# PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR

Versión 3
30/04/2024

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Municipio: SANTA ROSA DE CABAL** | **Barrio o Vereda :BARRIO LA HERMOSA , LINARES** | **Dirección: CARRERA 27 B 10** | **Ficha familiar No.202464** |

| | DIA | MES | AÑO | | DIA | MES | AÑO | | DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **V1** | 1 | 6 | 2024 | **V2** | 21 | 07 | 2024 | **V3** | 26 | 8 | 2024 |
| **Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2: ISABEL CRISTINA LOPEZ** | | | | **Responsable 1:YERALDID GARCIA Responsable 2:ISABEL LOPEZ** | | | | **Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2: LILIANA MARIN** | | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Nombre del Jefe del Hogar:LESVI CASTAÑO** | **Nombre de quién recibe la visita:LESVI CASTAÑO** | **N° teléfono contacto :3172720629** |

| VISITA No. | OBSERVACIONES |
|---|---|
| V1 | **ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: SE REALIZA VISITA DE CARACTERIZACION E IDENTIFICACION DE RIESGOS DE LA FAMILIA EN GENERAL Y DE CADA INDIVIDUO QUE LA CONFORMA.** |
| V2 | **ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: VISITA DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO Y MONITOREO DE LOS LOGROS PLANEADOS EN LA PRIMER VISITA** |
| V3 | **ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: SE REALIZA SEGUNDA VISITA POR PARTE DEL AREA DE ENFERMERIA CON EL PROPOSITO DE REALIZAR SEGUIMIENTO A LOS PLANES DE INTERVENCION INSTAURADOS EN LAS ANTERIORES VISITAS.** |

## CUIDADO FAMILIAR

**Tipos de riesgo en los hallazgos: Alto. A Medio. M Bajo. B**

| N° | HALLAZGO | ACTIVIDAD | V1 | V2 | V3 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES EN SU ESTRUCTURA FISICA** | SE ENCUENTRA FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR, JOSE MAURICIO ARIAS , QUIEN RECIBE LA VISITA ES LA SEÑORA LISVI CASTAÑO , RECIBE LA VISITA EN LA PUERTA, PAGA ARRIENDO, ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PUBLICOS, COCINA CON GAS DIMICILIARIO, RECICLA Y CUENTA CON RECOLECCION DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, NO TIENE ANIMALES, CON RIESGO PSICOLOGICO MODERADO PORQUE REFIERE QUE A VECES SE SIENTE TRISTE POR QUE SIENTE QUE TIENE UN TRABAJO DE LARGA JORNADA ,CUENTA CON ACTIVIDAD LUCRATIVA DENTRO DE LA VIVIENDA MENCIONA QUE NO VISITA EL PUESTO DE SALUD DE SU BARRIO, ASISTIO AL ODONTOLOGO EN EL ULTIMO MES Y AL MEDICO PLANIFICA CON IMPLANTE SUDERMICO Y YA SE REALIZO LA CITOLOGIA, Y EL AUTOEXAMEN DE SENO, CON IMC DE 24,46 NORMAL , NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS (FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, LACTEOS, PROTEINAS, GRASAS Y DULCES) ANTECEDENTE FAMILIAR DE HIPERTENCION | A X M B | A M B | A X M B |
| 2 | | FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR JOSE MAURICIO ARIAS Y LESVI CASTAÑO SE EIDENCIA VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES LESVI ES LA JEFE DEL HOGAR, Y JUNTO A SU ESPOSO SO LOS PROVEEDORES Y PROTECTORES. CUENTAN CON UNA TIENDA DENTRO DE LA VIVIENDA, LA CUAL ADMINISTRA LESVI LA CUAL REFIERE QUE LA TIENDA ES MUCHA RESPONSABILIDAD Y REQUIERE DEDICARLE UNA LARGA JORNADA LABORAL, SE RECOMIENDA REALIZAR ACTIVIDADES DIFERENTES, LAS CUALES LE AYUDEN A DISTRAERSE, ADMINISTRAR LA TIENDA ENTRE AMBOS, AYUDARSE MUTUAMENTE. SACRA UN DÍA A LA SEMANA PARA REALIZAR ACTIVIDADES EN FAMILIA, MANEJAR N HORARIO CÓMODO A SUS NECESIDADES, SE REALIZAN RECOMENDACIONES SOBRE:<br>MEJORAR LA COMUNICACIÓN, SABERSEN ESCUCHAR APOYARSE<br>- TODOS SOMOS ÚTILES PARA DIFERENTES ACTIVIDADES NECESITAMOS AYUDA<br>--MEJORAR LA COMUNICACIÓN PARA LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>-MEJORAR LA COMUNICACIÓN, ESCUCHARSE HABLAR EN UN TONO DE VOZ ADECUADO A MODO DE QUE SE LOGRE ENTENDER<br>- REALIZAR ACTIVIDADES LUDICORECREACIONALES PARA SU ENTRETENIMIENTO | A M B | A M B | A M B |
| 3 | | SE ENCUENTRA EN CASA LA SEÑORA LESBY GISELA CASTAÑO, NO TIENE ANTECEDENTES PATOLOGICOS, YA FUE A CONSULTA MEDICA, ODONTOLOGICA Y DE PLANIFICACION, REFIERE QUE SU NUCLEO FAMILIAR HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA SALUD, USUARIA SEDENTARIA Y NO TIENE ALIMENTACION BALANCEADA, ECONOMICAMENTE TAMBIEN SE SOLVENTAN DE UNA TIENDA EN CASA Y ESO LA ABURRE PORQUE ES MUY ESCLAVISANTE, SE RECOMIENDA ASISTIR A LOS CONTROLES MEDICOS TANTO ELLA COMO TODO SU GRUPO FAMILIAR PARA LA PROMOCION Y PREVENCION DE ENFERMEDADES, EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL, CIGARRILLO YA QUE SON SUSTANCIAS TOXICOLOGICAS Y TIENEN GRAVES CONSECUENCIAS EN LA SALUD, SE EDUCA SOBRE BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. SE | A M B | A M B | A M B |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ENFATIZA EN SEGUIR LAS RECOMENDACIONES Y PAUTAS BRINDADAS POR LA PSICOLOGA. | | | |
| 4 | | | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |

**CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA**

| N° | HALLAZGO | ACTIVIDAD | V1 | V2 | V3 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **ADULTA SANA** | LA SEÑORA LESVI CASTAÑO EXPRESA QUE NO SUFRE NINGUNA PATOLOGIA, SE LEDA EDUCACION SOBRE BUENOS HABITOS :<br>- AUTOEXAMEN DE SENO: SE EXPLICA QUE DEBE REALIZARSE DE 3 A 5 DIAS DESPUES DEL PERIODO, CADA MES Y AUN DESPUES DE LA MENOPAUSIA, DURANTE TODA LA VIDA.<br>- BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS: CONSUMO HABITUAL DE AGUA, ENSEÑARLES A LOS NIÑOS ESTA INGESTA DESDE PEQUEÑOS, CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES EN EL DIA, DISTRIBUIR BIEN LAS COMIDAS PARA UNA ALIMENTACION SANA Y EQUILIBRADA, MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS ASEGURA UNA MEJOR DIGESTION, DELIMITAR EL CONSUMO DE FRITOS, NO PICAR ENTRE HORAS ESTO ASEGURA MANTENER TU PESO, TU SALUD INTESTINAL Y SALUD DENTAL.<br>- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: HIGIENE BUCAL, SUEÑO OPTIMO, REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, EVITAR HABITOS TOXICOS, LAVADO DE MANOS, ENTORNO SOCIAL SALUDABLE.<br>- SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS: DOLOR INTENSO Y PERSISTENTE, PERDIDA DE LA CONCIENCIA O MEMORIA, NO PRODUCCION O DOLOR AL ORINAL, SANGRADOS, ASFIXIA O RESPIRACION CON ESFUERZO, TEMPERATUTA IGUAL O MAYOR A 38º CON ESCALOFRIOS, DIARREA O VOMITO PROLONGADO.<br>- CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE: ES IMPORTANTE QUE DESDE PEQUEÑOS SE ENSEÑE A NO TIRAR BASURAS AL SUELO, RECICLAR, SEMBRAR, EVITAR LA QUEMA DE BASURAS O FOGATAS EN LOS BOSQUES, REUTILIZAR EL AGUA DE LA LAVADORA Y MINIMIZAR EL CONSUMO DE AGUA.<br>SE EDUCA SOBRE LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DE ASISTIR A LAS CONSULTAS MEDICAS POR RANGO DE EDAD, YA QUE PERMITE LA DETECCION TEMPRANA DE ENFERMEDADES. | A<br>X<br>B | A<br>M<br>B | A X<br>M<br>B |

| N° | HALLAZGO | | V1 | V2 | V3 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | LESVI CASTAÑO REFIERE NO SUFRIR NINGUNA PATOLOGÍA CRÓNICA, MENCIONA QUE SU ESPOSO TAMPOCO SUFRE DE NINGUNA ENFERMEDAD, SE REALIZARON RECOMENDACIONES NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA Y NO LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE POR LO CUAL SE REALIZA PSICOEDUCACION SOBRE:<br>- MEJORAR SU ALIMENTACIÓN AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTA, VERDURAS Y AGUA, DISMINUIR EL CONSUMO DE FRITOS, HARINAS Y AZUCARES<br>- REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, CAMINAR, MONTAR BICICLETA<br>-REALIZARSE VALORACIONES MEDICAS DE FORMA PERIÓDICA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES<br>-SE BRINDA EDUCACIÓN SOBRE SIGNOS DE ALARMA PSICOLÓGICOS:<br>DEJAR DE COMER, PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO, PENSAMIENTOS O SENSACIÓN DE QUERER MORIR, NO QUERERSE LEVANTAR DE LA CAMA POR MAS DE 3 DÍAS | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |
| 3 | EDUCCION | SE EDUCA SOBRE SE EDUCA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD INTEGRAL:<br><br>MANTENER LA SALUD INTEGRAL ES FUNDAMENTAL PARA GARANTIZAR EL BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL. UNA BUENA SALUD INTEGRAL PERMITE QUE EL CUERPO FUNCIONE DE MANERA ÓPTIMA, LO QUE SE TRADUCE EN MÁS ENERGÍA, MEJOR RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS Y UNA MAYOR CAPACIDAD PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS. ADEMÁS, PROMUEVE LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS, MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO Y FAVORECE LA SALUD EMOCIONAL, REDUCIENDO EL RIESGO DE TRASTORNOS COMO LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN. LA SALUD INTEGRAL TAMBIÉN FOMENTA RELACIONES INTERPERSONALES MÁS SÓLIDAS, YA QUE UNA PERSONA EQUILIBRADA TIENDE A SER MÁS POSITIVA Y RESILIENTE. ESTO SE TRADUCE EN UNA VIDA SOCIAL MÁS ACTIVA Y SATISFACTORIA. ADEMÁS, UNA ATENCIÓN ADECUADA A LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL PUEDE MEJORAR LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES, LO QUE AFECTA POSITIVAMENTE OTRAS ÁREAS DE LA VIDA, COMO EL TRABAJO Y LA FAMILIA.<br><br>CUIDAR LA SALUD INTEGRAL NO SOLO MEJORA LA CALIDAD DE VIDA, SINO QUE TAMBIÉN AYUDA A CONSTRUIR UNA VIDA MÁS PLENA Y SATISFACTORIA EN TODOS SUS ASPECTOS.<br><br>- AUTOEXAMEN DE SENO: SE EXPLICA QUE DEBE REALIZARSE DE 3 A 5 DIAS DESPUES DEL PERIODO, CADA MES Y AUN DESPUES DE LA MENOPAUSIA, DURANTE TODA LA VIDA.<br>- BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS: CONSUMO HABITUAL DE AGUA, CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES EN EL DIA, DISTRIBUIR BIEN LAS COMIDAS PARA UNA ALIMENTACION SANA Y EQUILIBRADA, MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS ASEGURA UNA MEJOR DIGESTION, DELIMITAR EL CONSUMO DE FRITOS, NO PICAR ENTRE HORAS ESTO ASEGURA MANTENER TU PESO, TU SALUD INTESTINAL Y SALUD DENTAL.<br>- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: HIGIENE BUCAL, SUEÑO OPTIMO, REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, EVITAR HABITOS TOXICOS, LAVADO DE MANOS, ENTORNO SOCIAL SALUDABLE.<br>- SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS: DOLOR INTENSO Y PERSISTENTE, PERDIDA DE LA CONCIENCIA O MEMORIA, NO PRODUCCION O DOLOR AL ORINAL, SANGRADOS, ASFIXIA O RESPIRACION CON ESFUERZO, TEMPERATUTA IGUAL O MAYOR A 38º CON ESCALOFRIOS, DIARREA O VOMITO PROLONGADO.<br><br>FACTORES SOCIALES Y DE FAMILIA: SE SOCIALIZA SOBRE EL AFECTO, LA BUENA COMUNICACIÓN, LA PROTECCION, LA ATENCION, LA SEGURIDAD ECONOMICA Y LA BUENA RELACION CON LOS VECINOS DEL BARRIO. | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |
| 4 | | | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | | | A M B | A M B | A M B |
| 7 | | | A M B | A M B | A M B |
| 8 | | | A M B | A M B | A M B |
| 9 | | | A M B | A M B | A M B |
| 10 | | | A M B | A M B | A M B |

VISITA DE CARACTERIZACION

**DILIGENCIADO POR: ANTONIO OVIEDO**
Nombre y Apellidos:
Profesión: ENFERMERO

**ACOMPAÑADO POR:**
Nombre y Apellidos: ISABEL CRISTINA LOPEZ
Profesión: AUX DE ENFERMERIA

PRIMERA VISITA DE SEGUIMIENTO

**DILIGENCIADO POR:** GERALDID GARCIA GARCIA
Nombre y Apellidos:
Profesión: PSICOLOGA

**ACOMPAÑADPPOR:**
Nombre y Apellidos: XIOMARA VELEZ
Profesión: AUX DE ENFERMERIA

SEGUNDA VISITA DE SEGUIMIENTO

**DILIGENCIADO POR:** ANTONIO OVIEDO
Nombre y Apellidos:
Profesión: E N F E R M E R O

**ACOMPAÑADO POR:**
Nombre y Apellidos: LILIANA MARIN
Profesión: AUX DE ENFERMERIA