PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR										Versión 3 30/04/2024
Municipio: SANTA ROSA DECABAL			Barrio o Vereda: EL DEDEN			Dirección: CARRERA 23A # 27B- 03			Ficha familiar No. 2024105	
V1	DIA	MES	AÑO	V2	DIA	MES	AÑO	V 3	DIA	MES	AÑO
	15	6	2024		27	07	2024		30	8	2024
Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2:				Responsable 1: YERALDID GARCIA GARCIA Responsable 2: ISABEL CRISTINA LOPEZ				Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2:LILIANA MARIN			
Nombre del Jefe del Hogar: JOSE EDGAR GALLEGO RODRIGUEZ				Nombre de quién recibe la visita: CRISTINA GALLEGO CASTRO				N° teléfono contacto: 3218880055			

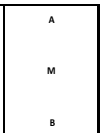
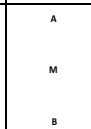
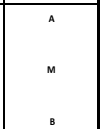
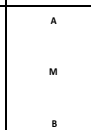
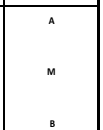
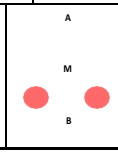
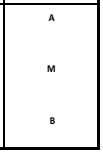
VISITA No.	OBSERVACIONES
V1	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: SE REALIZA VISITA DE CARACTERIZACION E IDENTIFICACION DE RIESGOS DE LA FAMILIA EN GENERAL.
V2	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: VISITA DE SEGUIMIENTO, ACOMPAÑAMIENTO Y MONITOREO DE LOS LOGROS PLANEADOS EN LA PRIMER VISITA
V3	ANALISIS Y EVOLUCION 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	NO PERMITE INGRESO A LA VIVIENDA	SE ENCUENTRA FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR JOSE EDGAR GALLEGO RODRIGUEZ, MARIA ELENA CASTRO LEON Y QUIENRECIBE LA VISITA LA SEÑORA CRISTINA GALLEGO CASTRO, ATIENDE LA VISITA EN LA VENTANA, VIVE EN CASA PAGANDO ARRENDO, LA ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SE OBSERVA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PUBLICOS, COCINA CON GAS DOMICILIARIO, NO RECICLA Y CUENTA CON RECOLECCION DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, TIENE UN PERRO HEMBRA VACUNADA, DESPARACITADA Y ESTERILIZADA. - LA SEÑORA CRISTINA GALLEGO, CON RIESGO PSICOLOGICO BAJO, AUNQUE EXPRESA QUE EN EL MOMENTO ESTA PASANDO POR UNA DESEPCION AMOROSA, NO ASISTE AL PUESTO DE SALUD NI A LA IGLESIA DE SU BARRIO, SE RELACIONA CON SUS VECINOS, YA ASISTIO A CONSULTA MEDICA Y A ODONTOLOGIA EN EL ULTIMO AÑO, YA SE REALIZAO LA CITOLOGIA, NO PLANIFICA, IMC DE 19.5 NORMAL, ACTIVIDAD FISICA REALIZA 6H A LA SEMANA, SE HACE EL AUTOEXAMEN DE SENO MENSUAL, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PROTEINAS, LACTEOS, GRASAS Y DULCES, NO REFIERE ANTECEDENTE FAMILIAR DE PATOLOGIAS DE BASE.	A M X	A M B	A M B
2		LA VISITA LA RECIBE CRISTINA GALLEGO CASTRO, INDICA QUE VIVE CON SUS PROGENITORES IDENTIFICADOS COMO JOSE EDGAR GALLEGO RODRIGUEZ Y MARIA ELENA CASTRO. SE EVIDENCIA UN ENTORNO FAMILIAR ARRAIGADO A COSTUMBRES, SE OBSERVAN PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA, FALTA DE RECONOCIMIENTO DE LOGROS, SEGÚN REFIEREN ULTIMAMENTE NO PASAN TIEMPO EN FAMILIA. SE RECOMIENDA: - RESALTAR LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO FAMIIAR PARA LA EDAD, SIN EMBARGO, SE RECOMIENDA INVOLUCRAR A LA ADULTA A TAREAS DEL HOGAR QUE NO REPRESENTEN UN RIESGO, PERO QUE LA HAGA SENTIR UTIL EN EL LUGAR DONDE ESTA. - SABERSEN ESCUCHAR, RECONCOER QUE SOMOS BUENOS PARA DIFERENTES COSAS, HABLAR CLARAMENTE Y EN UN TONO DE VOZ ADECUADO, PARA QUE LA OTRA PERSONA NOS ENTIENDA. - REALIZAR ACTIVIDADES A FIN DE GENERAR NUEVOS LAZOS AFECTIVOS.	A M B	A M B	A M B
3		RECIBE LA VISITA LA SEÑORA MARIA ELENA CASTRO LEON, REFIERE PATOLOGIA DE BASE HTA ASISTE A LOS CONTROLES Y EXAMENES MEDICOS, YA ASISTIO TAMBIEN A ODONTOLOGIA,INDICA QUE SU HIJA ISABEL CRISTINA NO SE ENCUENTRA PORQUE ESTA TRABAJANDO, ELLA TAMBIEN YA ASISTIO AL MEDICO Y A ODONTOLOGIA, REFIERE QUE SU NUCLEO FAMILIAR HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA SALUD, DOÑA MARIA ELENA SEDENTARIA PERO TRATAN DE TENER ALIMENTACION BALANCEADA, SE RECOMIENDA TOMAR TODOS LOS MEDICAMENTOS EN LOS HORARIOS INDICADOS, ASISTIR A LOS CONTROLES MEDICOS 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	A	A	A

		ALIMENTICIOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. SE ENFATIZA EN SEGUIR LAS RECOMENDACIONES Y PAUTAS BRINDADAS POR LA PSICOLOGA.			
1		LA SEÑORA CRISTINA GALLEGO REFIERE QUE NO SUFRE DE NINGUNA PATOLOGIA, SE REMITE A PLANIFICACION FAMILIAR, 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 ORINAL, 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		LA USUARIA CRISTINA INDICA QUE NO SUFRE DE NINGUNA ENFERMEDAD, INICIÓ EL PROCESO DE PLANIFICACION FAMILIAR, REALIZA EJERCICIO, ESTA AL DIA CON LA CITOLOGIA. LA SEÑORA MARIA ELSA CASTRO INDICA QUE SE HACE LA CITOLOGIA CADA AÑO. SE RECUERDA EL AUTO EXAMEN DE SENO. SE LE RECOMIENDA AL SEÑOR JOSE EDGAR REALIZARSE EL EXAMEN DE PROSTATA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES. SE HACE ENFASIS EN: - ALIMENTACION SALUDABLE. - ACTIVIDAD FISICA. - CADA AÑO REALIZARSE UNA REVISION MEDICA GENERAL A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES.	A M X	A M B	A M B
3	EDUCACION	SE EDUCA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD INTEGRAL: 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	A M B	A M B	A M B

		DECISIONES, LO QUE AFECTA POSITIVAMENTE OTRAS ÁREAS DE LA VIDA, COMO EL TRABAJO Y LA FAMILIA. 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. - 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 ORINAL, SANGRADOS, ASFIXIA O RESPIRACION CON ESFUERZO, TEMPERATUTA IGUAL O MAYOR A 38º CON ESCALOFRIOS, DIARREA O VOMITO PROLONGADO. - 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.			
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
	HALLAZGO	CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA ACTIVIDAD	V1	V2	V3

7					
8					
9					
10					

VISITA DE CARACTERIZACION
DILIGENCIADO POR: ANTONIO OVIEDO
PROFESION: ENFERMERO

ACOMPAÑADO POR: ISABEL LOPEZ
PROFESION: AUX DE ENFERMERIA

PRIMERA VISITA DE SEGUMIENTO
DILIGENCIADO POR: GERALDID GARCIA
PROFESION: PSICOLOGA

ACOMPAÑADO POR: XIOMARA VELEZ
PROFESION: AUX DE ENFERMERIA

SEGUNDA VISITA DE SEGUMIENTO
DILIGENCIADO POR: ANTONIO OVIEDO
PROFESION: ENFERMERO

ACOMPAÑADO POR: LILIANA MARIN
PROFESION: AUX DE ENFERMERIA