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: Carlos Arturo Romero Rendon	**FECHA DE INTERVENCIÓN** 02-06-2026

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Luis Ancizar Ramírez 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

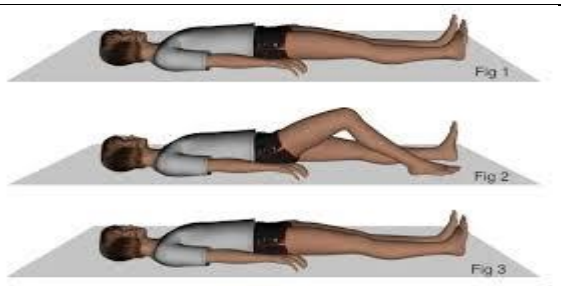
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

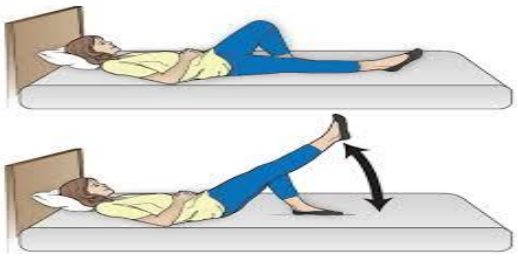
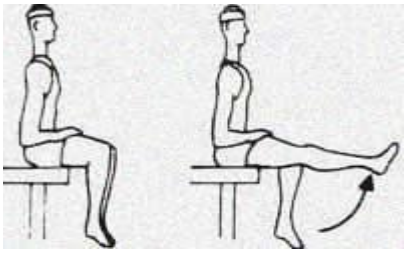
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones a Carlos y a su cuidador, brindando una explicación detallada sobre la importancia de su adecuada implementación y seguimiento. Durante la orientación se destacó que la realización constante de las actividades y ejercicios propuestos es fundamental para favorecer el mantenimiento y mejoramiento de sus capacidades físicas, prevenir el deterioro funcional y contribuir a su bienestar general. Se explicó la forma correcta de ejecutar cada recomendación, la frecuencia sugerida y los beneficios que pueden obtenerse mediante su práctica regular.Aunado a esto, se enfatizó la importancia del acompañamiento del cuidador durante el desarrollo de las actividades, promoviendo la motivación, la supervisión y la adherencia al plan establecido. Se resaltó que el cumplimiento de las recomendaciones permitirá alcanzar los objetivos planteados, mejorar la funcionalidad en las actividades de la vida diaria y favorecer una mejor calidad de vida.

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

OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de Carlos tiene como objetivo potenciar la musculatura que brinda soporte a la rodilla y disminuir la sintomatología dolorosa presentada, mediante la realización de ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento muscular, el mejoramiento de la movilidad articular y el aumento de la estabilidad de la extremidad inferior. A través de estas actividades se busca favorecer una mejor funcionalidad de la rodilla, reducir las limitaciones asociadas al dolor y mejorar el desempeño en las actividades de la vida diaria. La ejecución constante y adecuada de los ejercicios contribuirá al fortalecimiento de los grupos musculares involucrados en la estabilidad y protección de la articulación, permitiendo una mejor distribución de las cargas durante la marcha y otras actividades cotidianas. Además, el plan pretende disminuir las alteraciones derivadas de la sintomatología dolorosa, favorecer una mayor seguridad en los movimientos y prevenir el deterioro funcional. La adherencia a las recomendaciones establecidas promoverá una mejor capacidad física, mayor independencia y una mejor calidad de vida, contribuyendo al bienestar general de Carlos.
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 RODILLA

Flexión de rodilla: Acostado en cama, doble la rodilla mientras desliza el talón sobre la cama. Mantenga la rodilla en la posición de máxima flexión alcanzada durante 10 segundos y luego estírela y déjela en esta posición durante 15 segundos. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Levantar pierna extendida: Acostado en cama,	

levante la pierna afectada, sostenga por 5 a 10 segundos, baje lentamente la pierna hasta la cama Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Contraer el cuádriceps: apriete el musculo de la parte inferior del muslo contra la cama. Intente mantener la rodilla recta por 5 a 10 segundos. Realizar 2 series de 10 repeticiones. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Doblar rodilla sin apoyo en silla: Mientras se sienta en el borde de una silla o cama con el muslo apoyado, doble la rodilla rodilla tanto como pueda hasta que el pie descanse en el piso. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna	
Doblar rodilla mientras está de pie: póngase de pie apoyado de una mesa o apoyado en la pared, levante el muslo , doble y estire la rodilla tanto como pueda, mantenga cada posición por 5 a 10 segundos.	
Sentadilla con apoyo posterior: Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30-45º (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.	

