

INFORME MENSUAL DEL ÁREA DE FISIOTERAPIA (JUNIO)

FISIOTERAPEUTA:	Lcda. Jéssica Coloma		
INDICADOR:	Porcentaje de adultos mayores y grupos vulnerables atendidos con diversas patologías		
FECHA DE ENTREGA:	1 DE JULIO DEL 2026	FRECUENCIA:	Mensual

1.- DATOS GENERALES

NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN:	GOBIERNO PARROQUIAL RURAL DE BILOVÁN
NOMBRE DE LA UNIDAD DE ATENCIÓN:	SALA DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN
UBICACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN	Calle: AV. CAMINO REAL

2.- OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL:

Optimizar fuerza, equilibrio y funcionalidad, mediante ejercicios específicos enfocados en mantener o mejorar la autonomía de las personas adultas mayores.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aumentar, recuperar o mantener el rango de movimiento, la fuerza muscular, flexibilidad, coordinación, equilibrio y resistencia.
- Aplicar técnicas de ejercicios específicos para enfrentar el proceso involutivo propio de la edad, que recae en diversas patologías.
- Contribuir al mejoramiento y mantenimiento de la autonomía física de los adultos mayores.
- Valorar postura y aplicar ejercicios claves para mejorar los problemas que encontremos.
- Mantener la máxima movilidad articular.
- Conseguir la independencia en actividades de la vida diaria.
- Lograr un buen patrón de marcha y equilibrio.
- Aumentar el grado de confianza y cooperación del paciente.
- Reeducar la marcha y la higiene postural.
- Mantener la integración en el medio al que pertenecen.
- Disminuir el dolor y tensiones musculares.

3.- ACTIVIDADES DESARROLLADAS:

FECHA	ACTIVIDAD
<p>1/06/2026</p> <p>Al</p> <p>5/06/2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física para mantener un estilo de vida saludable. • Aplicar electroterapia más compresa química caliente durante 20 minutos para producir efecto antiinflamatorio y analgésico en la zona de dolor. • Ultrasonido terapéutico durante 7 minutos para favorecer la relajación muscular y reducir el dolor. • Aplicar Magnetoterapia durante 20 minutos dependiendo de la patología. • Ejercicios de Williams y McKenzie para aliviar el dolor lumbar. • Masaje en la Cama Termo Masajeadora para reducir dolores musculares y contrarrestar la tensión muscular. • Masaje terapéutico relajante aplicando diferentes técnicas. • Masaje circulatorio para favorecer el retorno venoso. • Ejercicios de Codman y Chandler con la finalidad de elongar cualquier tipo de tejido conectivo que este rígido. • Movimientos pasivos asistidos con la finalidad de prevenir rigidez articular y mejorar el arco de movimiento de los miembros superiores e inferiores. • Ejercicios isométricos para recuperar y aumentar la fuerza y tono muscular. • Movilidad activa asistida para mantener la flexibilidad de las articulaciones para evitar que estas se vuelvan rígidas. • Estiramientos para aumentar el rango del arco de movimiento del tren inferior. • Mecanoterapia.

FECHA	ACTIVIDAD
<p>08/06/2026</p> <p>Al</p> <p>12/06/2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física para mantener un estilo de vida saludable. • Aplicar electroterapia más compresa química caliente durante 20 minutos para producir efecto antiinflamatorio y analgésico en la zona de dolor. • Ultrasonido terapéutico durante 7 minutos para favorecer la relajación muscular y reducir el dolor. • Aplicar Magnetoterapia durante 20 minutos dependiendo de la patología. • Ejercicios de Williams y Mckenzie para aliviar el dolor lumbar. • Masaje en la Cama Termo Masajeadora para reducir dolores musculares y contrarrestar la tensión muscular. • Masaje terapéutico relajante aplicando diferentes técnicas. • Masaje circulatorio para favorecer el retorno venoso. • Ejercicios de Codman y Chandler con la finalidad de elongar cualquier tipo de tejido conectivo que este rígido. • Movimientos pasivos asistidos con la finalidad de prevenir rigidez articular y mejorar el arco de movimiento de los miembros superiores e inferiores. • Ejercicios isométricos para recuperar y aumentar la fuerza y tono muscular. • Movilidad activa asistida para mantener la flexibilidad de las articulaciones para evitar que estas se vuelvan rígidas. • Estiramientos para aumentar el rango del arco de movimiento del tren inferior. • Mecanoterapia.

FECHA	ACTIVIDAD
<p>15/06/2026</p> <p>Al</p> <p>19/06/2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física para mantener un estilo de vida saludable. • Aplicar electroterapia más compresa química caliente durante 20 minutos para producir efecto antiinflamatorio y analgésico en la zona de dolor. • Ultrasonido terapéutico durante 7 minutos para favorecer la relajación muscular y reducir el dolor. • Aplicar Magnetoterapia durante 20 minutos dependiendo de la patología. • Ejercicios de Williams y McKenzie para aliviar el dolor lumbar. • Masaje en la Cama Termo Masajeadora para reducir dolores musculares y contrarrestar la tensión muscular. • Masaje terapéutico relajante aplicando diferentes técnicas. • Masaje circulatorio para favorecer el retorno venoso. • Ejercicios de Codman y Chandler con la finalidad de elongar cualquier tipo de tejido conectivo que este rígido. • Movimientos pasivos asistidos con la finalidad de prevenir rigidez articular y mejorar el arco de movimiento de los miembros superiores e inferiores. • Ejercicios isométricos para recuperar y aumentar la fuerza y tono muscular. • Movilidad activa asistida para mantener la flexibilidad de las articulaciones para evitar que estas se vuelvan rígidas. • Estiramientos para aumentar el rango del arco de movimiento del tren inferior. • Mecanoterapia.

FECHA	ACTIVIDAD
<p>22/06/2026</p> <p>Al</p> <p>26/06/2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física para mantener un estilo de vida saludable. • Aplicar electroterapia más compresa química caliente durante 20 minutos para producir efecto antiinflamatorio y analgésico en la zona de dolor. • Ultrasonido terapéutico durante 7 minutos para favorecer la relajación muscular y reducir el dolor. • Aplicar Magnetoterapia durante 20 minutos dependiendo de la patología. • Ejercicios de Williams y Mckenzie para aliviar el dolor lumbar. • Masaje en la Cama Termo Masajeadora para reducir dolores musculares y contrarrestar la tensión muscular. • Masaje terapéutico relajante aplicando diferentes técnicas. • Masaje circulatorio para favorecer el retorno venoso. • Ejercicios de Codman y Chandler con la finalidad de elongar cualquier tipo de tejido conectivo que este rígido. • Movimientos pasivos asistidos con la finalidad de prevenir rigidez articular y mejorar el arco de movimiento de los miembros superiores e inferiores. • Ejercicios isométricos para recuperar y aumentar la fuerza y tono muscular. • Movilidad activa asistida para mantener la flexibilidad de las articulaciones para evitar que estas se vuelvan rígidas. • Estiramientos para aumentar el rango del arco de movimiento del tren inferior. • Mecanoterapia.

FECHA	ACTIVIDAD
<p>29/06/2026</p> <p>Al</p> <p>30/06/2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física para mantener un estilo de vida saludable. • Aplicar electroterapia más compresa química caliente durante 20 minutos para producir efecto antiinflamatorio y analgésico en la zona de dolor. • Ultrasonido terapéutico durante 7 minutos para favorecer la relajación muscular y reducir el dolor. • Aplicar Magnetoterapia durante 20 minutos dependiendo de la patología. • Ejercicios de Williams y Mckenzie para aliviar el dolor lumbar. • Masaje en la Cama Termo Masajeadora para reducir dolores musculares y contrarrestar la tensión muscular. • Masaje terapéutico relajante aplicando diferentes técnicas. • Masaje circulatorio para favorecer el retorno venoso. • Ejercicios de Codman y Chandler con la finalidad de elongar cualquier tipo de tejido conectivo que este rígido. • Movimientos pasivos asistidos con la finalidad de prevenir rigidez articular y mejorar el arco de movimiento de los miembros superiores e inferiores. • Ejercicios isométricos para recuperar y aumentar la fuerza y tono muscular. • Movilidad activa asistida para mantener la flexibilidad de las articulaciones para evitar que estas se vuelvan rígidas. • Estiramientos para aumentar el rango del arco de movimiento del tren inferior. • Mecanoterapia.



4.- CONCLUSIONES:

- Las técnicas y métodos de fisioterapia, aplicados en la rehabilitación ayudan a mejorar la capacidad física y funcional del adulto mayor.
- La actividad física en el adulto mayor aporta al retraso del envejecimiento, previene la pérdida de la capacidad funcional y mejora la calidad de vida.

5.- RECOMENDACIONES:

- Efectuar ejercicios indicados para contribuir al mejoramiento de la independencia en los adultos mayores.
- Caminar frecuentemente, ya que es la actividad física más elemental y completa.
- Tener higiene postural en las actividades de la vida diaria.

Elaborado por:

Revisado por:

Lcda. Jéssica Coloma
FISIOTERAPEUTA

Ing. Maribel Atiencia
VOCAL DE LA COMISIÓN

Autorizado por:

Ing. Milton Sánchez
PRESIDENTE DEL GADPRB

5. ANEXOS FOTOGRÁFICOS

ATENCIÓN EN FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN



Aplicación de magnetoterapia a nivel de rodilla izquierda.

(ARTOPLASTIA TOTAL DE RODILLA)

USUARIA:
Aida Velasco



Aplicación de electroterapia a nivel de rodilla izquierda.

(TENDINITIS ROTULIANA-HIPERLAXITUD DE RODILLA)

USUARIO:
Miguel Rojas



Mecanoterapia.

USUARIOS:
Clara Moyano
Joe
Mentor Erazo

TRABAJO GRUPAL



Elaboracion de un porta fundas en tela, grupo de adultos mayores de Bilován.



Elaboracion de un porta fundas en tela, grupo vulnerable de El Rodeo.



Elaboracion de un porta fundas en tela, grupo vulnerable de Guapoloma.