Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Caparrapí
Lugar	San Pablo- San Pedro
Fecha	Agosto 2026
Tema	Realizar capacitación a padres de familia y cuidadores sobre el manejo de la población con discapacidad
Entorno	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:

- 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 Pablo 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.
- **Falta de Información:** los cuidadores manifestaron que es la primera vez que reciben orientación sobre cómo hablar de discapacidad con sus familiares y amigos.

5. Conclusiones

- 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.
- La psicoeducación temprana en la familia es el factor determinante para reducir las barreras sociales en el centro poblado.

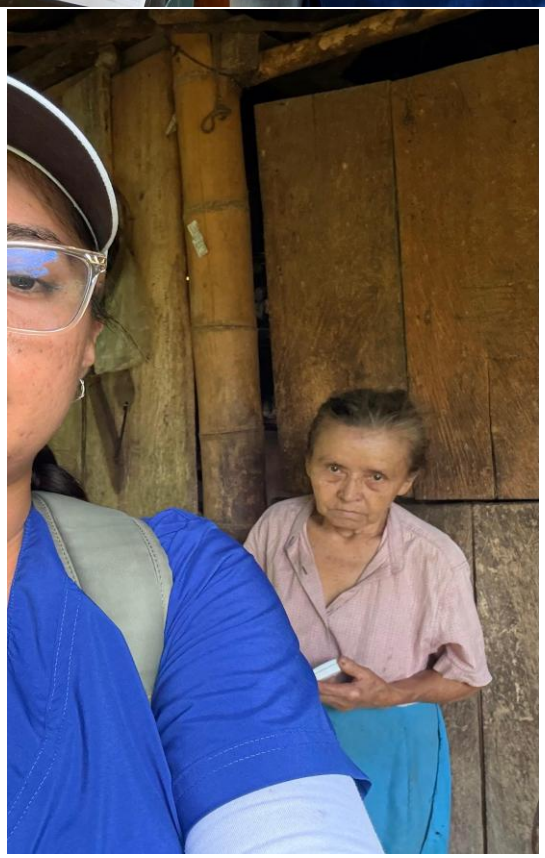
6. Recomendaciones

- **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



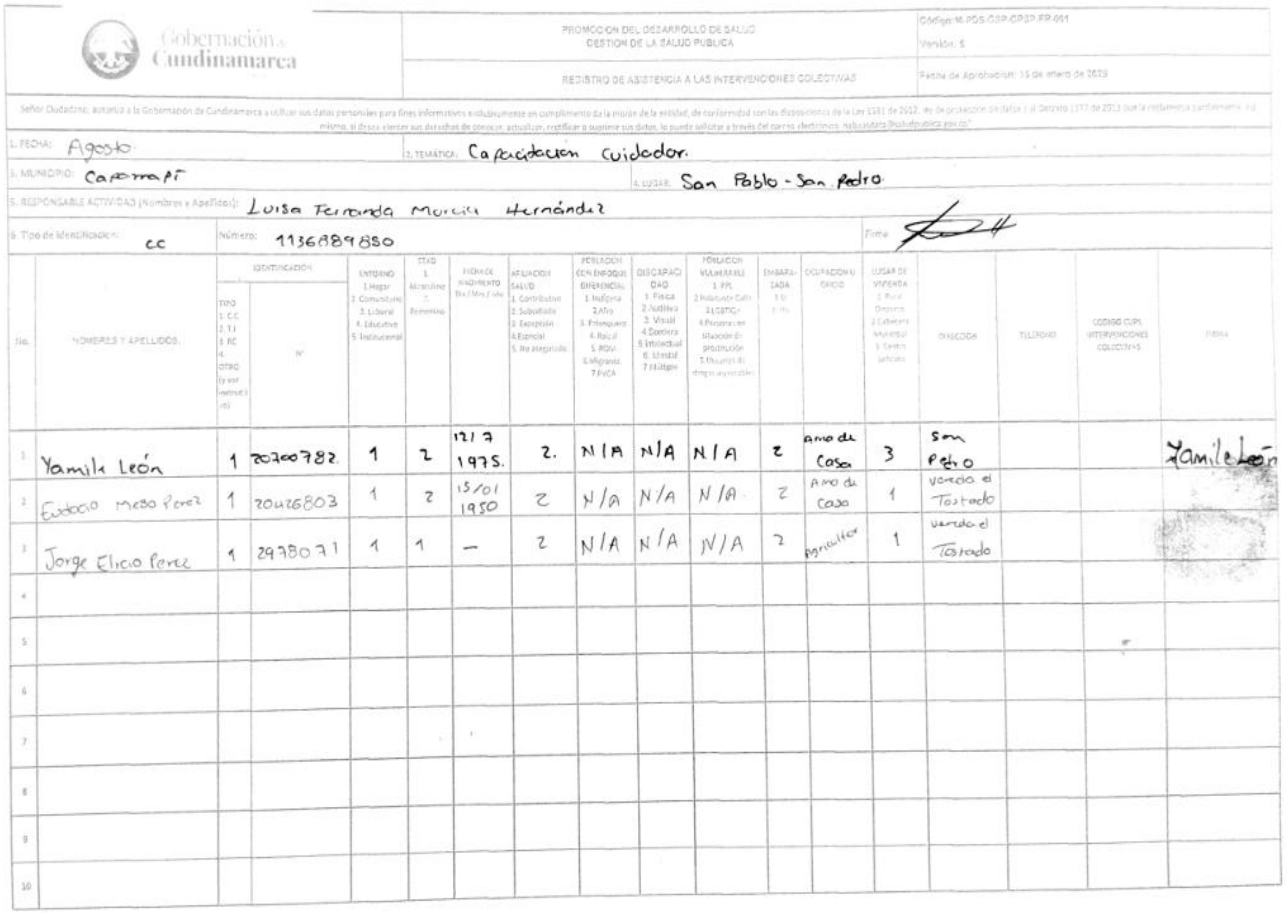




8. Informe cuantitativo

Población	
Femenino	2
Masculino	1
Total, personas intervenidas	**3**

Anexos



Gobernación de Cundinamarca

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTION DE LA SALUD PUBLICA

Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-001
Versión: 5

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

Fecha de Aprobación: 15 de enero de 2019

Señor Ciudadano, autorizo 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, su decreto reglamentario 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. La misma, le brinda atender sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@cundinamarca.gov.co"

1. FECHA: Agosto
2. TEMÁTICA: Capacitacion Cuidador.
3. MUNICIPIO: Caparrapí
4. LUGAR: San Pablo - San Pedro
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)	IDENTIFICACIÓN: N°	ENTORNO (1.Hogar, 2. Comunitario, 3. Laboral, 4. Educativo, 5. Institucional)	ETAD (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. Raizal, 4. Palenquero, 5. ROM, 6.Migrante, 7.RVCA)	DISCAPACIDAD (1. Física, 2. Auditiva, 3. Visual, 4.Sordoceguera, 5.Intelectual, 6. Mental, 7.Múltiple)	POBLACIÓN VULNERABLE (1. PPL, 2.Habitante Calle, 3.LGBTIQ+, 4.Persona en situación de prostitución, 5.Víctima de conflicto armado)	EMBARAZADA (1.Si, 2.No)	OCUPACIÓN U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA (1.Rural, Disperso, 2.Cabecera Municipal, 3.Centro Poblado)	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CÓDIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Yamila León	1	20700782	1	2	12/7/1975	2.	N/A	N/A	N/A	2	Ama de Casa	3	San Pedro			Yamile León
2	Eudocio Mesa Perez	1	20426803	1	2	15/01/1950	2	N/A	N/A	N/A	2	Ama de Casa	1	vereda el Tostado			
3	Jorge Elicio Perez	1	2978071	1	1	—	2	N/A	N/A	N/A	2	Agricultor	1	vereda el Tostado			
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Fisioterapeuta
TP. 1.136.889.850

Nombre del ejecutor

DIANA OLAYA

Nombre del coordinador PIC