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: Ana Lucia Roman Rivera		**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 fisioterapia para Ana Lucía tiene como objetivo mantener los rangos de movilidad articular de los miembros inferiores y potenciar la musculatura de esta región corporal mediante la realización de movilizaciones articulares y ejercicios de fortalecimiento muscular de manera regular y controlada. Estas intervenciones están orientadas a preservar la funcionalidad física, favorecer una adecuada movilidad y mejorar la fuerza y resistencia muscular necesarias para el desempeño de las actividades de la vida diaria. Asimismo, se busca prevenir la rigidez articular, el debilitamiento muscular y las limitaciones funcionales que puedan afectar su autonomía. El fortalecimiento promueve una mayor independencia en sus actividades cotidianas. De esta manera, se favorece el mantenimiento de una buena calidad de vida, permitiendo una participación activa y segura en su entorno familiar y social.
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	

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

MOVILIZACIONES DE CADERA

El adulto mayor se acuesta boca arriba con las piernas estiradas.
Asistencia: Coloca una mano debajo de la rodilla y la otra debajo del talón.
Realizar 10 repeticiones en cada pierna



MOVILIZACIONES DE RODILLA

El adulto mayor se acuesta boca arriba con las piernas estiradas.
Asistencia: Se levanta la pierna doblando suavemente la rodilla hacia el pecho y luego se estira despacio.
Se realizan 10 repeticiones



MOVILIZACIONES DE TOBILLO

Acueste al adulto mayor boca arriba o en posición sedente (sentado) con la pierna extendida
Guíe el pie hacia abajo, como si estuviera pisando el acelerador. Mantenga por 5 segundos.
Lentamente, dirija la punta del pie hacia arriba (hacia la rodilla). Mantenga por 5 segundos



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

ISOMETRICOS DE CUADRICEPS	
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)	



PERSONA CON DISCAPACIDAD

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC