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: Barbara Rosa Hernández Cardona	**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

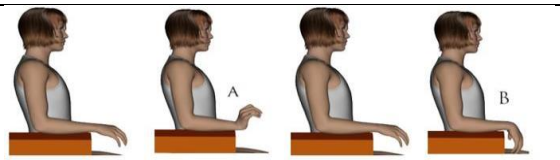
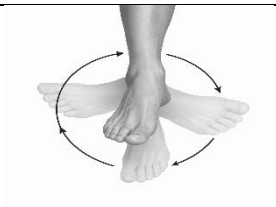
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

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 Barbara tiene como objetivo mantener su funcionalidad e independencia en la realización de las actividades de la vida diaria, mediante la implementación de ejercicios orientados al fortalecimiento muscular general y al mantenimiento de sus capacidades físicas. Estas actividades buscan conservar una adecuada fuerza muscular, mejorar la estabilidad corporal, favorecer el equilibrio y optimizar la coordinación motora, aspectos fundamentales para desenvolverse de manera segura y autónoma en su entorno. Asimismo, el fortalecimiento muscular contribuye a prevenir el deterioro funcional asociado al envejecimiento, promoviendo una mejor movilidad y resistencia física. De igual manera, este plan está encaminado a disminuir el riesgo de caídas, fortaleciendo los mecanismos de control postural y brindando mayor seguridad durante la marcha, los cambios de posición y las diferentes tareas cotidianas, favoreciendo así una mejor calidad de vida y una participación activa en sus actividades habituales.
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	

MOVIMIENTO ARTICULAR

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

MOVIMIENTO DE CABEZA	
Siéntese en una silla baje lentamente el mentón hasta tocar el pecho. Continue llevando la cabeza y el cuello hacia atrás Repita 10 veces	
Gire la cabeza lentamente hacia el lado derecho, y luego hacia el lado izquierdo. Repita 10 veces	
MOVIEMIENTO DE MANOS	
Siéntese en una silla con los antebrazos apoyados, suba y baje la mano Repita 10 veces	
CIRCULOS DE CADERA	
Sentado en una silla con el pie derecho sin tocar el suelo, dibuje círculos sin tocar el suelo, girando hacia un lado, de forma lenta, repita hacia la otra dirección. Repita 10 veces en cada pie	
EXTENSION DE RODILLA	
Sentado en una silla, estire de manera alterna una y otra rodilla, llevando la punta del pie hacia arriba. Repita 10 veces en cada pierna.	
CIRCULOS DE LOS PIES	
De pie (puede tener una silla o mesa cerca para afirmarse o ayuda de cuidador/a) Dibuje con su cadera un circulo hacia la derecha, después hacia la izquierda Repita 10 veces en cada dirección	

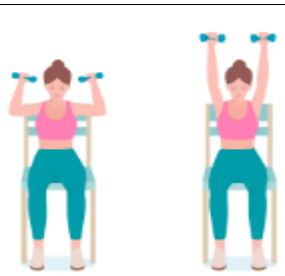
Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

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 Repetir 10 veces para cada lado	
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 Repetir 10 veces para cada lado	

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

FUERZA

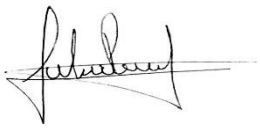
FUERZA DE BRAZOS	
Tome una botella con agua o una libra de arroz, deje sus brazos al costado del cuerpo y doble los codos, y súbalos hasta donde sea capaz Repita 15 veces	
ESTIRE LAS RODILLAS	
Aprete una pelota o un cojín con sus rodillas mientras estira una o ambas rodillas Repita 15 veces	
LEVANTE 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	

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



_____

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700



_____

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC