

FACULTAD DE SALUD Y REHABILITACIÓN
FORMATO REPORTE ACTIVIDADES DE PROYECCIÓN SOCIAL DESDE LOS CURSOS O PRÁCTICAS

IU ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE			Versión 2. 2018 II Semestre	
Facultad	SALUD Y REHABILITACIÓN			
Programa	FISIOTERAPIA			
Docente	Ayda Zulamy Agudelo Martínez			
Curso	Práctica Profesional II – Consulta Externa (VIII Semestre) IPS IU END			
Fecha	Diciembre 2021			
Objetivo				
Proyecto	Actividades	Lugar	Tiempo Intervención	Población Impactada
Fisioterapia Educa para la Salud	<p>En la agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte durante la Práctica Clínica II en el servicio de consulta externa se llevaron a cabo actividades de prevención de la enfermedad y promoción de la salud.</p> <p>Actividad: “¿Desconfianza frente a la situación que creó el COVID-19?”</p> <p>Objetivo: Diseñar estrategias informativas y educativas referentes a la salud mental y el COVID-19 dirigidas a la población en general utilizando como recursos para su divulgación carteleros y folletos.</p> <p>Actividad: Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</p> <p>Desarrollo de planes caseros que</p>	Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	Primer semestre - ENERO 2021)	<p>Practicantes de VIII semestre. (3)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 12</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Personal vario que labora dentro de la agencia (6)</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (3)</p> <p>Asesor de practica</p>

	<p>permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación</p>			Usuarios 19
Fisioterapia Educa para la Salud	<p>Actividad: Cardiopatía congénita</p> <p>Objetivo: Brindar información sobre la conceptualización y las generalidades de las cardiopatías congénitas (Concepto, manejo, factores de riesgo, clasificación y la prevención).</p> <p>Se realizó un POSTER, el cual fue puesto en página de Instagram, la actividad fue desarrollada en el marco de la celebración del día internacional de las Cardiopatías congénitas.</p> <p>Actividad: Salud mental en los tiempos de pandemia</p> <p>Objetivo: Brindar información a las personas que acuden al servicio de fisioterapia en la IPS sobre cómo manejar la salud mental en los tiempos de pandemia.</p> <p>Como estrategia se realiza CHARLA de manera personal para no generar aglomeraciones al final de la terapia y brindando información en una CARTELERA. Se consideran aspectos como el concepto de la salud mental, su manejo en los tiempos de pandemia,</p>	<p>Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte</p>	<p>Primer semestre - FEBRERO 2021)</p>	<p>Practicantes de VIII semestre. (5)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Seguidores de la página Phisiohome (Instagram) - (121) https://www.instagram.com/p/B-U1zY2HEAB/?igshid=f2kv5btn1wjp</p> <p>Profesionales de la agencia de práctica. (10)</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (5)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios directos de los estudiantes</p> <p>Usuarios asistentes a la agencia que podían observar la cartelera</p> <p>Profesionales de la agencia de práctica. (10)</p>

factores de riesgo y estrategias terapéuticas.

Actividad: *Meditación y salud mental*

Objetivo: Proponer ejercicios de meditación a las personas que acuden al servicio de fisioterapia en la IPS con el fin de reducir el estrés.

Durante las jornadas de atención se proyecta uno de los 8 capítulos de la serie “**Guía headspace para la meditación**” de netflix donde se muestra contenido en formato animado que explora los beneficios de la meditación e incluye técnicas y sesiones guiadas para comenzar la práctica esto con el fin de reducir el estrés.

Actividad: *Reconocimiento de condiciones generales de salud mental en usuarios y personal de IPS IUEND*

Objetivo: Proponer estrategias de manejo y reconocimiento del estado de salud mental de las personas que acuden al Servicio de fisioterapia y fisioterapeutas de la IPS.

Mediante la aplicación de una

Practicantes de VIII semestre. (5)

Asesor de practica

Usuarios y asistentes a la agencia de practica durante los tiempos de proyección de la guía

Profesionales de la agencia de práctica. (10)

Practicantes de VIII semestre. (5)

Asesor de practica

14 Usuarios y asistentes a la agencia

Profesionales de la agencia de práctica. (10)

	<p>encuesta en formulario google.</p> <p>Actividad: <i>Danza africana terapéutica</i></p> <p>Objetivo: Favorecer la consciencia del movimiento a graves de la realización de una danza terapia que involucra la auto-observación y la percepción de los movimientos de pacientes participantes que acuden al servicio de consulta externa de la IPS END.</p> <p>Actividad: <i>Higiene postural</i></p> <p>Objetivo: Brindar información sobre la higiene postural para generar estrategias de manejo y mejorar la postura.</p> <p>A través de un POSTER en la página de Instagram con imágenes donde se muestra información sobre cómo mejorar esa higiene postural durante diferentes momentos del día.</p> <p>Actividad: <i>Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</i></p> <p>Desarrollo de planes caseros que permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación</p>			<p>Practicantes de VIII semestre. (5)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (5)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Seguidores de la página Phisiohome (Instagram) - (129) https://www.instagram.com/p/B-U1zY2HEAB/?igshid=f2kv5btn1wjp</p> <p>Profesionales de la agencia de práctica. (10)</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (5)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 19</p>
Fisioterapia Educa	Actividad: <i>Actividad Física y</i>	Agencia de	Primer	Practicantes de VIII semestre. (5)

para la Salud	<p>Salud mental</p> <p>Objetivo: Brindar información a quienes asisten a la IPS de la IUEND Sobre los beneficios de actividad física en la salud mental de las personas.</p> <p>Se utilizó como estrategias folletos impresos con información sobre salud mental y actividad física, además en sala de espera de la agencia fue proyectada información a través de video.</p> <p>Actividad: Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</p> <p>Desarrollo de planes caseros que permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación</p>	práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	semestre - MARZO 2021)	<p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 37</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Personal vario que labora dentro de la agencia (6)</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (5)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 20</p>
Fisioterapia Educa para la Salud	<p>Actividad: “Secuelas neurológicas post Covid-19”</p> <p>Objetivo: Brindar información acorde a la evidencia sobre las posibles secuelas neurológicas post Covid-19, dirigida a los pacientes y a sus acompañantes, en la cual se realizó una orientación educativa</p> <p>Actividad: “La gimnasia cerebral</p>	Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	Primer semestre – ABRIL – JUNIO 2021)	<p>Practicantes de VIII semestre. (10)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 25</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Personal vario que labora dentro de la agencia (6)</p>

	<p>como estrategia de salud mental”.</p> <p>Objetivo: Proponer estrategias lúdico terapéuticas que permita obtener espacios de esparcimiento y apoyo al manejo de condiciones de estrés y favorezca la salud mental del individuo</p>			
Fisioterapia Educa para la Salud	<p>Actividad: “Elaboración de folletos que potencien el reconocimiento de enfermedades como ECV, Lesión medular y la parálisis cerebral en la agencia de práctica”.</p> <p>Objetivo Fomentar actividades de investigación relacionadas con las necesidades y lesiones de la población</p> <p>Estos folletos serán considerados parte del material a evaluar por la agencia para ser utilizados como material de divulgación propios</p> <p>Actividad: Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</p> <p>Desarrollo de planes caseros que permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación</p>	Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	Segundo semestre 2021 (JUNIO - AGOSTO)	<p>Practicantes de VIII semestre. (10)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 25</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Usuarios a futuro de la agencia de practica</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (10)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 25</p>
Fisioterapia Educa	Actividad: “Celebración Día	Agencia de	Segundo	Practicantes de VIII semestre. (7)

para la Salud	<p><i>Internacional de la parálisis cerebral”.</i></p> <p>Objetivo</p> <p>Brindar información sobre la parálisis cerebral y la importancia del tratamiento usando como estrategia la realidad virtual, en el marco de la celebración del día 8 de octubre como “Día Internacional de la PC”</p> <p>Se realizó una breve introducción sobre la realidad virtual y su proceso de la rehabilitación en la parálisis cerebral, beneficios y elementos clave de este tratamiento, se finaliza con una actividad práctica donde a través de una consola se da la posibilidad a los participantes que interactúen con la realidad virtual</p> <p>Actividad: <i>Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</i></p> <p>Desarrollo de planes caseros que permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación</p>	práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	semestre 2021 (AGOSTO - OCTUBRE)	<p>Otros estudiantes de práctica de VII y VIII semestre que asisten a la agencia de practica</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 25</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Otro personal que labora dentro de la agencia (6)</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios</p>
Fisioterapia Educa para la Salud	<p>Actividad: <i>“Celebración Día Internacional de la Discapacidad”.</i></p>	Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	Segundo semestre 2021 (OCTUBRE -	<p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p>

	<p>Objetivo</p> <p>Objetivo Celebrar el día internacional de la discapacidad a través de actividades relacionadas con la salud mental, de manera que se proporcione información adecuada al respecto</p> <p>Propuesta 1 - Juegos tradicionales por estaciones</p> <p>Objetivos</p> <p>Generar acciones de promoción integral de salud mental, a través de juegos tradicionales</p> <p>Promover la integración comunitaria por medio del juego</p> <p>Promover la estimulación de los sistemas osteomuscular y neurosensorial por medio de actividades dinámicas, logrando mejorar el componente de propiocepción cortical y coordinación oculomanual.</p> <p>Promover habilidades mentales esenciales para la ejecución de actividades de la vida diaria por medio de ejecución de tareas.</p> <p>Propuesta 2 - Educación a la población acerca de los hábitos del sueño</p>		<p>DICIEMBRE)</p>	<p>Usuarios (30)</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Otra población que labora en la agencia de practica (6)</p> <p>Otros estudiantes de práctica de VII y VIII semestre</p>
--	--	--	-------------------	---

Objetivos:

Caracterizar a población perteneciente a la IPS a través de la escala de valoración del sueño.

Educar a la población sobre la importancia de los hábitos del sueño.

Promover la toma de conciencia acerca de la importancia de poseer adecuados hábitos de sueño en la vida cotidiana.

Propuesta 3 - Aprendizaje somático a través de método Feldenkrais**Objetivos:**

Mejorar la conciencia del esquema corporal.

Concientizar el posicionamiento del complejo escapulo – humeral.

Favorecer la alineación de la reja costal superior.

Promover la reducción de la tensión en los movimientos para facilitar su ejecución de una manera eficaz y sin esfuerzo.

Actividad: Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia

Desarrollo de planes caseros que

Practicantes de VIII semestre. (7)

Asesor de practica

permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación

Usuarios 20

VER ANEXOS

Actividad: “¿Desconfianza frente a la situación que creó el COVID-19?”



Escanea el código QR para acceder a más información y actividades.

En este encontraras información acerca de:

- ✓ Generalidades del COVID-19
- ✓ Ejercicios de respiración
- ✓ Rutinas de ejercicios



INDIVALLE a través de sus redes sociales y canales de TV (Telepacífico) brinda programas de:

- ✓ Aeróbicos y aerorumbas
- ✓ Rumba funcional
- ✓ Ejercicio físico

YOUTUBE ofrece diversos géneros de música, entre ellos el Jazz que proporciona serenidad y tranquilidad.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

LISTA DE ASISTENCIA

Código: 83.2.0.1.19.04.05
Fecha: 18/03/2020
Versión: 5
Página: 1 de 1

Cuarto: _____ Profesor: _____ Docente: _____ Curso: X Clase: Actividad de P.P

Temá: Comunicación frente a la situación que vive el COVID-19?

Asistencia: Construcción, Interés, Externo, Presencia

No.	Documento de Identidad	Nombre	Dependiente a	Aten.	Dir.	Ep.	Est.	Clas.	Telefono (Celular)	EMAIL (CORREO)	Firma
1	1180634002	Jonathan Pulido					X		380321016	Jonathan.pulido@unad.edu.ec	J. Pulido
2	66812382	Isabelina Camacho					X		3155493643	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
3	1151464235	Isabelina Camacho					X		172581977	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
4	1102525155	Isabelina Camacho					X		11235586100	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
5	1144410144	Isabelina Camacho					X		2011115076	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
6	1104084383	Isabelina Camacho					X		312663068	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
7	1107079063	Isabelina Camacho					X		5192279081	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
8	1105215984	Isabelina Camacho					X		2153445981	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
9	11011216700	Isabelina Camacho					X		311521706	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
10	110252184	Isabelina Camacho					X		315474004	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
11	110252184	Isabelina Camacho					X		315474004	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
12	66831249	Isabelina Camacho					X		315474004	isabelina256@hotmail.com	Isabelina Camacho
13											
14											

1) Los datos facilitados en este formulario, estarán a disposición de la Institución y serán utilizados por el Estado del Ecuador para el desarrollo de las actividades propias en el ámbito de sus competencias. De conformidad con la Ley 1083 del 27 de octubre de 2017, de Protección de Datos de Carácter Personal, las personas que deseen la consulta, modificación, cancelación y actualización de sus datos, podrán hacerlo en cualquier momento.

Los datos facilitados en este formulario, estarán a disposición de la Institución y serán utilizados por el Estado del Ecuador para el desarrollo de las actividades propias en el ámbito de sus competencias.



ACTIVIDADES FEBRERO





phisiohome

...

ESCUELA
NACIONAL
del DEPORTE
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

¿QUE ES LA HIGIENE POSTURAL?

Consiste en mantener una postura correcta al estar de pie, sentado, acostado, al cargar pesos o al agacharse.

De forma sencilla, se puede decir que la postura correcta es aquella que no es fatigante, ni dolorosa, ni altera el equilibrio, ni la movilidad.



Les gusta a dianis978 y 18 más

Actividad: La actividad física en la salud mental

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

LISTA DE ASISTENCIA

Fecha: 18/03/2016
Versión: 5
Página 1 de 1

Identificación: _____
Revisión: _____
Eventos: _____
Otro: _____
Cust: Proyección Actividad TV

Identificación/Instructor: Interno: _____ Externo: _____ Nombre: _____
Fecha: 18/03/2016 Hora: _____

Id	Documento de Identidad	Nombre	Dependencia	Aem.	Doc.	Egr.	Est.	Otro	Teléfono (Opcional)	Email (Opcional)	Firma
1	1107513574	Felipe Polo					X		3226990666	Fpolo@endeporte.edu.ve	[Firma]
2	1144102551	Nicolas Ruge					X		3147900909	nicolas.ruge@endeporte.edu.ve	Nicolas R
3	1192907907	Danna Arango					X		3163819109	danna.arango@endeporte.edu.ve	Danna
4	1144209953	Maria Paula Sandoval					X		3163467541	maria.paula.sandoval@endeporte.edu.ve	[Firma]
5	1144103142	Lea Felipe Sandoval					X		3103512021	lea.felipe.sandoval@endeporte.edu.ve	[Firma]
6	1102513056	Lot Jennifer Nieto M					X		3126022909	lot.jennifer.nieto@endeporte.edu.ve	[Firma]
7	66851608	Deidi Deyvis G					X		3146633719	deidideyvis@gmail.com	[Firma]
8	16849365	Roberto Urbey					X		3226359660	roberto.urbey@endeporte.edu.ve	[Firma]
9	1112106534	Enzo Urbey Castañón					X		3166371933	enzo.urbey@endeporte.edu.ve	[Firma]
10	165394119	Diego F. Rodríguez					X		3042047965	diego.f.rodriguez@gmail.com	[Firma]
11	1005966307	Valeria González M					X		3194486650	vgonzalezm@endeporte.edu.ve	Valeria gm
12	1103531917	Melissa Mena Lotano					X		3209319089	melissa.mena@endeporte.edu.ve	[Firma]
13	1144105363	Valeria Sandoval B					X		201631274	valeria.sandoval@endeporte.edu.ve	[Firma]
14	114436607	Norman Ortiz					X		3107690543	-	[Firma]

(*) Los datos facilitados en este formulario, pasarán a formar parte de los archivos automatizados propiedad de la Entidad y podrán ser utilizados por el titular del archivo para el ejercicio de las funciones propias en el desempeño de sus competencias. De conformidad con la Ley 1961 del 17 de octubre de 2012, de Protección de Datos de Carácter Personal, Ud. podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante instancia presentada.

Una Institución Universitaria enfocada en el ser humano como eje central de calidad



Actividad: “*Secuelas neurológicas post Covid-19*”



SECUELAS NEUROLÓGICAS POST COVID-19

Las secuelas en personas afectadas por el virus que se han recuperado de la infección tienen déficits en las tareas de atención sostenida, una habilidad cognitiva que nos permite mantener el foco atencional en una actividad durante un largo periodo de tiempo.

38,2%
De las personas con COVID-19 presentan problemas de concentración y atención.

34%
Presentan déficit de memoria.

Otras afecciones encontradas:
Alteraciones en las funciones ejecutivas como:
-Planificación. -Toma de decisiones.
-Organización. -Establecimiento de metas.
-Inicio y finalización de tareas.

La afectación de las funciones cognitivas no se limita a personas afectadas por la COVID-19 que han sufrido síntomas graves, sino que también aparecen en aquellos que han padecido síntomas leves.

En cuanto a las funciones ejecutivas, se ha comprobado que aparecen dificultades para trabajar mentalmente con la información (memoria de trabajo), lo cual repercute sobre la adecuada capacidad de planificar la conducta.

Actividades recomendadas para la estimulación cognitiva:



COLOREAR MANDALAS



DOMINO



SUDOKU



EMPAREJAR CARTAS



CUBO RUBIK

Hetong Zhao, Xiaojie Li, Jinghui Chen, Ning Wu, Dandan Wang, Hetong Wang, Chuan Shi, Shaojun Hu. The worsening of cognitive function in recovered COVID-19 patients. Journal of Psychiatric Research. Volume 129, 2020, Pages 96-103. ISSN 0022-3956.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395620300542>



Actividad: “La gimnasia cerebral como estrategia de salud mental”.



SALUD MENTAL Y EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

El deterioro cognoscitivo es un síndrome clínico caracterizado por la pérdida o el deterioro de las funciones mentales en distintos dominios conductuales y neuropsicológicos, tales como memoria, orientación, cálculo, comprensión, juicio, lenguaje, reconocimiento visual, conducta y personalidad.

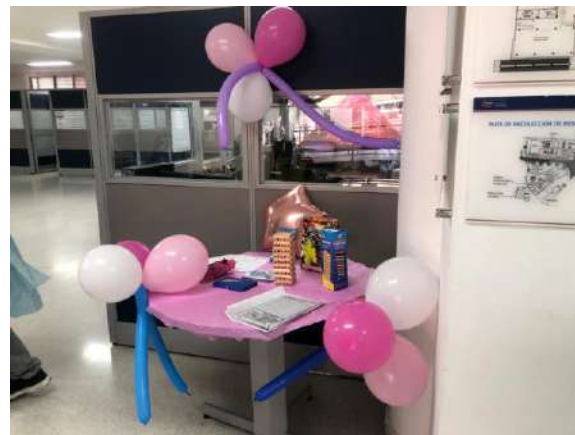
Promoción de la salud La salud mental de los adultos mayores se puede mejorar mediante la promoción de hábitos activos y saludables. Ello supone crear condiciones de vida y entornos que acrecienten el bienestar y propicien que las personas adopten modos de vida sanos e integrados.

Una buena asistencia sanitaria y social en general es importante para mejorar la salud, prevenir enfermedades y tratar los padecimientos crónicos de las personas mayores. Por lo tanto, es importante capacitar a todo el personal sanitario que debe enfrentarse con los problemas, trastornos relacionados con la vejez y secuelas del covid-19.

Para mantener una buena salud mental podemos realizar las siguientes actividades:

- ROMPECABEZAS
- JENGA
- CRUCIGRAMAS
- SOPA DE LETRAS
- BINGO

Mayores A. Vázquez MFC, Balleza JD, Gutiérrez VF, Balleza DEM, Umaña LDO, et al. Descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública originada por el COVID-19 [Internet]. Boluca. Jitroel 2021 Jun 185. Available from: https://scisearch.una.edu.do/handle/123456789/11484/66073/1/7979_salud_mental_covid.pdf



Actividad: “Elaboración de folletos que potencien el reconocimiento de enfermedades como ECV, Lesión medular y la parálisis cerebral en la agencia de práctica”.

ABORDAJE

CARDIORESPIRATORIO

El tratamiento y prevención de complicaciones respiratorias en pacientes con tetraplejía es de vital importancia. El objetivo de la fisioterapia es principalmente ayudar a eliminar las secreciones y a mejorar la ventilación. Las técnicas que se utilizan, incluyen la tos asistida, permisión, vibración, temblores, aspiración y drenaje asistido por gravedad. Las técnicas para aumentar la ventilación incluyen el posicionamiento para la ventilación, ejercicios respiratorios, estiramientos de la musculatura respiratoria y posición positiva no invasiva en las vías respiratorias.

OSTEOMUSCULAR

- Falta de capacidad: Los pacientes con discapacidad de la médula espinal son incapaces de realizar tareas motoras porque carecen de habilidad.
- Falta de fuerza: Pequeños cambios en la fuerza, energía y resistencia pueden tener implicaciones importantes en relación con la capacidad para llevar a cabo tareas motoras, sobre todo en pacientes con tetraplejía.

- Falta de movilidad articular: Las contracturas mediadas neurologicamente se deben a la espasticidad y las contracturas no mediadas neurológicamente se deben a cambios estructurales de los tejidos blandos que recubren las articulaciones.
- Dolor: El dolor normalmente incluye intervención farmacológica, quirúrgica, psicológica y del comportamiento. Mediante el uso de TENS, ejercicios, masaje, estiramientos, reeducación y retorno guiado a la actividad.

REHABILITACIÓN

Los miembros del equipo de rehabilitación comenzarán a trabajar en las primeras etapas de recuperación. El equipo puede incluir un fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, enfermera, psicólogo, trabajador social, nutricionista, terapeuta recreativo y médico fisiatra.

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Algunas de las respuestas más comunes que se experimentan inmediatamente tras la lesión incluyen rabia, pena, negación, depresión y apatía.

LESIÓN MEDULAR



Si el plan no funciona, cambia el plan pero no cambies la meta

ESTADISTAS DE PRÁCTICA DE CONSULTA EXTERNA
FISIOTERAPIA
IV. ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

DEFINICIÓN

El término «lesión medular» hace referencia a los daños sufridos en la médula espinal a consecuencia de un traumatismo o de una enfermedad o degeneración.

EPIDEMIOLOGÍA

- Entre 250.000 y 500.000 personas sufren cada año en todo el mundo lesiones medulares.
 - La incidencia mundial anual oscila entre 40 y 80 casos por millón de habitantes.
- Hasta un 90% de esos casos se deben a causas traumáticas.

CAUSAS

Las causas pueden ser congénitas o adquiridas, las más comunes de una lesión adquirida son los accidentes de tránsito, lesiones por armas de fuego y armas blancas, caídas, lesiones relacionadas con el trabajo, así como lesiones deportivas y actividades acuáticas.



FACTORES DE RIESGO

- Tener conductas de riesgo. Practicar deportes sin usar el equipo de seguridad adecuado o sin tomar las precauciones correspondientes pueden conducir a lesiones de la médula espinal.
- Tener un trastorno óseo o articular.

COMPLICACIONES

- Disminución de peso.
- Complicaciones Urológicas.
- Complicaciones Gastrointestinales.
- Complicaciones Cardiorespiratorias.
- Complicaciones Ortopédicas.

TIPOS DE LESIÓN MEDULAR

Busca el código QR para ver los tipos de lesión medular y su clasificación



DIAGNOSTICO

En la sala de urgencias, es posible que el médico pueda descartar una lesión de la médula espinal a través de una exploración e inspección minuciosa, un análisis para comprobar la función sensorial y el movimiento, y algunas preguntas sobre el accidente.

Algunas de estas pruebas son las siguientes:

- Radiografía: revelan problemas en las vértebras, tumores, fracturas o cambios degenerativos en la columna vertebral.
- Tomografía computarizada (TC): brinda un mejor detalle de las anomalías que se ven en una radiografía.
- Resonancia magnética (RM): observar la médula espinal e identificar hernias de disco, coágulos sanguíneos y otras cosas que pueden estar comprimiendo la médula espinal.

Una vez después de la lesión, cuando la hinchazón haya disminuido un poco, el médico hará un examen neurológico más exhaustivo para determinar el nivel y la amplitud de la lesión.



"NO BAJES LA META, AUMENTA EL ESFUERZO"

BIBLIOGRAFIA

- Sadowska, M., Sadowska-Hajjar, B. y Knapik, I. (2020). Parálisis cerebral: opciones actuales sobre definición, epidemiología, factores de riesgo, clasificación y opciones de tratamiento. *Enfermedad neurológica y tratamiento*, 16, 1505-1516.
- Bax, M. G. (1994). Terminology and classification of cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 36(3), 295-297.

PARALISIS CEREBRAL



Valeria Lenis Santos
Edwin Andres Lucumi Mosquera

IU. Escuela Nacional del Deporte

ESCALAS DE EVALUACIÓN

- Escala GMFCS: Desarrollada por Polizaro et al. Esta escala se basa en la evaluación de la independencia del niño al realizar funciones motoras básicas, como caminar o moverse con la ayuda de equipos auxiliares: muletas, andadores y sillas de ruedas. La evaluación de un paciente en esta escala permite su clasificación en un nivel particular de desempeño. Esta escala se modifica según la edad del niño.
- Escala BFM: (Bimanual Fine Motor Function). Describe cinco niveles de función motora fina y cubre todo el espectro de limitaciones en la función motora fina que podrían ser encontradas entre niños con varios subtipos de parálisis cerebral. El nivel I incluye a los niños con limitaciones menores y los niveles IV-V describen a los niños con limitaciones funcionales severas.
- NACS (Sistema de clasificación manual de habilidades): describe cómo los niños con parálisis cerebral (PC) usan sus manos para manipular objetos en las actividades diarias. NACS describe cinco niveles. Los niveles se basan en la capacidad del niño para auto-iniciar la habilidad para manipular objetos.

CLASIFICACIÓN

La parálisis cerebral se puede dividir en:

- Preconcepcionales:** Las condiciones de vida y de salud de la madre ampliamente definidas.
- Prenatales:** Están relacionadas con el curso del embarazo.
- Perinatales:** Factores de riesgo en el periodo neonatal e infantil.
- Posnatales:** Comienzo al bebé en el periodo posterior a su nacimiento.

FACTORES DE RIESGO

- Preconcepcionales:** Enfermedades sistémicas de la madre, trastornos del sistema inmunológico que proceden al embarazo, envienamientos e infecciones.
- Prenatales:** Sangrado vaginal, anomalías de la placenta.
- Perinatales:** Parto prematuro, parto con fórceps, asfisia.
- Posnatales:** Síndrome de dificultad respiratoria, meningitis, soporte respiratorio artificial.

DEFINICIÓN

La parálisis cerebral es un grupo de trastornos permanentes del desarrollo del movimiento y la postura, que provocan limitaciones en la actividad que se atribuyen a alteraciones no progresivas que ocurrieron en el desarrollo del cerebro fetal e infantil.

EPIDEMIOLOGÍA

Se estima que la incidencia media de parálisis cerebral oscila entre 1,5 y 3,0 por 1000 nacidos vivos; estos valores cambian entre grupos seleccionados de pacientes, dependiendo de varios factores de riesgo.

DIAGNOSTICO

El diagnóstico de parálisis cerebral se basa en la presentación clínica, una entrevista precisa sobre el embarazo, el parto, el periodo neonatal e infantil, el curso del desarrollo y el desempeño actual de las funciones motoras del niño. Los exámenes adicionales pueden ayudar en el diagnóstico de PC (Resonancia Magnética).

Los síntomas dependen de la localización cerebral:

ACV ARTERIA CEREBRAL MEDIA
IZQUIERDA: En este tipo de lesión típicamente se presenta hemiplejía derecha, afasia y hemianopsia homónima derecha.

SÍNDROME ARTERIA CEREBRAL MEDIA: Alteración motora del miembro superior la cual suele ser más grave que la de la extremidad inferior. La arteria cerebral media es particularmente vulnerable tanto a la enfermedad cardioembólica como a la enfermedad trombótica.

SÍNDROME ARTERIA CEREBRAL ANTERIOR: Se encuentra hemiplejía en brazos (debilidad del hombro y los pies con percepción relativa del antebrazo, la mano y la cara).

SÍNDROME ARTERIA CEREBRAL POSTERIOR: Se encuentra déficit sensorial, compromiso visual, prosopagnosia, alexia sin agrafia y alteraciones en la memoria.



El abordaje del paciente debe ir dirigido por un equipo multidisciplinario conformado por profesionales en terapia física, terapia ocupacional, fonoaudiología,

FASE	AGUDA:
Movilización precoz,	prevenir
contracturas en rotación interna del	hombro y en grupos musculares
flexores, estimulación multi	sensorial y cognitiva, terapia
respiratoria para favorecer el	drenaje bronquial y manejo de
esfínteres, para evitar la	impacción fecal.

FASE **FUNCIONAL:**
Rehabilitación cognitiva, Mejorar
equilibrio, marcha,
posicionamiento, traslados, optimizar
destrezas del miembro superior.

FASE	CRÓNICA:
Determinar la pérdida de capacidad laboral, identificar las barreras arquitectónicas que se pueden modificar, y si el paciente retoma a su actividad laboral se debe evaluar el puesto de trabajo, adecuar sus funciones y establecer ajustes tales como el suministro de equipos.	

REFERENCIAS:1. Ortiz F, Rincon M, Mendoza JC. Medicina física y rehabilitación. Bogotá: El manual moderno; 2016.



ANA CAROLINA MINA
DUBER SANTIAGO MOLINA
FISIOTERAPIA
8VO SEMESTRE

El accidente cerebrovascular (ACV) es una lesión adquirida en el cerebro causada por una interrupción de oxígeno a cualquier parte del cerebro por una oclusión de un vaso sanguíneo cerebral o por un sangrado dentro del parénquima cerebral. Constituye una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial.

Según la fisiopatología se divide en ACV isquémico y hemorrágico.

ACV ISQUÉMICO: Es la causa de ACV más común (80% -85% casos), generalmente por una aterosclerosis. La isquemia puede ser de origen trombótico o embólico.

ACVHEMORRÁGICO: Se produce un sangrado dentro del cerebro, o en una arteria proximal a la meninge cerebral, generalmente la causa es hipertensión y ruptura de un aneurisma cerebral.

Diez factores de riesgo están implicados en el 90% de riesgo total de ACV:

MODIFICABLES: Hipertensión arterial, tabaquismo, consumo de alcohol, diabetes, obesidad, sedentarismo, enfermedad cardíaca (aterosclerosis, fibrilación auricular, valvulopatía), hiperhomocisteinemia e hiperlipidemia.

NOMODIFICABLES: Edad, sexo, raza/etnia y antecedente ACV previo.



El diagnóstico temprano es importante para un buen abordaje terapéutico, sin embargo el ACV carece de una prueba perfecta y el diagnóstico actual se basa en la historia clínica, examen físico y estudios complementarios.

EXAMEN FÍSICO: El examen incluye la evaluación del estado mental, nervios craneales, tono muscular, sensibilidad, reflejos músculo tendinosos, presencia de reflejos normales, fuerza y coordinación motora.

TAC: es la primera prueba diagnóstica que se le realiza al paciente debido a la rapidez con la que se puede obtener, su amplia disponibilidad y su alta sensibilidad para la hemorragia cerebral.

RESONANCIA MAGNÉTICA CEREBRAL: Proporciona una mayor resolución anatómica y evita la exposición a la radiación.

ECOGRAFÍA DE LA CARÓTIDA:
Se produce imágenes detalladas del interior de las arterias carótidas para examinar si hay acumulación de grasa y flujo sanguíneo de las carótidas.



Actividad: Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia

ESTIRAMIENTOS

4. Estirar los brazos hacia el espacio superior y a la izquierda.



5. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.





SI EL PLAN NO FUNCIONA CAMBIA EL PLAN PERO NO CAMBIES LA META



BIBLIOGRAFIA

1. *El método de la bicicleta*, de David S. Allen, Ed. Trilce, 1997.

2. *El método de la bicicleta*, de David S. Allen, Ed. Trilce, 1997.

3. *El método de la bicicleta*, de David S. Allen, Ed. Trilce, 1997.

4. *El método de la bicicleta*, de David S. Allen, Ed. Trilce, 1997.

5. *El método de la bicicleta*, de David S. Allen, Ed. Trilce, 1997.

RECOMENDACIONES

1. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.

2. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.

3. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.

4. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.

5. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.



PLAN CASERO

1. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.

2. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.

3. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.

4. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.

5. Mantener la zona del cuello relajada de cara al espacio superior y a la izquierda.


INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PLAN CASERO

ACCIÓN DE CIERRE VINCULAR
AUTORA: CIBERBA, ANDREA

**NORMAN EMILIO
ORTIZ ORTIZ**



ANDRÉS TORO 2021

ANA CAROLITA MINA VALENCIA
**ESTUDIANTE DE 6VO SEMESTRE DE
FISIOTERAPIA**

PRACTICA CONSULTA EXTERNA

ASESORA:
PT. AYDA ZULAYMA AGUDELO
MAG. NEUROREHABILITACION

OBJETIVO

Promover la estabilidad y funcionalidad de los miembros inferiores durante la inspección y la marcha.

CALENTAMIENTO



Se va al estado base para ir al final de la sesión, en caso de haberse producido alguna lesión.



Se va a la posición de pies juntos para ir al final de la sesión, en caso de haberse producido alguna lesión.



Se va a la posición de pies juntos para ir al final de la sesión, en caso de haberse producido alguna lesión.



Se va a la posición de pies juntos para ir al final de la sesión, en caso de haberse producido alguna lesión.



Se va a la posición de pies juntos para ir al final de la sesión, en caso de haberse producido alguna lesión.



Se va a la posición de pies juntos para ir al final de la sesión, en caso de haberse producido alguna lesión.

FORTEALECIMIENTO

QUE SE PUEDE HACER PARA MEJORAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA



Este ejercicio fortalece los músculos abdominales y mejora la coordinación. Se realiza de pie, con los pies juntos, elevando una pierna hacia atrás y hacia arriba, manteniendo el control durante todo el movimiento.



Este ejercicio fortalece los músculos de la cadera y la espalda baja. Se realiza de pie, con los pies juntos, elevando una pierna hacia el lado, manteniendo el control durante todo el movimiento.



Este ejercicio fortalece los músculos de la cadera y la espalda baja. Se realiza de pie, con los pies juntos, elevando una pierna hacia el lado, manteniendo el control durante todo el movimiento.



Este ejercicio fortalece los músculos de la cadera y la espalda baja. Se realiza de pie, con los pies juntos, elevando una pierna hacia el lado, manteniendo el control durante todo el movimiento.



Este ejercicio fortalece los músculos de la cadera y la espalda baja. Se realiza de pie, con los pies juntos, elevando una pierna hacia el lado, manteniendo el control durante todo el movimiento.



Este ejercicio fortalece los músculos de la cadera y la espalda baja. Se realiza de pie, con los pies juntos, elevando una pierna hacia el lado, manteniendo el control durante todo el movimiento.



Este ejercicio fortalece los músculos de la cadera y la espalda baja. Se realiza de pie, con los pies juntos, elevando una pierna hacia el lado, manteniendo el control durante todo el movimiento.

ESTIRAMIENTOS

1



Desplazarse con ambas manos hacia el suelo, con los brazos extendidos por la zona superior al suelo y a ambos en la posición.

2



Desplazarse con la espalda hacia el suelo, apoyar ambos brazos a un lado del pie, a la altura de la cadera. Mantener brazos extendidos por la espalda.

3



Levantar una de las rodillas al suelo, con la pierna extendida hacia el suelo, con la mano derecha sobre la rodilla, ambas manos extendidas por la mano izquierda en extensión.

4



Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

5



Desplazarse con la pierna extendida hacia el suelo, con la mano izquierda sobre la rodilla, ambas manos extendidas por la mano derecha en extensión.

6



Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

7



Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

8



Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

9



Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

10



Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

11



Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

12



Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

13

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

14

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

15

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

16

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

17

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

18

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

19

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

20

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

21

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

22

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

23

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

24

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

25

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

26

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

27

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

28

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

29

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

30

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

31

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

32

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

33

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

34

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

35

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

36

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

37

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

38

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

39

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

40

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

41

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

42

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

43

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

44

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

45

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

46

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

47

Desplazarse hacia el suelo, con ambas manos extendidas, con la espalda hacia el suelo.

48



POSTER

Actividad: Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia

INCLINACIÓN PÉDICA

Acostado boca arriba con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el piso. Aprieta la parte baja de la espalda contra el piso, sin presionar con las piernas. Manténla durante 5 a 10 segundos.

DADOS IMPORTANTES

¿SABES QUÉ ES LA LUMBALGIA?

La lumbalgia es trastorno doloroso común que afecta la zona inferior de la columna vertebral. La lumbalgia generalmente se presenta de forma repentina, con dolor en la espalda y la cintura que aumenta al agacharse y levantarse, caminar o al estar en reposo.

¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS DE LUMBAL?

Se encargan de promover ejercicios de flexión que ayudan a aumentar la flexibilidad de esta parte de la columna y fortalecer los músculos que rodean esta zona.

BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS

- Aumentar la flexibilidad de la columna lumbar.
- Fortalecer la musculatura de la espalda para disminuir el estrés mecánico de la columna lumbar.
- Disminuir el dolor lumbar.

RECOMENDACIONES

Cada ejercicio se debe repetir 15 veces. Se debe principalmente de la flexión de los músculos de la columna vertebral.

PLAN CASERO

Nombre de la paciente: Lucero Chávez

Estudiante: Viro Marcelo Caballero Lozano
Práctica consulta externa I IPS Escuela Nacional del Deporte

Docente asesor: Ft. Zulmy Agudelo

Fecha de entrega: 22 de octubre del 2021

TRANSFERENCIA DE PESO

Transferencia de peso en bípedo:

De pie sosteniéndose de una mesa, silla o apoyado en la pared, descargar el peso del cuerpo sobre el lado izquierdo, se le puede dejar que con la mano derecha toque un objeto que esté al alcance. Se realizan 2 series de 8 repeticiones.



Inclinaciones laterales



MOVILIDAD ESCAPULAR

En sedente o acostado, una persona externa va a situar la mano en la escápula del paciente y le va a decir que se la presione, después que lleve el hombro hacia el frente.



En sedente o supino, le pide al paciente que lleve el hombro hacia la oreja, luego le pide que con la mano se toque el tobillo, hace 20 movimientos por cada ejercicio (realizando la elevación y depresión de escápula).



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

PLAN CASERO

Carlos Toledo Ríos

Estudiante a cargo:

Juan Esteban Gamboa Ospina

Docente asesor:

Ft. Ayila Zulmy Agudelo

VIII semestre de fisioterapia

Práctica consulta externa

IPS Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte

Objetivo

Promover la activación de la musculatura central del cuerpo para realizar la transición de sedente a bidedestación

MOVILIDAD ARTICULAR

En decúbito supino la cadera, la cadera superior y las piernas en decúbito. Realizar movimientos de rotación interna y externa, flexión y extensión.

2 series de 20 repeticiones.

Ejercicios Lumbales

En posición decúbito supino con rodillas en flexión se realizará la elevación de la tibia, después de 10 segundos se volverá a la posición inicial. Se repite 8 veces.

En decúbito supino, se flexiona una rodilla hacia el pecho por 10 segundos, luego se vuelve a la posición inicial. Se repite 8 veces.

En decúbito supino, se flexiona una rodilla hacia el pecho por 10 segundos, luego se vuelve a la posición inicial. Se repite 8 veces.

PLAN CASERO

paciente: Adriana Liscano

Objetivo: mejorar la estabilidad dinámica favoreciendo el control motor en la marcha específicamente en el primer apoyo en talón.

Estudiante: Kelly Daniela González

Docente asesor: Zulmy Agudelo

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

TRANSFERENCIA DE PESO

Sentado con los pies tocando el suelo, rodillas juntas y buena postura a nivel del tronco y miembros superiores, se le pide al paciente que haga transferencia de peso en la cadera de derecha a izquierda.

MOVILIZACIÓN LUMBOPELVICA

En sedente realizar movimientos hacia adelante y hacia atrás con la pelvis únicamente, sin mover el tronco.

Se realizan 5 series de 5 repeticiones.

ELEVACIÓN DE MMSS

Acostado boca arriba, realizar elevación de las piernas con un codo elevado a 110°, 20 min.

Acostado moviliza el pie en dorsiflexión, plantiflexión, inversión.

Se realizan 5 series de 5 repeticiones.

PLAN CASERO

Luz Betty González

Objetivo: Mejorar la estabilidad y la conciencia corporal durante la transición de sedentación y marcha.

Fotoneuropatía: Significa que muchos nervios en diferentes partes del cuerpo están comprometidos. La neuropatía puede afectar los nervios que suministran la sensibilidad (neuropatía sensorial) o causar el movimiento (neuropatía motora). También puede afectar a ambos, en cuyo caso se denomina neuropatía sensitivomotora.

Estudiante a cargo: Santiago Franco Díaz
Docente asistente: Ayda Zulamy Agudelo
III semestre de Fisioterapia
Práctica consulta externa
IPS Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte

PROPIOCEPCIÓN

Situado de pie en frente de la pared, apoya con la mano contra la pared a la altura del hombro y el codo ligeramente doblado y desliza progresivamente la mano hasta llegar a 110°, y dejar caer el peso.

De pie en frente de la pared, pierna de adelante flexionada, pierna posterior estirada, llevar peso hacia adelante con la espalda recta y empujar pared realizando depresión escapular.

4 series de 8 repeticiones.

MOVILIDAD ESCAPULAR

En sedente realizar elevación, depresión, abducción, aducción, antepulsión y retropulsión, rotación hacia arriba y abajo.

4 series de 8 repeticiones por movimiento.

Acostado boca arriba, mantener el brazo con el codo recto y la mano abierta apuntando al techo, despegar ligeramente el hombro tratando de tocar el techo, mantener la posición, vuelve a apoyar el hombro con el codo estirado, repítelo con el

4 series de 8 repeticiones.

PLAN CASERO

Daniela Martínez

Bankart Lesion

Objetivo: Favorecer la movilización escapulohumeral en los diferentes planos del movimiento.

