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 Fisioterapia

CIUDAD Y FECHA: 02/06/2026	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: Domicilio de la persona	**Ivan Dario Álvarez**	

TEMAS:
- Socialización del plan de recomendaciones de fisioterapia.
- Fortalecimiento físico y resistencia.
- Entrenamiento de coordinación y equilibrio.
- Promoción de actividad física y flexibilidad.
- Concertación de hábitos saludables y compromisos de seguimiento.

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Socializar y concertar con Iván Darío y su cuidadora un plan de recomendaciones de fisioterapia orientado a mejorar la fuerza muscular, la resistencia física, la coordinación, el equilibrio y la movilidad articular, promoviendo estilos de vida activos y saludables.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la visita domiciliaria se realizó la socialización del plan de recomendaciones de fisioterapia elaborado de acuerdo con las necesidades identificadas durante la valoración funcional de Iván Darío. Se brindó educación sobre la importancia de mantener una rutina regular de actividad física para fortalecer la condición física general y favorecer la autonomía en las actividades diarias.

Se orientó acerca de la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular mediante actividades adaptadas a sus capacidades, incluyendo caminatas, ejercicios progresivos y actividades recreativas que favorezcan la resistencia física.

Asimismo, se realizaron recomendaciones relacionadas con el entrenamiento de coordinación y equilibrio mediante ejercicios de marcha, cambios de dirección, actividades recreativas y ejercicios de control postural, con el objetivo de disminuir riesgos de caídas y mejorar el control corporal.

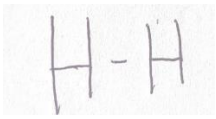
Igualmente, se enfatizó la importancia de realizar actividades físicas diarias, ejercicios de estiramiento y movilidad articular, manteniendo una frecuencia constante de ejercicio y evitando actividades de alto impacto que puedan generar lesiones o fatiga excesiva.

CONCLUSIONES

- Se fortalecieron conocimientos relacionados con fortalecimiento muscular y resistencia física.
- Se brindaron herramientas para mejorar la coordinación, equilibrio y control corporal.
- Se promovió la actividad física regular como estrategia para mejorar la funcionalidad y calidad de vida.
- Iván Darío y su cuidadora manifestaron compromiso frente a la implementación de las recomendaciones fisioterapéuticas.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
1. Realizar mínimo 30 minutos diarios de actividad física. 2. Realizar estiramientos antes y después de la actividad física. 3. Vigilar signos de fatiga, dolor o dificultad durante los ejercicios.	**Enfermero** **Hemerson Herrera**	

- **REGISTRO FOTOGRAFICO**
- 



FIRMA PROFESIONAL

PLAN DE RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA

ACCIÓN 1: FORTALECIMIENTO FÍSICO Y RESISTENCIA

¿Para qué se realiza?

Esta acción tiene como objetivo mejorar la fuerza muscular y la resistencia física de Iván Darío, favoreciendo su desempeño en actividades diarias y promoviendo un estilo de vida activo.

¿Cómo debe realizarse?

El usuario y la cuidadora, con orientación del fisioterapeuta, deberán:

- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular (sentadillas, subir y bajar escaleras, uso de bandas elásticas).
- Fomentar caminatas diarias o actividades deportivas de baja a moderada intensidad.
- Incluir rutinas de ejercicio progresivas según su tolerancia.
- Supervisar la correcta ejecución de los movimientos.
- Mantener una frecuencia regular de actividad física.
- Evitar el sedentarismo.

¿Qué se desea lograr?

- Mejorar la fuerza muscular.
- Aumentar la resistencia física.
- Favorecer la autonomía en actividades diarias.
- Promover hábitos de vida saludable.

ACCIÓN 2: ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

¿Para qué se realiza?

Esta acción busca fortalecer la coordinación y el equilibrio de Iván Darío, favoreciendo su control corporal y reduciendo el riesgo de caídas.

Powered by CamScanner

¿Cómo debe realizarse?

El usuario deberá:

- Realizar ejercicios como caminar en línea recta o sobre superficies seguras.
- Practicar actividades que impliquen coordinación (deportes, juegos con balón).
- Ejecutar cambios de dirección y ritmo durante la marcha.
- Incluir ejercicios de equilibrio como mantenerse en un pie.
- Seguir instrucciones claras durante las actividades.
- Practicar de forma constante.

¿Qué se desea lograr?

- Mejorar la coordinación motora.
- Fortalecer el equilibrio.
- Incrementar el control corporal.
- Disminuir el riesgo de caídas.

ACCIÓN 3: PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FLEXIBILIDAD

¿Para qué se realiza?

Esta acción tiene como propósito fomentar la actividad física regular y mantener la flexibilidad y movilidad articular de Iván Darío, contribuyendo a su bienestar físico.

¿Cómo debe realizarse?

El fisioterapeuta y la cuidadora deberán:

- Promover mínimo 30 minutos diarios de actividad física (caminar, trotar suave, baile).
- Realizar ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad.
- Incluir actividades recreativas que motiven su participación.
- Evitar ejercicios de alto impacto o sobrecarga articular.
- Vigilar signos de fatiga o dolor.
- Establecer rutinas organizadas de ejercicio.

Powered by CamScanner

¿Qué se desea lograr?

- Mantener una adecuada movilidad articular.
- Mejorar la flexibilidad.
- Promover la participación activa en ejercicio.
- Favorecer la calidad de vida.

Firma Usuario: H-H María Fabiana Salazar S.

Firma Profesional de Fisioterapia: H-H

Powered by CamScanner