Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Caparrapí
Lugar	San Carlos
Fecha	Agosto 2026
Tema	Realizar capacitación a padres de familia y cuidadores sobre el manejo de la población con discapacidad.
Entorno	Comunitario y hogar
Objetivo	Brindar herramientas teóricas y prácticas a los padres de familia y cuidadores sobre el manejo adecuado, posicionamiento y movilización de personas con discapacidad, promoviendo la salud del cuidador y la autonomía del usuario en el entorno del hogar.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Luisa Fernanda Murcia Hernández, Fisioterapeuta
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	Cedula de Ciudadanía, No: 1.136.889.850
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

1. **Desarrollo de la actividad**

1.1 **Presentación del responsable de la actividad:** Luisa Fernanda Murcia Hernández, Fisioterapeuta.

1.2 **Explicación del tema a tratar**

Se explicó que el cuidador es el principal aliado del proceso de rehabilitación. Sin embargo, para cuidar bien, es necesario estar bien. Se abordaron temas de higiene postural (técnicas de carga), prevención de úlceras por presión (cambios de posición cada 2 horas) y la importancia de fomentar la independencia asistida, permitiendo que el usuario haga lo que pueda por sí mismo para evitar el síndrome de desuso.

1.3 Desarrollo de la actividad

La capacitación se ejecutó en tres fases dinámicas:

- **Módulo Teórico-Sensorial:** Dinámica de "Ponerse en los zapatos del otro" para entender las limitaciones físicas y barreras que enfrenta el familiar.
- **Taller de Mecánica Corporal:** Práctica guiada sobre cómo realizar traslados de la cama a la silla, giros y apoyos sin lesionar la columna del cuidador.
- **Círculo de Bienestar:** Espacio de diálogo enfocado en la salud mental y el autocuidado de quien ejerce la labor de cuidado.

2. Metodología de la actividad realizada

Se utilizó una metodología de Aprender Haciendo:

- Simulación Clínica: Uso de colchonetas y sillas para que los cuidadores practicaran entre ellos las técnicas de movilización bajo supervisión del profesional.
- Técnica de Espejo: Demostración de errores comunes al cargar peso y su corrección inmediata mediante biomecánica simple.
- Diálogo de Saberes: Validación de los remedios y técnicas que las familias rurales ya usan, integrándolos con el conocimiento técnico de fisioterapia.

3. Descripción de la población a la que va dirigida

Padres, madres y familiares cercanos residentes en el centro poblado San Carlos y veredas aledañas:

- **Perfil:** Cuidadores primarios que dedican más de 12 horas diarias a la atención de personas con discapacidad severa o moderada.
- **Contexto:** Personas con acceso limitado a servicios de salud permanentes, que asumen roles de "terapeutas en casa" por necesidad.

4. Inquietudes Manifestadas Durante la Implementación de la Estrategia

- **Salud Física:** "Me duele mucho la espalda baja al levantar a mi hijo/padre".
- **Tiempo de Autocuidado:** "No tengo tiempo para hacer mis propios ejercicios o ir al médico porque no tengo quién me reemplace".
- **Futuro:** Inquietud sobre quién cuidará del familiar cuando el cuidador principal ya no tenga la fuerza física necesaria.

5. Conclusiones

- El 80% de los cuidadores presenta signos iniciales de dolor lumbar por mala mecánica corporal.
- Existe un alto nivel de estrés emocional que afecta la calidad del cuidado brindado.
- La comunidad responde mejor a la práctica que a la teoría pura.

6. Recomendaciones

- **Higiene Postural:** Entregar una guía física de "Posturas de Cuidado" para pegar en la habitación del paciente.
- **Red de Apoyo:** Fomentar la creación de una "Asociación de Cuidadores de San Pablo" para apoyo mutuo y relevo.
- **Seguimiento Práctico:** Realizar una visita de refuerzo en 30 días para verificar la aplicación de las técnicas de movilización en las camas reales de los pacientes.

