**Clínica Fisio Ejemplo**
C/ Ejemplo, 1 · 08000 Barcelona · 930 000 000



# Informe de alta de fisioterapia

**Resumen del tratamiento y recomendaciones para casa**

Clínica Fisio Ejemplo · Documento de ejemplo con datos ficticios · 21 de octubre de 2026

Situación: se da de alta al paciente. Se parte de la historia en Word, se adapta y se le entrega.

**6/10 → 0/10** Dolor al caminar, del primer día al alta, después de 7 sesiones

## Datos del paciente

| Campo | Dato |
|---|---|
| Paciente | Carmen Vidal Rubio (ficticia) |
| DNI / NIE | 00000000-T (ficticio) |
| Edad | 33 años |
| Fisioterapeuta | Ana Ejemplo · N° de colegiada 00000 |
| Tratamiento | Del 15/09/2026 al 21/10/2026 · 7 sesiones |

## Diagnóstico de fisioterapia

Esguince de tobillo derecho grado II, jugando al pádel, con dolor al apoyar y pérdida de equilibrio.

## Tratamiento realizado

- Terapia manual y control de la inflamación en las primeras sesiones.
- Ejercicios de movilidad, fuerza y equilibrio progresivos.
- Vuelta gradual al deporte con ejercicios específicos de pádel.

## Resultados

| Prueba | Al inicio | Al alta |
|---|---|---|
| Dolor (EVA 0-10) | 6/10 al caminar | 0/10 |
| Flexión del tobillo | Limitada | Igual que el otro tobillo |
| Equilibrio sobre un pie | 5 segundos | Más de 30 segundos |
| Actividad | Cojera | Vuelta al pádel sin dolor |

## Recomendaciones para casa

- [ ] Mantén los ejercicios de equilibrio dos o tres veces por semana durante un mes.
- [ ] Calienta el tobillo antes de jugar al pádel.

- [ ] Usa calzado con buena sujeción para jugar.

## Tus ejercicios

| Ejercicio | Cuánto | Hecho |
|---|---|---|
| Equilibrio sobre un pie | 3 veces de 30 segundos con cada pierna | ☐ |
| Elevaciones de talón | 3 series de 15 | ☐ |
| Saltos suaves a la pata coja | 3 series de 10 | ☐ |

## Cuándo volver a consultar

> Pide cita si vuelve el dolor, aparece hinchazón o notas que el tobillo falla.

Ana Ejemplo · Fisioterapeuta, nº de colegiada 00000

Documento confidencial con datos de salud. Uso exclusivo del paciente o del destinatario autorizado.