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: Héctor Germán Ruiz Londoño		**FECHA DE INTERVENCION** 19-06-2026
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Miriam Janeth Ruiz Valencia		
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

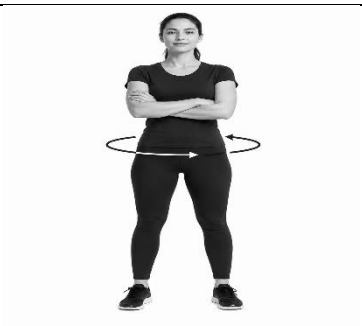
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se entregó el plan de recomendaciones de fisioterapia a Germán, brindando una explicación clara y detallada sobre la forma correcta de realizar cada uno de los ejercicios y actividades propuestas, haciendo énfasis en la importancia de seguir las indicaciones establecidas en cuanto a técnica, frecuencia y tiempos de ejecución para obtener los mejores resultados. Durante la orientación, se resolvieron las inquietudes presentadas y se reforzó la necesidad de llevar a cabo el plan de manera constante y segura. Además, se explicaron los beneficios físicos que aporta la realización del plan de recomendaciones de fisioterapia, destacando que su cumplimiento favorece el mantenimiento y fortalecimiento de la musculatura, mejora la movilidad y la flexibilidad articular, ayuda a disminuir el dolor y la rigidez, contribuye a prevenir el deterioro funcional asociado al sedentarismo y promueve una mayor independencia en las actividades de la vida diaria. Finalmente, se resaltó que la adherencia al plan

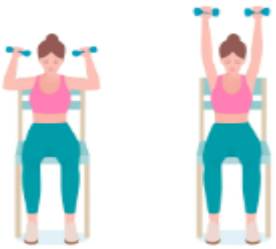
	terapéutico contribuye al bienestar físico integral y al mejoramiento de la calidad de vida.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia tiene como objetivo fortalecer la musculatura de los miembros inferiores mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a mejorar la fuerza, la resistencia y la estabilidad muscular, favoreciendo un mejor desempeño funcional en las actividades de la vida diaria. Asimismo, busca mejorar el equilibrio y la coordinación, potenciando el control postural y la capacidad para realizar desplazamientos y cambios de posición de manera más segura y eficiente. La práctica constante de las actividades propuestas contribuye a reducir el riesgo de caídas, prevenir el deterioro físico asociado a la inactividad y promover una mayor independencia funcional. Además, estas recomendaciones favorecen el mantenimiento de la movilidad, optimizan la capacidad física general y contribuyen al bienestar integral y al mejoramiento de la 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	

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	
COGIENDO ESTRELLITAS	
Con los pies separados, a la misma distancia de la cadera, levante los brazos de forma alternada como si fuera a coger estrellas. traslade el peso del cuerpo en la dirección del movimiento	

FUERZA

FUERZA DE BRAZOS	
Tome una botella con agua o una libra de arroz, deje sus brazos al costado del cuerpo y doble los codos, y súbalos hasta donde sea capaz Repita 15 veces	

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	
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	

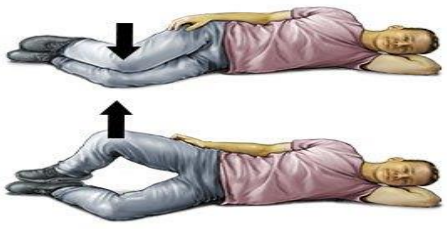
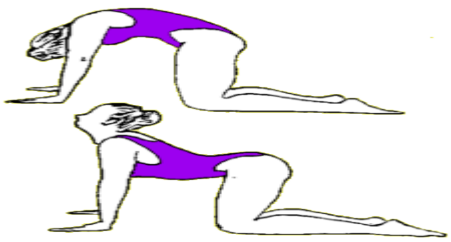
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

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

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones de fisioterapia a la cuidadora, brindando una explicación clara y detallada sobre la importancia de llevar a cabo el plan de manera constante y siguiendo las indicaciones establecidas. Durante la orientación, se enfatizó que el adecuado cumplimiento de las actividades y ejercicios propuestos contribuye al mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales, favorece la prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo y ayuda a mejorar el bienestar general. Además, se resaltó que la realización correcta del plan permite obtener mayores beneficios terapéuticos, promueve el autocuidado, disminuye el riesgo de lesiones y fortalece el acompañamiento en el proceso de rehabilitación, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de fisioterapia dirigido a la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor localizado en la zona lumbar mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados a reducir la tensión muscular, mejorar la movilidad y favorecer una adecuada alineación postural. A través de su práctica constante, se busca aliviar las alteraciones ocasionadas por las actividades propias del cuidado y las tareas cotidianas, previniendo la aparición de limitaciones funcionales y el aumento de la sobrecarga física. Además, el plan promueve el fortalecimiento de la musculatura de soporte de la columna y la incorporación de hábitos de higiene postural, contribuyendo a una mejor estabilidad corporal, a la prevención de nuevas lesiones y al desarrollo de las actividades de la vida diaria con mayor comodidad, seguridad y bienestar físico.
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

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	
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	
En posición cuadrúpeda, apretar abdomen, pronunciar la curvatura de la columna hacia arriba y hacia abajo, 1 serie de 15 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

Apóyese en las manos y en las rodillas, mientras mantiene la espalda recta, lentamente levante una pierna estirada hacia atrás de usted, manténgala por 5 segundos luego retórnela al piso, repita al lado opuesto a medida que usted fortifica usted puede añadir un pequeño	
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	

PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC