Alcaldía de Neira	**ACTA No. 1**	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: 2:00 P.M**	**HORA FIN: 3:00 P.M**
LUGAR: Domicilio de la persona	**Juan David Aguirre**	

TEMAS:

- Socialización del plan de recomendaciones de fisioterapia.
- Fortalecimiento muscular y desarrollo motor.
- Entrenamiento del equilibrio y la coordinación.
- Promoción de actividad física y movilidad articular.
- Concertación de hábitos saludables y compromisos de seguimiento**.**

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

Socializar y concertar con la cuidadora un plan de recomendaciones de fisioterapia orientado a fortalecer la fuerza muscular, mejorar el equilibrio y la coordinación, favorecer la movilidad articular y promover la participación activa de Juan David en actividades físicas seguras.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Durante la visita domiciliaria se realizó la socialización del plan de recomendaciones de fisioterapia elaborado de acuerdo con las necesidades funcionales identificadas en Juan David. Se brindó educación a la cuidadora acerca de la importancia de realizar actividades encaminadas al fortalecimiento muscular y al desarrollo de habilidades motoras que favorezcan la independencia funcional.

Se orientó sobre la ejecución de ejercicios progresivos que involucren brazos y piernas, actividades como caminatas, juegos activos y ejercicios adaptados a sus capacidades, supervisando permanentemente la correcta realización de las actividades.

Asimismo, se brindaron recomendaciones para el entrenamiento del equilibrio y la coordinación mediante actividades lúdicas, ejercicios de control postural, cambios de dirección al caminar y actividades que estimulen la coordinación ojo-mano, con el fin de disminuir el riesgo de caídas.

Igualmente, se enfatizó en la importancia de promover diariamente actividad física, ejercicios de estiramiento y movilidad articular, evitando actividades de alto impacto y vigilando la aparición de dolor o fatiga.

CONCLUSIONES

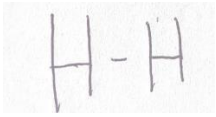
• La cuidadora recibió orientación sobre actividades de fortalecimiento muscular y desarrollo motor.
• Se fortalecieron conocimientos relacionados con equilibrio, coordinación y movilidad articular.
• Se promovió la actividad física regular como estrategia para mejorar la funcionalidad y calidad de vida.
• La familia manifestó compromiso con la implementación de las recomendaciones fisioterapéuticas brindadas.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Realizar 30 minutos diarios de actividad física supervisada. Ejecutar ejercicios de equilibrio y coordinación. Promover ejercicios de movilidad articular y estiramiento. Vigilar signos de fatiga, dolor o dificultad durante las actividades.	**Enfermero** **Hemerson Herrera**	

- **REGISTRO FOTOGRAFICO**





FIRMA PROFESIONAL

PLAN DE RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA

ACCIÓN 1: FORTALECIMIENTO MUSCULAR Y DESARROLLO MOTOR

¿Para qué se realiza?

Esta acción tiene como objetivo mejorar la fuerza muscular y el desarrollo motor de Juan David, favoreciendo su movilidad, estabilidad y autonomía en las actividades de la vida diaria.

¿Cómo debe realizarse?

La cuidadora, con orientación del fisioterapeuta, deberá:

- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de forma progresiva (subir y bajar escalones, uso de bandas elásticas).
- Promover actividades como caminar, correr suavemente y juegos activos.
- Estimular movimientos que involucren brazos y piernas.
- Supervisar la correcta ejecución de los ejercicios.
- Adaptar la intensidad de acuerdo a sus capacidades.
- Realizar las actividades de forma constante y supervisada.

¿Qué se desea lograr?

- Mejorar la fuerza muscular.
- Favorecer el desarrollo motor.
- Incrementar la independencia funcional.
- Promover la movilidad activa.

ACCIÓN 2: ENTRENAMIENTO DEL EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

¿Para qué se realiza?

Esta acción busca mejorar el equilibrio y la coordinación de Juan David, contribuyendo a un mejor control corporal y disminución del riesgo de caídas.

Powered by CamScanner

¿Cómo debe realizarse?

La cuidadora deberá:

- Realizar ejercicios como mantenerse en un pie o caminar en línea recta.
- Implementar juegos que impliquen coordinación (lanzar y atrapar pelotas).
- Utilizar actividades lúdicas que estimulen la coordinación ojo-mano.
- Practicar cambios de dirección al caminar.
- Dar instrucciones claras, sencillas y repetitivas.
- Supervisar constantemente las actividades.

¿Qué se desea lograr?

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

ACCIÓN 3: PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVILIDAD ARTICULAR

¿Para qué se realiza?

Esta acción tiene como propósito fomentar la actividad física regular y mantener la movilidad articular de Juan David, favoreciendo su salud física y bienestar general.

¿Cómo debe realizarse?

El fisioterapeuta y la cuidadora deberán:

- Promover al menos 30 minutos diarios de actividad física (caminatas, juegos, baile).
- Realizar ejercicios de estiramiento suaves para mejorar la flexibilidad.
- Evitar ejercicios de alto impacto debido a la hiperlaxitud articular.
- Incluir actividades recreativas que motiven su participación.
- Vigilar signos de fatiga o dolor.
- Establecer rutinas diarias estructuradas.

Powered by CamScanner

- **¿Qué se desea lograr?**
- Mantener una adecuada movilidad articular.
- Promover hábitos de vida saludable.
- Favorecer la participación en actividades físicas.
- Mejorar la calidad de vida.

Firma Usuario: Mercado, Ramón, R. 25

Firma Profesional de Fisioterapia: H-H

Powered by CamScanner