Estiramientos cuádriceps de pie: Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	
Estiramiento de isquiotibiales de pie: acostado en cama, Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Sostener por 20 segundos y volver a la posición inicial. Realizar 5 repeticiones en cada piernas	

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 al cuidador, brindando una explicación detallada sobre la importancia de las pausas activas y los beneficios que aporta su realización de manera regular. Durante la orientación se explicó que las pausas activas consisten en la ejecución de movimientos y ejercicios de corta duración que permiten interrumpir períodos prolongados de una misma postura o actividad, favoreciendo la movilidad corporal y reduciendo la sobrecarga física generada por las labores diarias.Se destacó que la práctica frecuente de las pausas activas contribuye a disminuir la tensión muscular, mejorar la circulación sanguínea, reducir la sensación de fatiga y prevenir la aparición de alteraciones musculoesqueléticas asociadas a movimientos repetitivos o posturas mantenidas. Además, se resaltó que estas actividades generan efectos positivos tanto a nivel físico como emocional, favoreciendo una mayor sensación de bienestar, mejorando la concentración,

	disminuyendo el estrés y promoviendo una mejor disposición para el desarrollo de las actividades cotidianas.
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones del cuidador tiene como objetivo incorporar la realización de pausas activas dentro de sus labores de cuidado y en las actividades de la vida diaria, con el fin de promover hábitos saludables que contribuyan al mantenimiento de su bienestar físico y emocional. A través de la práctica regular de estas actividades se busca disminuir la tensión muscular, reducir la fatiga asociada a las tareas cotidianas, mejorar la movilidad articular y favorecer una adecuada circulación sanguínea.La implementación constante de las pausas activas permitirá prevenir alteraciones musculoesqueléticas derivadas de posturas prolongadas, movimientos repetitivos y esfuerzos físicos relacionados con el rol de cuidador. Además, contribuirá a mejorar los niveles de energía, la concentración y el estado de ánimo, favoreciendo un mejor desempeño en las actividades diarias y en las responsabilidades de cuidado. La adherencia a estas recomendaciones promoverá una mejor calidad de vida, fortaleciendo las estrategias de autocuidado y previniendo el desgaste físico y emocional asociado a sus labores cotidianas.
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	

ZONA CERVICAL

Mirar a los lados: Sentados en la silla, con la mirada al frente y sin bajar ni subir la cabeza, mirar hacia la derecha, mantener la postura, mirar al frente, mantener la postura, y mirar hacia la izquierda, manteniendo de nuevo la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Mirar hacia abajo. En la misma posición de antes, bajar lentamente la cabeza hasta que notemos que nos tira de atrás y mantenemos la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Llevar oreja al hombro. En la misma posición llevamos la oreja al hombro sin levantar el hombro hacia el que vamos. Primero lo haremos hacia un lado, después pasaremos por el centro, descansaremos e iremos a continuación hacia el otro lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones



ZONA DORSAL

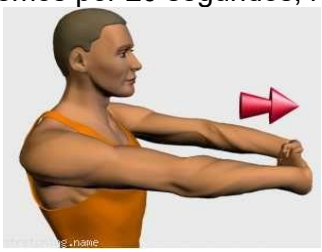
Movimiento con los brazos hacia arriba: Sentado en la silla, llevar los brazos simultáneamente hacia el techo cruzando las manos cuando lleguemos arriba desde ahí hacer como si quisiéramos tirar más hacia arriba y mantener esa postura por 20 segundos, realizar 6 repeticiones



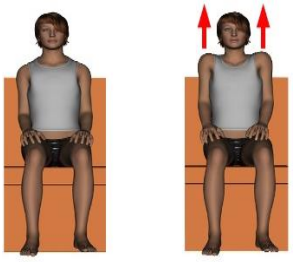
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



Movimiento con los brazos hacia adelante. Sentados en la silla, espalda apoyada en el respaldo, llevaremos los brazos hacia adelante con las palmas de las manos mirando al frente, como si quisiéramos empujar una pared imaginaria. Sostenemos por 20 segundos, realizamos 6 repeticiones



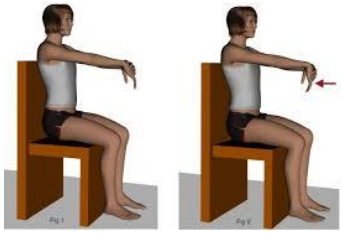
En posición sedente (sentado). Trata de elevar los hombros, sin mover. Realiza 2 series de 10 repeticiones.



Rotación dorsal: Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, mantendremos la postura por 20 segundos, 6 repeticiones a cada lado.



De pie o sentado estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



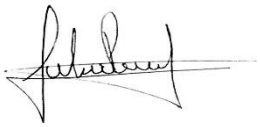
Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS





PERSONA CON DISCAPACIDAD

CUIDADOR





JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC

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