7. Registro fotográfico

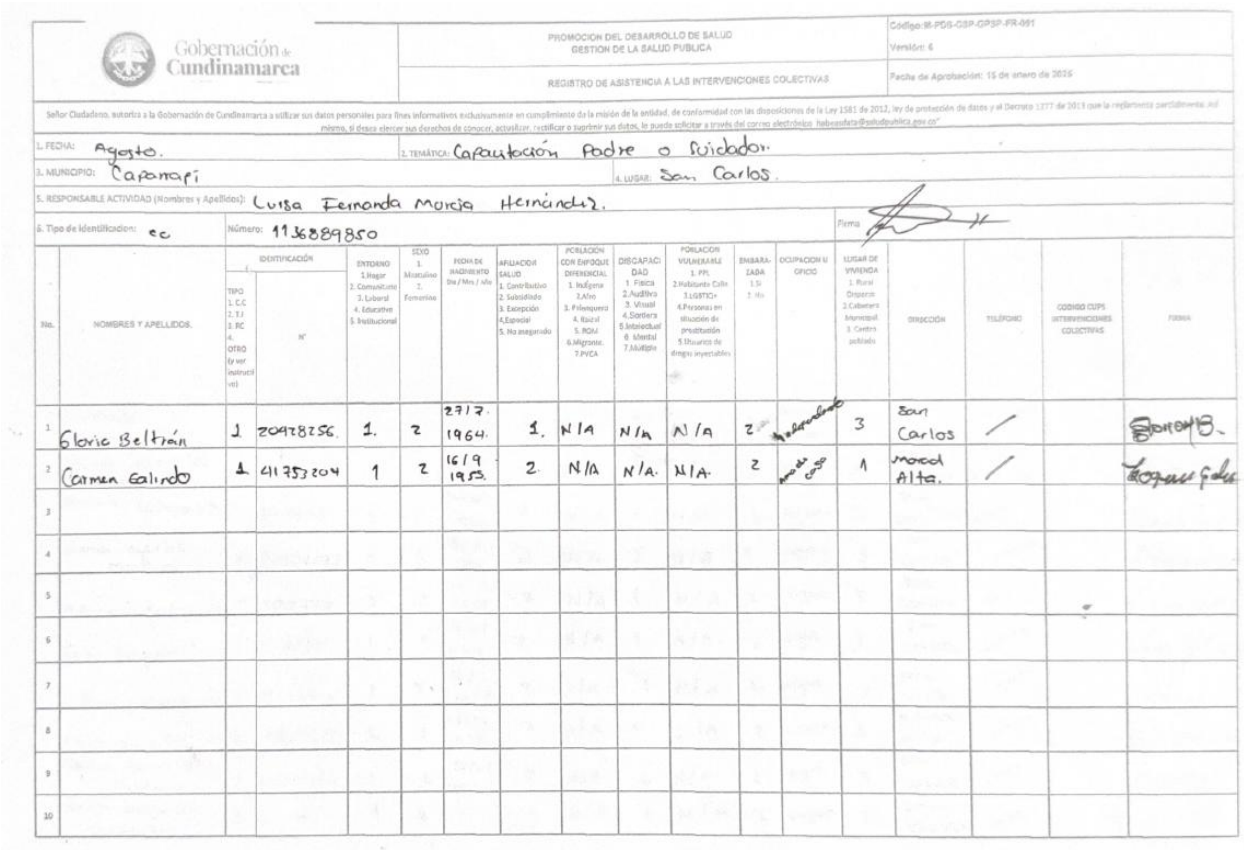




8. Informe cuantitativo

Población	
Femenino	2
Masculino	0
Total, personas intervenidas	2

Anexos



Gobernación de Cundinamarca

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA

Código: SI-PDS-GSP-GPSP-FR-091
Versión: 6

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

Fecha de Aprobación: 15 de enero de 2026

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, le puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

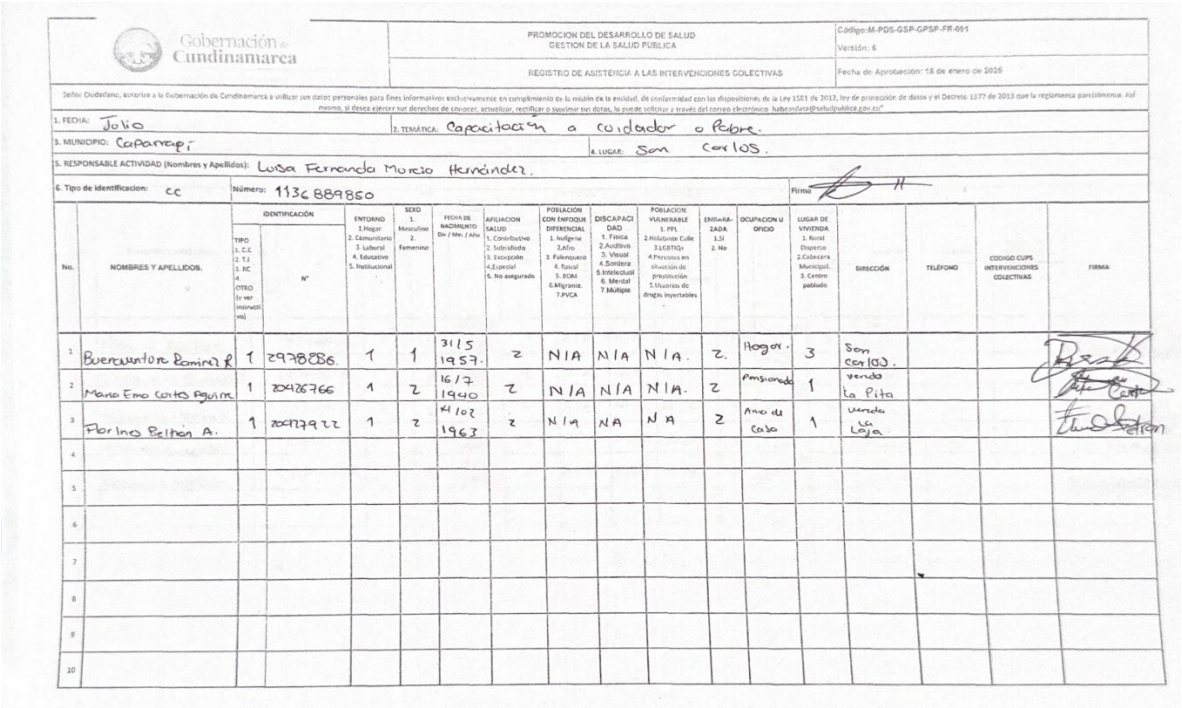
1. FECHA: Agosto. 2. TEMÁTICA: Capacitación Padre o Cuidador.

3. MUNICIPIO: Caparrapí 4. LUGAR: San Carlos.

5. RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): Luisa Fernanda Murcia Hernández.

6. Tipo de Identificación: cc Número: 1136889850 Firma:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN TIPO (1. CC 2. TI 3. RC 4. OTRO (y ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO (1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional)	SEXO (1. Masculino 2. Femenino)	FECHA DE NACIMIENTO Día / Mes / Año	AFILIACIÓN SALUD (1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado)	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL (1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante 7.PVCA)	DISCAPACIDAD (1. Física 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple)	POBLACIÓN VULNERABLE (1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuario de drogas inyectables)	EMBARAZADA (1.Si 2. No)	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal 3. Centro poblado)	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Gloria Beltrán	1	20978256	1.	2	27/7/1964	1.	N/A	N/A	N/A	2	Independiente	3	San Carlos	/		
2	Carmen Galindo	1	41753204	1	2	16/9/1953	2	N/A	N/A	N/A	2	ama de casa	1	Vereda Alta.	/		
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	



Gobernación de Cundinamarca

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA

Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-001
Versión: 6

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

Fecha de Aprobación: 15 de enero de 2025

Señor Ciudadano, suministre a la Gobernación de Cundinamarca o visitar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, la puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1. FECHA: Julio
2. TEMÁTICA: Capacitación a cuidador o Pobre.
3. MUNICIPIO: Caparrapí
4. LUGAR: San Carlos.
5. RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): Luisa Fernanda Murcia Hernández.
6. Tipo de identificacion: CC
Número: 1136889850
Firma:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO (1. C.C. 2. T.I. 3. RC 4. OTRO (ir ver instructivo))	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO 1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional	SEXO 1. Masculino 2. Femenino	FECHA DE NACIMIENTO Dia / Mes / Año	AFILIACION SALUD 1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado	POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL 1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA	DISCAPACIDAD 1. Física 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Multiple	POBLACION VULNERABLE 1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables	EMBARAZADA 1.Si 2. No	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA 1. Rural Dispersa 2.Cabecera Municipal. 3. Centro poblado	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Buenaventura Ramirez R	1	29788886	1	1	31/5/1957	2	N/A	N/A	N/A.	2.	Hogar.	3	Son Carlos.			
2	Mario Emo Cortes Aguirre	1	80426766	1	2	16/7/1940	2	N/A	N/A	N/A.	2	Pensionado	1	vereda la Pita			
3	Florino Beltran A.	1	20779222	1	2	21/02/1963	2	N/A	NA	N A	2	Ama de Casa	1	Vereda La Laja			
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Luisa Fernanda Murcia Hernández
Fisioterapeuta
TP. 1.136.889.850

Nombre del ejecutor

DIANA OLAYA

Nombre del coordinador PIC