Bankart reverso: Es una lesión del anillo glenoidal/cápsula/labrum posterior secundario a una luxación posterior de hombro.

Estudiante a cargo: Santiago Franco Díaz
Docente asistente: Ayda Zulamy Agudelo
III semestre de Fisioterapia
Práctica consulta externa
IPS Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte

TRANSFERENCIA DE PESO

Sentado de lado, con las manos sobre el hombro y la otra sobre la cadera, realizar una presión lenta sobre el abdomen, mientras se mantiene la cabeza en la línea media.

Sentado en sillón, realizar presión sobre el esternón, hacia abajo y hacia adentro mientras se realizan pequeños movimientos hacia los lados de manera lenta y controlada.

MOVILIDAD ARTICULAR

Acostado boca arriba, flexionar la cabeza mientras se llevan los brazos hacia la línea media.

Acostado boca arriba, flexionar ambas caderas de manera controlada sobre el abdomen.

Realizar movimientos lentos y controlados.

IPS INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

Samuel Jiménez
Jiménez

Estudiante:
Johan Sebastian Filigrana Duarte,
PRÁCTICA CONSULTA EXTERNA I
IPS ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

Docentes:
FT Zulamy Agudelo
OCTUBRE 2021

RECOMENDACIONES

- Recordar los comandos verbales para mejorar el esquema postural (buen alineamiento de la cabeza, mirar un punto fijo, cabeza y espalda hacia atrás para brindar estabilidad).
- En la movilidad realizar 5 series de 5 repeticiones por cada extremidad.
- En las transiciones de sedente a bípedo, realizar el impulso 5 veces y lograr colocarse de pie.
- En las transferencias de peso sostener durante 5 segundos y cambiar de lado.

PLAN CASERO

OBJETIVO

Mejorar estabilidad dinámica con la finalidad de promover la transición de sedente a bípedo.

Paciente: Clemencia Zarilla de Flor
Estudiante: Daniel Steven Cobo Lasso
Docente: Ayda Zulamy Agudelo Martínez
Práctica consulta externa I
IPS Escuela Nacional del Deporte

SI EL PLAN NO FUNCIONA, CAMBIA EL PLAN PERO NO LA META.

ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

ESTIRAMIENTO

RECOMENDACIONES

- Si sientes dolor durante algún ejercicio disminuye las repeticiones.
- Realizar los ejercicios en espacio abierto.
- Recordar las recomendaciones posturales realizadas en terapia (contrair abdomen, glúteos, cuádriceps, buena respiración).
- Realizar los ejercicios al menos 3 veces a la semana.
- 4 series de 6 repeticiones por ejercicio.
- En circuito de marcha 3 series de 2 repeticiones.
- En cada descanso mantener el equilibrio lo que más puedas.
- Ten seguridad a la hora de dar el paso.
- Abrir las manos para favorecer el equilibrio en los descansos.
- Buen apoyo de talón, apoyo plantar y punta de pies.

LIMPIA TU MENTE DEL "NO PUEDO"

PLAN CASERO

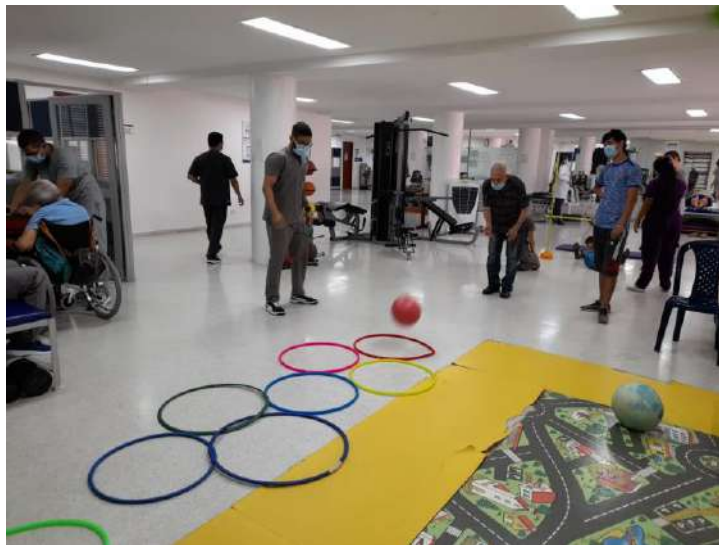
OBJETIVO

Mejorar la estabilidad central durante una marcha sin apoyo.

Paciente: Jaily Katherine Muñoz Narváez
Estudiante: Daniel Steven Cobo Lasso
Docente: Ayda Zulamy Agudelo Martínez
Práctica consulta externa I
IPS Escuela Nacional del Deporte

ESCUELA NACIONAL

Actividad: **Celebración Día Internacional de la discapacidad**





ACTIVIDAD SOCIALIZACION POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD

FECHA: 23 JUNIO 2021.

TEMAS

8:00-8:30 Bienvenida

8:30-9:00 Socializacion de atencion al usuarios- PQRS, procedimiento de ingreso, admisión y egreso del usuario. Resp Dora Cambindo

9:00-10:00 am Socialización Política de Participación Social, deberes, control social y Derechos Resp Profesional de apoyo.

10:00-11:00 am Sistema General de Seguridad Social en salud y Programa seguridad del paciente Resp Auditoria Medica

11:00- 12:00 am Socializacion Manejo nutricional, prevención y promocion.

2:00pm-3:00 pm Prevención de lesiones osteomusculares e higiene postural



Inscríbete en la Unidad de Bienestar Universitario

Lunes 27

"El autocuidado, un hábito para vivir mejor"

- 8:00 a. m. a 11:00 a. m. | 1:00 p. m. a 4:00 p. m.
Masaje Localizado 15 minutos | Toda la comunidad
Docentes Julián Lasprilla y Ángela Zambrano | Salón de Masajes - Coliseo C 205
- 9:00 a. m. a 3:00 p. m.
Apuesta por la vida | Toda la comunidad
Servicio de Psicología | Kiosko
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Citologías | Toda la comunidad
Servicio médico institucional | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Hemograma/Hematocrito | Toda la comunidad
Servicio médico institucional | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Serología | Toda la comunidad
Servicio médico institucional | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Glucometría (Para personas con antecedentes de Diabetes e Hipoglucemia) | Toda la comunidad
Servicio médico institucional | Enfermería
- 10:00 a. m. a 11:30 a. m. | 12:30 p. m. a 1:30 p. m.
Aerorumba | Estudiantes
CAF - UBU Rosa Ramos | Centro de Acondicionamiento Físico - CAF
- 8:00 a. m. a 4:00 p. m.
Tamizaje - Evaluación Antropométrica | Funcionarios y Docentes
EMI Nivelarte | Salón académico - CAF
- 4:30 p. m. a 5:30 p. m.
Aerorumba | Funcionarios y Docentes
CAF - UBU | Centro de Acondicionamiento Físico - CAF
- 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Campaña de Bioseguridad | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario

Martes 28

"Cuida tu cuerpo, es una prioridad"

