PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR										Versión 3 30/04/2024
Municipio: Santa Rosa de Cabal		**Barrio o Vereda: EL EDEN**		**DIRECCION** CALLE 28 B NUMERO 23-30						**FICHA FAMILIAR NUMERO:2024128**
V1	**MES**	**AÑO**	**V2**	**DIA**	**MES**	**AÑO**	**V3**	**DIA**	**MES**	**AÑO**
	21-06	2024		27	07	2024		1	9	2024
Responsable 1: Antonio Oviedo **Responsable 2:**			**Responsable 1** Y E R A L D I D G A R C I A **Responsable 2I ISABEL** LOPEZ				**Responsable 1: ANTONIO OVIEDO** **Responsable 2: LILIANA MARIN**			
Nombre del Jefe del Hogar: GIRALDO ANTONIO GIRALDO GOMEZ			**NOMBRE DE QUIEN RECIBE LA VISITA:** MARIA AIDE CAMBOA ALVAREZ				**N° teléfono contacto:** 3184048549			

VISITA No.	OBSERVACIONES
V1	SE REALIZA VISITADE CARACTERIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE RIESGO DE LAFAMILIA ENGENERAL
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 EL INGRESO A LA VIVIENDA	SE ENCUENTRA FAMILIA MONOPARENTAL, CONFORMADA POR GIRALDO ANTONIO GIRALDO GOMEZ ,Y QUIEN RECIBE LA VISITA ES LA SEÑORA MARIA AIDE GAMBOA ALVARES NO PERMITE EL INGRESO A LA VIVIENDA RECIBE LA VISITA EN LA PUERTA DE LA CASA, VIVIENDA PROPIA , ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PÚBLICOS, COCINA CON GAS DOMICILIARIO,CON DISPOSICIÓN DE RESIDUOS ADECUADOS, Y CUENTA CON RECOLECCIÓN DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, NO TIENE MASCOTAS ,CON RIESGO PSICOLÓGICO ALTO REFIERE (SE SIENTE TRISTE, SE SIENTE DESESPERADA) MENCIONA QUE NO VISITA EL PUESTO DE SALUD DE EL BARRIO,NO LA CASETA COMUNAL,SI LA IGLESIA, REFIERE QUE SE RELACIONA BIEN CON SUS VECINOS, BUSCA ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO PARA EL BARRIO, REFIERE QUE NO ASISTIÓ AL MEDICO NI AL ODONTOLOGO EN EL ULTIMO MES, CON IMC DE 25.2 NORMAL ,REFIERE QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA 5 HORAS SEMANALES SE REALIZA EL AUTOEXAMEN DE SENO , SE REALIZA LA CITOLOGIA REFIERE QUE CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, LÁCTEOS, PROTEÍNAS, TAMBIÉN CONSUME GRASAS Y DULCE.	A M x x x	A M B	A M B
2		FAMILIA MONOPARENTAL CONFORMADA POR GILDARDO ANTONIO GIRALDO Y MARIA AIDE GAMBOA SE EVIDENCIA VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES, EL JEFE DEL HOGAR, EL PROVEEDOR Y PROTECTOR E EL SEÑOR GILDARDO, YA SEÑORA AIDE REFIERE SENTIRSE TRISTE Y DESESPERADA, NO SE HA REALIZADO CHEQUEOS MÉDICOS NI ODONTOLONGICOS TIENE UN IMC DE 25.2 REFIERE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA 5 HORAS A LA SEMANA Y NO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	A M B	A M B	A M B
3		RECIBE LA VISITA LA SEÑORA MARIA AIDE GAMBOA, CON ANTECEDENTE DE PATOLOGIA CRONICA, ASISTE A CONTROL MEDICO Y EXAMENES CADA 3 MESES, ASISTIO A CONSULTA ODONTOLOGICA OARTICULAR POR UN TRATAMIENTO Y REALIZACION DE PUESTE DENTAL, YA SE HIZO LA CITOLOGIA, REFIERE QUE SU NUCLEO FAMILIAR HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA SALUD, USUARIA REALIZA EJERCICIO EN LA CASA Y TRATA DE TENER UNA 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	A M B	A M B	A M B

		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 ENFATIZA EN SEGUIR LAS RECOMENDACIONES Y PAUTAS BRINDADAS POR LA PSICOLOGA.			

4			A M B	A M B	A M B

CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1		LA SEÑORA MARIA AIDE GAMBOA REFIERE QUE SUFRE DE DISLIPIDEMIA SE REMITE A PROGRAMA DE ADULTEZ, SALUD BUCAL, Y PSICOLOGÍA SE EDUCA SOBRE: -LA IMPORTANCIA DEL AUTOEXAMEN DE SENO DEBE REALIZARSE DE 3 A 5 DIAS DESPUES DEL PERIODO, CADA VEZ Y UN DESPUES DE LA MENOPAUSIA, DURANTE 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,EVITAR HABITOS TOXICOS,LAVADO DEMANOS,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,TEMPERATURA IGUAL O MAYOR A 38GRADOS, CON ESCALOFRIOS,DIARREA O VOMITO PROLONGADO. -CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE:RECICLAR, SEMBRAR,EVITAR LA QUEMA DE BASURAS O FOGATASEN LOS BOSQUES REUTILIZAR EL AGUA DE LA LAVADORA Y MINIMIZAR EL CONSUMO DE AGUA. 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		MARIA AIDE GAMBO REFIERE SUFRIR DE DISLIPIDEMIA, NO SIGUIO LAS INDICACIONES DADAS EN LA PRIMERA VISITA YA QUE NO ASISTIÓ A SALUD BUCAL, NI AL PROGRAMA DE ADULTEZ, SE EVIDENCIA RIESGO PSICOLÓGICO ALTO YA QUE REFIERE SENTIR TRISTE Y DESESPERADA PERO NO SABER IDENTIFICAR LA RAZÓN DE SUS SENTIMIENTOS POR LO CUAL SE RECOMIENDA: - EMPEZAR PROCESO PSIOLOGICO PARA QUE LE BRINDEN HERRAMIENTAS CON LAS CUALES APRENDA A SOBRELLEVAR MEJOR LA SITUACIÓN, APRENDER A IDENTIFICAR LO QUE SIENTE Y A SABER SOBRELLEVARLO - APRENDER A TENER AUTOCOTROL SOBRE SUS SENTIMIENTOS Y MEJORAR EN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA -REALIZAR ACTIVIDADES LUDICORECREACIONALES PARA SU ENTRETENIMIENTO - AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y AGUA	A M B	A M B	A M B
3		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.	A M B	A M B	A M B

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.

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.

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