PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR										Versión 3 30/04/2024		
Municipio: SANTA ROSA DE CABAL			Barrio o Vereda: FERMIN LOPEZ			Direccción: CALLE 25 # 24 A 20				Ficha familiar No. 2024529		
V1	DIA	MES	AÑO	V2	DIA	MES	AÑO	V3	DIA	MES	AÑO	
	1	9	2024		27	09	2024					
Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2:				Responsable 1:YERALDID GARCIA Responsable 2:ISABEL LOPEZ				Responsable 1: Responsable 2:				
Nombre del Jefe del Hogar: LUIS AUGUSTO CASTAÑO				Nombre de quién recibe la visita: MARTHA ZULUAGA				N° telefono contacto: 3113800306				

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 POR LUIS AUGUSTO CASTAÑO ZULUAGA Y QUIEN RECIBE LA VISITA LA SEÑORA MARTHA LUCIA ZULUAGA, VIVE EN CASA PAGANDO ARRENDO, LA ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SE OBSERVA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PÚBLICOS, ESTRATO BAJO, COCINA CON GAS DOMICILIARIO, DISPOSICIÓN DE RESIDUOS ADECUADOS Y CUENTA CON RECOLECCIÓN DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, TIENE 2 PÁJAROS. - LA SEÑORA MARTHA ZULUAGA, CON RIESGO PSICOLÓGICO BAJO, REFIERE QUE COME MAS DE LO NORMAL, ANSIEDAD, NO ASISTE AL PUESTO DE SALUD PERO SI A LA IGLESIA DE SU BARRIO, SE RELACIONA CON SUS VECINOS, YA ASISTIO A CONSULTA MEDICA PERO NO ODONTOLOGICA EN EL ULTIMO AÑO, YA SE REALIZO LA CITOLOGIA VAGINAL IMC DE 31.2 OBESIDAD GRADO I, NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA, NO SE REALIZA EL AUTOEXAMEN DE SENO, YA SE HIZO LA MAMOGRAFIA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PROTEINAS, LACTEOS, MENOS GRASAS Y DULCES , REFIERE ANTECEDENTE FAMILIAR DE DM E HTA.	A M X	A M B	A M B
2		FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR LUIS AUGUSTO CASTAÑO ZULUAGA Y MARTHA LUCIA ZULUAGA SE EVIDENCIA VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES.. EL JEFE DEL HOGAR ES LUIS AUGUSTO TAMBIÉN CUMPLE EL ROL DE PROVEEDOR Y PROTECTOR , LA SEÑORA MARTHA ZULUAGA REFIERE COMER MAS DE LO NORMAL A CAUSA DE ANSIEDAD, SE RECOMIENDA INICIAR PROCESO PSICOLÓGICO PAR BRINDARLE HERRAMIENTAS DE MANEJO ADECUADO PARA SU EMOCIONES SE RECOMIENDA: -SABERSEN ESCUCHAR, HABLAR EN UN TONO DE VOZ ADECUADO, NO GRITAR -BUSCAR AYUDA PSICOLÓGICA EN CASO DE CONSIDERARLO NECESARIO - APOYARSE, ESCUCHARSE Y RECONOCER LAS FORTALEZAS DE LA FAMILIA - TODOS SOMOS ÚTILES PARA DIFERENTES ACTIVIDADES	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 MARTHA ZULUAGA, REFIERE QUE SUFRE DE DM, HTA, DISLIPIDEMIA, Y DE LA TIROIDES, ASISTE A LOS CONTROLE MEDICOS, SE REMITE A SALUD BUCAL, TAMIZAJE VISUAL, 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.	A M X	A M B	A M B

		- 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.**			
Nº	**HALLAZGO**		**V1**	**V2**	**V3**
2		MARTHA ZULUAGA SUFRE DE DIABETES, HIPERTENSIÓN DISLIPIDEMIA Y TIROIDES ASISTE A LOS CONTROLES MÉDICOS Y SE TOMA LOS MEDICAMENTOS ALA HORA ASIGNADA NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA Y NO LLEVA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA SE RECOMIENDA: -MEJORAR SU ALIMENTACIÓN AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTA, VERDURAS Y AGUA, DISMINUIR EL CONSUMO O 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			AMB	AMB	AMB

DILIGENCIADO

POR: ANTONIO OVIEDO
Nombre y Apellidos
Profesión:

ACOMPAÑADO

POR:
Nombre y Apellidos
Profesión: