillas. Mantenga la presión durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces. (Si usted no tiene una pelota coloque un cojín o almohada)	

ALEXIS

PERSONA CON DISCAPACIDAD

Dasy Julieth C.R.

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC