PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR										Versión 3 30/04/2024
Municipio: SANTA ROSA DE CABAL			Barrio o Vereda: LA EUGENIA			Direccción: MZ c CASA 54			Ficha familiar No. 2024426	
V1	DIA 12	MES 8	AÑO 2024	V2	DIA 16	MES 09	AÑO 2024	V3	DIA	MES	AÑO
Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2: LILIANA MARIN				Responsable 1:YERALDID GARCIA Responsable 2:ISABEL LOPEZ				Responsable 1: Responsable 2:			
Nombre del Jefe del Hogar: MARLENY MARULANDA HENAO				Nombre de quién recibe la visita: MARLENY MARULANDA HENAO				N° telefono contacto: 3116190505			

VISITA No.	OBSERVACIONES
V1	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: SE REALIZA VISITA DE CARACTERIZACION E IDENTIFICACION DE RIESGOS DE LA FAMILIA EN GENERAL.
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:

CUIDADO FAMILIAR — Tipos de riesgo en los hallazgos: Alto. A · Medio. M · Bajo. B

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1	NO PERMITE INGRESO A LA VIVIENDA	SE ENCUENTRA FAMILIA NUCLEAR, CONFORMADA CARLOS LOPEZ PUERTA Y QUIEN ATIENDE LA VISITA LA SEÑORA MARLENY MARULANDA HENAO, VIVE EN CASA PAGANDO ARRENDO, ATIENDE LA VISITA EN LA PUERTA, LA ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SE OBSERVA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PUBLICOS, ESTRATO BAJO, COCINA CON GAS DOMICILIARIO, DISPOSICION DE RESIDUOS ADECUADOS Y CUENTA CON RECOLECCION DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, TIENE 2 PERROS Y 3 GATOS VACUNADOS DESPARACITADOS Y ESTERILIZADOS. - LA SEÑORA MARLENY MARULANDA HENAO, CON RIESGO PSICOLOGICO BAJO, AUNQUE EXPRESA QUE PRESENTA DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO, NO ASISTE AL PUESTO DE SALUD PERO SI A LA IGLESIA DE SU BARRIO, SE RELACIONA CON SUS VECINOS, YA ASISTIO A CONSULTA MEDICA Y ODONTOLOGICA EN EL ULTIMO AÑO, YA SE REALIZO LA CITOLOGIA, REALIZA ACTIVIDAD FISICA 3 H A LA SEMANA, CONSUMO FRECUENTE DE COMIDA CHATARRA, PLANIFICACION FAMILIAR QUIRURGICO, SE HACE EL AUTOEXAMEN DE SENO MENSUAL, YA SE REALIZO LA MAMOGRAFIA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PROTEINAS, LACTEOS, GRASAS Y DULCES, REFIERE ANTECEDENTE FAMILIAR DE CA.	A M X	A M B	A M B
2		FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR CARLOS LOPEZ PUERTA Y MARLENY MARULANDA SE EVIDENCIA VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES, LA JEFE DEL HOGAR ES MARLENY EL PROVEEDOR Y PROTECTOR ES CARLOS LOPEZ, LA SEÑORA MARLENY REFIERE QUE NO LOGRA DORMIR MUCHO POR LO CUAL SE RECOMIENDA ASITIR AL MEDICO PARA PREVENIR POSIBLES ENFERMEDADES YA QUE SE PUEDE ESTAR PRESENTANDO UNA APNEA DEL SUEÑO SE RECOMIENDA: - SABERSE ESCUCHAR, HABLAR EN UN TONO DE VOZ ADECUADO NO GRITAR - REALIZAR ACTIVIDADES EN FAMILIA CON EL FIN DE FORTALECER VINCULOS AFECTIVOS - RECONOCER LAS FORTALEZAS DE LA FAMILIA - TODOS SOMOS UTILES PARA DIFERENTES ACTIVIDADES APOYARSE, ESCUCHARSE Y SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS DE LA MEJOR MANERA	A M B	A M B	A M B
3			A	A	A

CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3

1		**- LA SEÑORA MARLENY MARULANDA HENAO, EXPRESA QUE NO SUFRE DE NINGUNA PATOLOGIA, SE REMITE A PROGRAMA DE ADULTEZ, RUTA DE PROMOCION Y MANTENIMIENTO Y PSICOLOGIA. SE EDUCA SOBRE:** **-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.** **- 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.** **- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: HIGIENE BUCAL, SUEÑO OPTIMO, REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, EVITAR HABITOS TOXICOS, LAVADO DE MANOS, ENTORNO SOCIAL SALUDABLE.** **- SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS: DOLOR INTENSO Y PERSISTENTE, PERDIDA DE LA CONCIENCIA O MEMORIA, NO PRODUCCION O DOLOR AL ORINAR, SANGRADOS, ASFIXIA O RESPIRACION CON ESFUERZO, TEMPERATUTA IGUAL O MAYOR A 38º CON ESCALOFRIOS, DIARREA O VOMITO PROLONGADO.** **- CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE: 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.** **- 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.** **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 M X	A M B	A M B
Nº	**HALLAZGO**		**V1**	**V2**	**V3**
2		MARLENY MARULANDA HENAO NO SUFRE DE NINGUNA PATOLOGIA CRONICA REFIERE QUE SU FAMILIA SE ENCUENTRA EN ESTABLES CONDICIONES DE SALUD NO REALIZAN ACTIVIDAD FISIICA Y NO LLEVAN UNA ALIMENTACION SALUDABLE SE RECOMIENDA: -REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, CAMINAR MONTAR BICICLETA -MEJORAR SU ALIMENTACIÓN AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTA, VERDURAS Y AGUA, DISMINUIR EL CONSUMO DE FRITOS, HARINAS Y AZUCARES -REALIZARSE VALORACIONES MEDICAS DE FORMA PERIÓDICA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES -SE BRINDA EDUCACIÓN SOBRE SIGNOS DE ALARMA PSICOLÓGICOS: 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 M X	A M B	A M B
3			A M B	A M B	A M B
4			A M B	A M B	A M B
5			A M B	A M B	A M 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

DILIGENCIADO		ACOMPAÑADO	
POR:	ANTONIO OVIEDO Nombre y Apellidos Profesión:	**POR:**	LILIANA MARIN Nombre y Apellidos Profesión: