

CENTRO MEDICO PLAZA DE LAS AMERICAS

REIMPRESIÓN RECOMENDACIONES GENERALES No. 2025051962798256

NIT. 9010416913

Cra 71D # 6-94 Sur Locales 3003-4002.Teléfono: 6014871929

Primer apellido: TIQUE Segundo apellido: CIFUENTES

Primer nombre: ANDRES Segundo nombre: HUMBERTO

Identificación: CC 1033679468 - Sexo: Masculino - Edad: 38 Años

Fecha de nacimiento: 1986/05/31

BOGOTA D.C.

2025-05-19 10:24

Contrato E.P.S Sanitas: 10-9914325-1-1

Historia Clínica: 1033679468

Tipo de Usuario: Otro

RECOMENDACIONES GENERALES DEL PROGRAMA

Recomendaciones generales: LUMBAGO APLIQUE CALOR Y FRÍO EN EL ÁREA QUE PRESENTA EL DOLOR 15 MINUTOS EL FRÍO Y 20-30 MINUTOS EL CALOR. UTILICE MEDICAMENTOS TÓPICOS EN EL ÁREA PARA DISMINUIR LA INFLAMACIÓN Y LOS SÍNTOMAS SUSPENDA LA ACTIVIDAD FÍSICA DE RESISTENCIA Y FUERZA SOLAMENTE POR LOS PRIMEROS DÍAS HASTA QUE MEJOREN LOS SÍNTOMAS DICLOFENACO O VOLTAREN GEL APLICAR SOBRE LA ZONA DE DOLOR DESPUÉS DE COLOCAR CALOR REALICE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LA ZONA DOLOROSA UNA VEZ HAYA FINALIZADO LAS MEDIDAS LOCALES REALICE LAS MEDIDAS LOCALES POR LO MENOS DURANTE 2 SEMANAS DE FORMA CONTINUA FINALICE TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PRESCRITO POR SU MÉDICO REALICE EJERCICIO AERÓBICO POSTERIORMENTE SUMADO A RUTINA DE RESISTENCIA Y FUERZA A TOLERANCIA CORRIJA SU POSTURA Y SU MANERA DE SENTARSE, EVITANDO ENCORVARSE REALICE PAUSAS ACTIVAS DURANTE SU JORNADA LABORAL POR LO MENOS 20 MINUTOS AL DÍA COLOQUE ALMOHADA EN MEDIO DE LAS PIERNAS A LA HORA DE DORMIR PARA CORREGIR POSTURA Y EVITAR DOLOR REALICE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DORSAL DE CADA ZONA DIARIAMENTE PARA CONTROL DE DOLOR

Signos de Alarma: Consultar si presenta: CONSULTAR EN CASO DE QUE LOS SINTOMAS NO MEJOREN CON MEDICAMENTOS PRESCRITOS, PRESENTE ADORMECIMIENTO DE EXTREMIDADES, INFLAMACION O DEFORMIDAD DE SITIO DE DOLOR, LIMITACION MARCADA PARA LA MOVILIDAD.

DATOS DEL MÉDICO



Angie Daniela Guerrero Ramirez - Medicina General

CC 1032467641 - Registro médico 1032467641

- Impreso: 20/05/2025, 12:12:45

Impresión realizada por: andguerrero

Página 1 de 1