PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR										Versión 3 30/04/2024
Municipio: SANTA ROSA DE CABAL			Barrio o Vereda: LA PRADERA			Direccción: CALLE 28 # 22-51 PISO 1			Ficha familiar No. 2024509	
V1	DIA 28	MES 8	AÑO 2024	V2	DIA 23	MES 092024	AÑO	V3	DIA	MES	AÑO
Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2:				Responsable 1:YERALDDI GARCIA Responsable 2:ISABEL LOPEZ				Responsable 1: Responsable 2:			
Nombre del Jefe del Hogar: HUGO ALEJANDRO ROJAS				Nombre de quién recibe la visita: MYRIAM TORRES				N° telefono contacto: 3205566142			

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 HUGO ALEJANDRO ROJAS RAMIREZ, ISAAC LARGO VALENZUELA Y QUIEN ATIENDE LA VISITA LA SEÑORA MYRIAM ESTELLA TORRES ARIAS, ATIENDE LA VISITA EN LA PUERTA, VIVE EN CASA PAGANDO ARRENDO, LA ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SE OBSERVA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PUBLICOS, ESTRATO BAJO, COCINA CON GAS DOMICILIARIO, NO RECICLA, Y CUENTA CON RECOLECCION DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO,TIENE 2 PERROS Y 1 GATO VACUNADOS, DESPARACITADOS Y ESTERILIZADOS. -LA SEÑORA MIRYAM ESTELLA TORRES, CON RIESGO PSICOLOGICO BAJO, AUNQUE REFIERE QUE COME MAS DE LO NORMAL POR 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 A ODONTOLOGIA EN EL ULTIMO AÑO, YA SE REALIZO LA CITOLOGIA VAGINAL, IMC DE 33.7 OBESIDAD GRADO I, REALIZA ACTIVIDAD FISICA 3H A LA SEMANA, PLANIFICACION FAMILIAR QUIRURGICA, NO SE HACE EL AUTOEXAMEN DE SENO, YA SE HIZO LA MAMOGRAFIA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PROTEINAS, LACTEOS, MENOS GRASAS Y DULCES, ANTECEDENTE FAMILIAR DE CA.	A M X	A M B	A M B
2		FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR HUGO ALEJANDRO ROJAS RAMIREZ , ISAAC LARGO VALENZUELA, Y MYRIAM ESTELLA TORRES SE EVIDNECIA VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES EL JEFE DEL HOGAR ES HUGO QUIEN TAMBIÉN CUMPLE EL ROL DE PROVEEDOR Y PROTECTOR. LA SEÑORA MYRIAM ESTELLA TORRES COME MAS DE LO NORMAL POR LO CUAL SE RECOMIENDA SACAR CITA CON NUTRICIÓN PARA U MEJOR MANEJO ALIMENTICIO CON PROFESIONAL SE RECOMIENDA: -REALIZAR ACTIVIDADES EN FAMILIA CON EL FIN DE FORTALECER VÍNCULOS AFECTIVOS -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 MYRIAM TORRES, REFIERE QUE SUFRE DE DM E HTA, ASISTE A LOS CONTROLES MEDICOS,SE REMITE A SALUD BUCAL, 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
N°	**HALLAZGO**		**V1**	**V2**	**V3**
2		MYRIAM TORRES SUFRE DE DIABETES E HIPERTENSIÓN ASISTE A CONTROLES MÉDICOS CADA 3 MESES SE TOMA LOS MEDICAMENTOS A LA HORA ASIGNADA SU FAMILIA SE ENCUENTRA EN BUENAS CONDICIONES DE SALUD, REFIERE QUE REALIZA ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO MOTRIZ Y SOCIAL DE L NIÑOS, CUMPLEN CON ESQUEMA DE VACUNACIÓN COMPLETO Y CARNET DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO. APLICA NORMAS Y LIMITES ADECUADOS PARA A EDADES NO REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA Y NO LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN 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

POR: ANTONIO OVIEDO
Nombre y Apellidos
Profesión:

ACOMPAÑADO

POR:
Nombre y Apellidos
Profesión: