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: Cindy Johana Vallejo Rendon	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **25-05-2026**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Maria Nelly Rendon Muñoz	

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

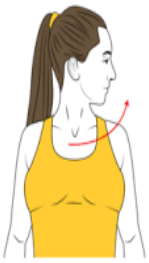
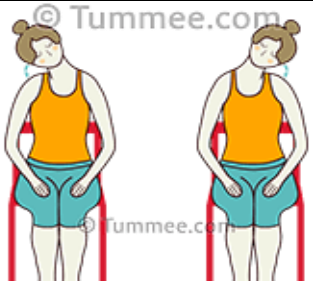
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

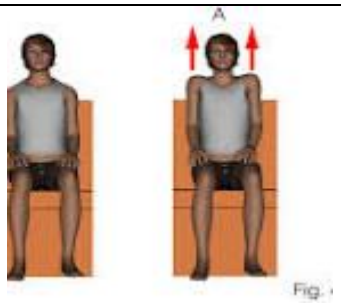
TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó la entrega del plan de recomendaciones, durante la cual se brindó educación sobre los beneficios de la actividad física tanto a nivel físico como emocional, resaltando su importancia para el mantenimiento de la salud, la disminución de tensiones musculares, el mejoramiento de la movilidad y el fortalecimiento de la condición física general. Asimismo, se explicó de manera clara y detallada la correcta realización de los ejercicios y recomendaciones indicadas, enfatizando en la importancia de llevarlas a cabo de forma constante y segura. De igual manera, se orientó acerca del impacto positivo que la actividad física genera a nivel emocional, contribuyendo a la disminución del estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional, favoreciendo el bienestar integral y 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 tiene como finalidad, en Cindy, disminuir la tensión muscular presente en la zona cervical mediante la realización continua y adecuada de ejercicios de movilidad, estiramientos musculares, pausas activas y técnicas de relajación, contribuyendo al alivio de molestias físicas ocasionadas por malas posturas, sobrecarga muscular, estrés o actividades repetitivas de la vida diaria. A través de este plan se busca favorecer la relajación de la musculatura cervical y de hombros, mejorar la movilidad articular, disminuir la rigidez muscular y prevenir la aparición de dolor, promoviendo así un mayor bienestar físico y funcional en el desarrollo de sus actividades cotidianas. Asimismo, el plan tiene como objetivo disminuir los niveles de estrés y ansiedad, fortaleciendo el bienestar emocional mediante la incorporación de hábitos saludables y actividades que favorezcan la relajación y el equilibrio emocional. Se enfatiza en la importancia de realizar las recomendaciones de manera constante, ya que la actividad física y los ejercicios terapéuticos contribuyen positivamente a mejorar el estado de ánimo, reducir la tensión emocional, favorecer la calidad del sueño y generar sensación de bienestar general. De igual manera, se pretende fomentar el autocuidado y la adherencia al plan de recomendaciones, permitiendo que Cindy adquiera herramientas para el manejo adecuado de su salud física y emocional, mejorando progresivamente su calidad de vida y su desempeño en las actividades de la vida diaria.
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 ZONA CERVICAL

Flexión de cuello: De pie o sentado inclinar la cabeza hacia delante. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Extensión de cuello: De pie o sentado inclinar la cabeza hacia atrás. Realizar 2 series de 10 repeticiones	
Rotación de cuello: De pie o sentado girar la cabeza hacia el lado izquierdo, de modo que la barbilla quede sobre el hombro izquierdo. Realizar 2 series de 10 repeticiones, continuar ejercicio hacia el lado derecho	
Inclinación: Incline la cabeza hacia un lado suavemente, percibiendo el estiramiento, como si la apoyase en el hombro de alguien. No levante el hombro durante el ejercicio. Puede hacerlo frente a un espejo. Cada lado baja hasta un nivel diferente, no trate de bajar igual ni forzar. Permanezca unos segundos, respire. Después cambie de lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada lado	
Dibujar el nombre: En posición sentada con las manos en las piernas relajadamente, dibuje su nombre en el aire con la punta de la nariz, haciendo letras grandes. Realizar 2 series de 10 repeticiones	

Elevación de hombros: Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar los hombros simultáneamente, sin mover la cabeza ni los brazos. Inspirar al elevarlos y soplar al relajarlos	
Giro de hombros: Igual que el anterior, girando los hombros: la mitad de repeticiones hacia delante y la otra mitad hacia atrás.	
Estiramiento de cuello: Tome el lado izquierdo de su cabeza con la mano derecha. Tire lentamente con la mano de la cabeza hacia la derecha y presione el hombro izquierdo hacia el mismo tiempo. Mantenga el estiramiento unos segundos y vuelva a la posición inicial. Repita hacia el otro lado.	

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

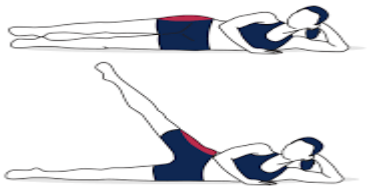
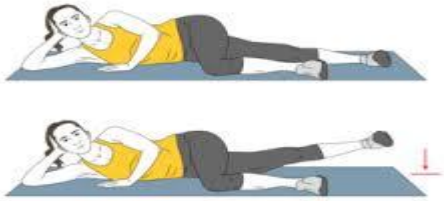
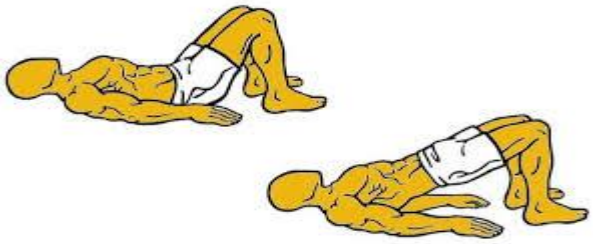
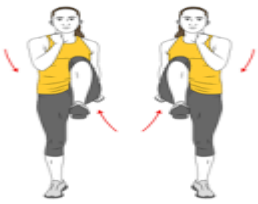
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realizó entrega del plan de recomendaciones a la cuidadora, brindando explicación clara y detallada sobre la correcta realización de cada uno de los ejercicios y actividades indicadas, enfatizando en la importancia de ejecutarlos de manera adecuada, constante y segura para obtener mayores beneficios en la salud física y el bienestar general. Asimismo, se orientó acerca de los beneficios que aporta la actividad física en los adultos mayores, destacando su importancia para mantener y mejorar la movilidad articular, fortalecer la musculatura, prevenir el deterioro físico, disminuir el riesgo de caídas y favorecer una mayor independencia en las actividades de la vida diaria. De igual manera, se

	explicó el impacto positivo de la actividad física , contribuyendo a mejorar el ánimo, disminuir el estrés y promover una mejor calidad de vida
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora tiene como objetivo disminuir el dolor presente en la zona lumbar y en ambas caderas mediante la realización adecuada y constante de ejercicios terapéuticos, estiramientos musculares, fortalecimiento y técnicas de movilidad que contribuyan al alivio de la tensión muscular y a la reducción de molestias asociadas a las actividades de cuidado y a las labores de la vida diaria. Asimismo, se busca mantener y mejorar los rangos de movilidad articular, favoreciendo una adecuada funcionalidad y previniendo la aparición de rigidez, limitaciones de movimiento o futuras alteraciones osteomusculares. De igual manera, el plan pretende potenciar y fortalecer la musculatura de la zona lumbar, caderas y miembros inferiores, con el fin de mejorar la estabilidad corporal, la postura y la resistencia física durante la realización de sus actividades cotidianas y labores como cuidadora. También se enfatiza en la importancia de incorporar hábitos de higiene postural, pausas activas y actividad física regular, promoviendo el autocuidado y contribuyendo a una mejor calidad de vida, bienestar físico y desempeño funcional
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 CADERA

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 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	
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	

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

De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30 segundos, realice 5 veces.	
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

CUIDADOR

JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
5-0700

JOAN VALENTINA OCAMPO
COORDINADORA PIC