Alcaldía de Neira	**ACTA No. 2**	E.S.E HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN JOSÉ NEIRA - CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Socialización, práctica y entrega del Plan de Recomendaciones de Enfermería

CIUDAD Y FECHA: Neira 02/06/2026	**HORA DE INICIO: 8:00 A.M**	**HORA FIN: 9:00A.M**
LUGAR: Domicilio	**Diana Paola Murillo**	

TEMAS:

1. Valoración funcional desde fisioterapia
2. Identificación de riesgos físicos y del entorno
3. Socialización de resultados de valoración
4. Diseño y entrega de plan de recomendaciones personalizado

Promoción de hábitos saludables y funcionalidad

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Diseñar, socializar y entregar un plan de recomendaciones personalizado y concertado, dirigido a la persona con discapacidad Diana Paola Murillo, su cuidador/a y núcleo familiar, basado en la identificación de riesgos y necesidades detectadas en la valoración funcional, con el fin de promover hábitos saludables desde fisioterapia que favorezcan la movilidad, funcionalidad y calidad de vida**.**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la visita domiciliaria, el profesional de fisioterapia realizó la valoración funcional de la usuaria Diana Paola Murillo, quien presenta trastorno mental severo, evaluando su nivel de movilidad, independencia en actividades básicas, postura, marcha (si aplica) y condiciones del entorno domiciliario.
Se identificaron posibles riesgos asociados al sedentarismo, disminución de la actividad física, alteraciones posturales, y riesgo de desacondicionamiento físico, además de la necesidad de acompañamiento por parte del cuidador en la realización de actividades que impliquen movimiento y funcionalidad.
Posteriormente, se socializaron los hallazgos con el cuidador y la familia, resaltando la importancia de mantener la movilidad, prevenir complicaciones físicas y fomentar la participación en actividades sencillas que promuevan la funcionalidad.
Con base en lo anterior, se diseñó y concertó un plan de recomendaciones personalizado enfocado en la adopción de hábitos saludables desde fisioterapia, tales como:

1. Realización de actividad física leve diaria (caminatas cortas, ejercicios guiados en casa o movilizaciones activas asistidas), según tolerancia y con acompañamiento del cuidador.

2. Implementación de pausas activas y cambios de posición frecuentes durante el día para prevenir rigidez muscular y mejorar la circulación.

CONCLUSIONES

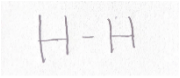
La intervención permitió identificar riesgos físicos asociados a la baja actividad y posibles limitaciones funcionales, evidenciando la importancia de fortalecer hábitos de movimiento y prevención de complicaciones físicas.
El cuidador y la familia comprendieron las recomendaciones y se comprometieron a promover la actividad física segura y constante, reconociendo su impacto positivo en la calidad de vida de la usuaria.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
1. Realizar actividad física leve diaria con acompañamiento **2.** Aplicar recomendaciones brindadas por fisioterapia	**Hemerson Herrera**	

- **REGISTRO FOTOGRAFICO**





FIRMA PROFESIONAL

PLAN DE RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA

ACCIÓN 1: FORTALECIMIENTO DE LA MOVILIDAD Y FUNCIONALIDAD FÍSICA

¿Para qué se realiza?

Esta acción tiene como objetivo mantener y mejorar la movilidad, la fuerza muscular y la funcionalidad física de Diana Paola, favoreciendo su independencia en las actividades básicas de la vida diaria y previniendo el deterioro físico asociado al sedentarismo o a su condición de salud mental.

¿Cómo debe realizarse?

La cuidadora, con orientación del fisioterapeuta, deberá:

- Promover la realización de ejercicios suaves diarios (estiramientos, movilizaciones articulares).
- Fomentar la deambulación dentro del hogar o en espacios seguros.
- Realizar rutinas de ejercicios de bajo impacto como caminar, movimientos guiados o actividades lúdicas.
- Supervisar la correcta postura durante las actividades diarias.
- Evitar periodos prolongados de inactividad o reposo excesivo.
- Motivar la participación en actividades físicas sencillas adaptadas a su capacidad.
- Utilizar indicaciones claras, demostración práctica y repetición constante.

Las actividades deben ser progresivas, seguras y acordes a las capacidades de la usuaria.

¿Qué se desea lograr?

- Mantener o mejorar la movilidad articular.
- Prevenir rigidez muscular y debilidad.
- Favorecer la independencia funcional.
- Promover hábitos de actividad física regular.

Scanned with CamScanner

ACCIÓN 2: PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y SEGURIDAD FÍSICA

¿Para qué se realiza?

Esta acción busca disminuir el riesgo de caídas y lesiones, garantizando la seguridad física de Diana Paola mediante la adecuación del entorno y el fortalecimiento del equilibrio y la coordinación.

¿Cómo debe realizarse?

La cuidadora deberá:

- Mantener espacios libres de obstáculos (cables, objetos en el suelo).
- Asegurar buena iluminación en el hogar.
- Supervisar desplazamientos, especialmente en superficies irregulares.
- Fomentar ejercicios de equilibrio sencillos (caminar en línea recta, mantenerse de pie con apoyo).
- Recomendar el uso de calzado adecuado y antideslizante.
- Evitar que la usuaria camine sola en espacios inseguros.
- Identificar signos de inestabilidad o debilidad al caminar.

¿Qué se desea lograr?

- Disminuir el riesgo de caídas.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Garantizar un entorno seguro.
- Aumentar la confianza en la movilidad.

ACCIÓN 3: ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ Y BIENESTAR CORPORAL

¿Para qué se realiza?

Esta acción tiene como propósito estimular la coordinación, el esquema corporal y la integración mente-cuerpo, contribuyendo al bienestar físico y emocional de Diana Paola.

Scanned with CamScanner

¿Cómo debe realizarse?

El fisioterapeuta y la cuidadora deberán:

- Implementar actividades psicomotrices como juegos con pelotas, coordinación de manos y pies.
- Realizar ejercicios de respiración y relajación.
- Incluir actividades rítmicas como baile o movimientos con música.
- Estimular la percepción corporal mediante movimientos guiados.
- Reforzar positivamente la participación en las actividades.
- Adaptar las actividades según el estado físico y emocional de la usuaria.

¿Qué se desea lograr?

- Mejorar la coordinación motora.
- Favorecer la conciencia corporal.
- Disminuir la tensión muscular y el estrés.
- Promover el bienestar integral.

Firma Usuario: H-H

Firma Profesional de Fisioterapia: Erika Viviana Caimanq J.

Scanned with CamScanner