- 9:00 a. m. a 3:00 p. m.
Campaña Medio Ambiente 'Cuidando lo Nuestro' | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario
- 12:00 m. a 1:00 p. m. | 5:00 p. m. a 6:00 p. m.
Yoga | Funcionarios
Viviana Ramírez | Bloque D Terraza 4to piso
- 9:00 a. m. a 4:00 p. m.
Salud Oral (Detartraje - Higiene oral) | Toda la comunidad
Martha Revelo | Enfermería
- 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Campaña de Bioseguridad | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario

SEMANA DEL AUTOCAUIDADO

• • • •

27 al 30 de septiembre

Miércoles 29

"La salud es una relación entre tú y tu cuerpo"

- 8:00 a. m. a 11:00 a. m. | 1:00 p. m. a 4:00 p. m.
Masaje Localizado 15 minutos (Traer toalla) | Toda la comunidad
Docente Olga Hincapié | Salón D 310
Docente Ángela Zambrano | Salón de Masajes - Coliseo C 205
- 8:00 a. m. a 10:00 a. m. (grupo) | 2:00 p. m. a 3:00 p. m. y 5:00 p. m. a 6:00 p. m.
Yoga | Estudiantes
Viviana Ramírez | Bloque D Terraza 4to piso
- 9:00 a. m. a 4:00 p. m.
Salud Oral (Detartraje - Higiene oral) | Toda la comunidad
Servicio Médico - Martha Revelo | Enfermería
- 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Limpieza Facial | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario - Nicol Illera | Salón Académico - CAF
- 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Campaña de Bioseguridad | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario

Jueves 30

"El cuidado de la salud está en tus manos"

- 9:00 a. m. a 12:00 m.
Limpieza Facial | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario - Lady Preciado | Salón Académico - CAF
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Citologías | Toda la comunidad
Servicio Médico | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Hemograma/Hematocrito | Toda la comunidad
Servicio Médico | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Serología | Toda la comunidad
Servicio Médico | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m.
Charla Mitos y Verdades (Planificación) | Toda la comunidad
Servicio Médico | Kiosko
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 1:30 p. m. a 6:00 p. m.
Brigada de Manicure | Toda la comunidad
Academia de Belleza Yvonne Sur | Salón D305
- 4:00 p. m.
Reto Fit | Docentes y Funcionarios
Centro de Acondicionamiento Físico - UBU | IU END Estaciones
- 4:00 p. m. a 6:00 p. m.
Jornada de Salud - Masaje Antropometría
Programa de Tecnología en Deporte
Unidad de Bienestar Universitario | Salón C205
- 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Campaña de Bioseguridad | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario





LISTA DE ASISTENCIA

Código: IG.112.43.04.06
Fecha: 16/03/2020
Version: 6
Página 1 de 1

Capacitación										Reunión		Evento		Otro		Cual:																		
Facilitador / Instructor										Interno		Externo		Nombre Completo																				
Documento de Identidad(1)										Nombre						Dependencia		Adm.		Doc.		Egr.		Est		Otro		Teléfono (Opcional)		Email (Optional)		Firma		
No																																		
1	101554794443	NANCASQ TINCAS						FINANCIERAS																										
2	1115091691	Daniela Mariluz						FT																										
3	31482802	DANIELA MARILUZ						FT																										
4	38644375	DANIELA MARILUZ						FT																										
5	16587282	DANIELA MARILUZ						FT																										
6	1107518305	DANIELA MARILUZ						FT																										
7	34602417	DANIELA MARILUZ						FT																										
8	1062289914	EDWIN SUAREZ						FT																										
9	16935894	JUAN CARLOS FARRINO						FT																										
10	1005871646	VALENTIN LEMIS						FT																										
11	1020829985	EDITH PAVON S.						FT																										
12	10845625	ROGER JAMES SOLORZANO						FT																										
13	1020720471	SOLARZANO						FT																										
14	1144110171	HERRERO M. COAH						FT																										
15		GALLO SAN DIEGO						FT																										
16	16979623	JERONIMO ZULEY						FT																										
17	34471491	JOSUE ZULEY						FT																										
18	1006109751	SOLARZANO						FT																										
19	1116226301	ADRIANA VEGA O.						FT																										
20	1116226301	ADRIANA VEGA O.						FT																										

(*) Los datos facilitados en este formulario, pasarán a formar parte de los archivos automatizados propiedad de la Entidad y podrán ser utilizados por el titular del archivo para el ejercicio de las funciones propias en el ámbito de sus competencias. De conformidad con la Ley 1581 del 17 de octubre de 2012, de Protección de Datos de Carácter Personal, Ud. podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante instancia presentada.







Capacitación		Reunión	Evento	Otro	Cual:	Tema:		Fecha:		Hora		Firma	
Facilitador / Instructor		Interno	Externo	Nombre Completo		Tema:		Fecha:		Hora		Firma	
No	Documento de Identidad (1)	Nombre		Dependencia	Adm.	Doc.	Egr.	Est.	Otro	Teléfono (Opcional)		Email (Opcional)	
1	1438693944	Ibarru Uuegag		IPS (Agencia)					X	3184903418		mucela C.	
2	144209805	Branlen		IPS (Agencia)		X				3113846754		[Signature]	
3	312389	Doris Zamora		IPS (Agencia)				X		367705636		[Signature]	
4	106109761	Anthony Valledor Ruiz		IPS (Agencia)					X			[Signature]	
5	1094273X	Juan Carlos Ruiz		IPS (Agencia)					X			[Signature]	
6	106036873	Cecilia M. Agüero		IPS (Agencia)	X							[Signature]	
7	94544997	Cecilia Rojas C		IPS (Agencia)	X							[Signature]	
8	1144042010	Liseth Figueroa Eche		IPS (Agencia)					X	347260011		[Signature]	
9	1111545451	YOLAN RUIZ		IPS (Agencia)					X	304797945		[Signature]	
10	14956227Y	JOSÉ VILLALBA		IPS (Agencia)				X		8218007138		[Signature]	
11	7793440061	Leonardo Meneses		IPS (Agencia)				X		3137537789		[Signature]	
12	1118260620	maria Alejandra Piment		IPS (Agencia)				X		346872836		[Signature]	
13	1144199251	COROLIN MUÑOZ		IPS (Agencia)					X	3019947739		[Signature]	
14	144211202	Alejandro Montiel		IPS (Agencia)					X	3023731003		[Signature]	
15	1118282120	Victor Herrera		IPS (Agencia)					X	323577803		[Signature]	
16	1118310379	SARA ALBA MOLINA		IPS (Agencia)				X		3117356798		[Signature]	
17	1118306350	Emily Durillo		IPS (Agencia)				X		3127192657		[Signature]	
18	1114487987	Sara Silva		IPS (Agencia)					X	316580450		[Signature]	
19	1004508504	LUSA CORAL		IPS (Agencia)					X			[Signature]	
20	22639341	[Signature]		IPS (Agencia)								[Signature]	

(*) Los datos facilitados en este formulario, pasarán a formar parte de los archivos automatizados propiedad de la Entidad y podrán ser utilizados por el titular del archivo para el ejercicio de las funciones propias en el ámbito de sus competencias. De conformidad con la Ley 1581 del 17 de octubre de 2012, de Protección de Datos de Carácter Personal, Ud. podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante instancia presentada.