PLAN INTEGRAL DECUIDADO FAMILIAR

Versión 3
30/04/2024

Municipio:	Barrio o Vereda	Dirección	Ficha familiar No.
SANTA ROSA DE CABAL	ELEDEN	CRA 28 NUMERO 23-04	2024141

	DIA	MES	AÑO
V1	16	06	2024
V2	18	7	2024
V3	3	9	2024

Responsable 1: ANTONIOOVIEDO Responsable 2:	Responsable 1:YERALDID GARCIA Responsable 2:ISABEL LOPEZ	Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2: LILIANA MARIN

Nombre del Jefe del Hogar:	Nombre de quién recibe la visita:	N° teléfono contacto
ANA MARIA VARGAS	ANAMARIAVARGAS	3127307690

VISITA No.	OBSERVACIONES
V1	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: VISITA DE PLANIFICACION E IDENTIFICACION DE RIESGOS
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 UNIPERSONAL CONFORMADA POR QUIEN RECIBE LA VISITA LA SEÑORA ANA ARIA VARGAS RECIBE LA VISITA EN LA PUERTA,SU CASA ES PROPIA ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PÚBLICOS, COCINA CON GAS DOMICILIARIO, NO RECICLA Y CUENTA CON RECOLECCIÓN DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, TIENE MASCOTAS ESTERILIZADOS,DESPARACITADOS Y VACUNADOS, CON RIESGO PSICOLÓGICO ALTO POR QUE REFIERE SENTIRSE TRISTE ANSIOSA,SOLA Y YA NO LE GUSTA HACER NADA , MANIFIESTA QUE ESTA PASANDO POR EL DUELO DE MAMA ASISTIÓ AL MEDICO Y AL ODONTOLOGO EN EL ULTIMO MES ES NO ES OPERADA TAMPOCO PLANIFICA Y SE REALIZO LA CITOLOGIA,PERO NO LA MAMOGRAFIA SE REALIZA EL AUTOEXAMEN DE SENO, CON IMC DE 25.1 NORMAL , NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS (FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, LÁCTEOS, PROTEÍNAS, GRASAS Y DULCES) ANTECEDENTES FAMILIARES DE HTA	A X B	A M B	A M B
2		SE ENCUENTRA FAMILIA UNIPERSONAL CONFORMADA POR ANA ARIAS VARGAS LA CUAL MANIFIESTA SENTIRSE SOLA, A PESAR DE TRABAJAR TODO EL TIEMPO POSIBLE PARA DISTRAER SU MENTE, REFIERE ASISTIR AL MEDICO ÚLTIMAMENTE POR QUE SE ENCUENTRA ENFERMA, POR LO CUAL SE BRINDA PSICOEDUCACION SOBRE • HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE • SE RESALTA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA • REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA O CAMINAR N SU MISMO BARRIO • ASISTIR A CONSULTA MEDICA Y ODONTOLOGÍCA CUANDO LO CONSIDERE NECESARIO	A M B	A M B	A M B
3		RECIBE LA VISITA LA SEÑORA ANA MARIA VARGAS, ANTECEDENTE DE PATOLOGIA CRONICA, ASISTE A LOS CONTROLES MEDICOS Y EXAMENES CADA 3 MESES, YA ASISTIO A ODONTOLOGIA Y SE REALIZO LA CITOLOGIA, HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA SALUD, EN CUANTO A SU DUELO FAMILIAR REFIERE SENTIRSE MEJOR Y AFRONTANDO MEJOR LAS ADVESIDADES DE LA VIDA, USUARIA SEDENTARIA Y NO TIENE ALIMENTACION BALANCEADA, SE RECOMIENDA TOMAR TODOS LOS	A M B	A M B	A M B

		MEDICAMENTOS EN LOS HORARIOS INDICADOS, ASISTIR A LOS CONTROLES 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 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 ANA ARIAS VARGAS EXPRESA QUE SUFRE DE HIPERTENSIÓN BAJO TRATAMIENTO SE REMITE AL PROGRAMA DE ADULTEZ Y PSICOLOGIA SE EDUCA SOBRE: - AUTO EXAMEN DE SENO: SE EXPLICA QUE DEBE REALIZARSE DE 3 A 5 DÍAS DESPUÉS DEL PERIODO, CADA MES Y AUN DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA, DURANTE TODA LA VIDA - BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS: CONSUMO HABITUAL DE AGUA, ENSEÑARLES A LOS NIÑOS ESTA INGESTA DESDE PEQUEÑOS, CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES EN EL DÍA DISTRIBUIR BIEN LAS COMIDAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA, MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS ASEGURA UNA MEJOR DIGESTIÓN, 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 FÍSICA, EVITAR HÁBITOS TÓXICOS, LAVADO DE MANOS, ENTORNO SOCIAL SALUDABLE - SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS DOLOR INTENSO Y PERSISTENTE, PERDIDA DE LA CONCIENCIA O MEMORIA, NO PRODUCCIÓN O DOLOR AL ORINAL, SANGRADOS, ASFIXIA O RESPIRACIÓN CON ESFUERZO, TEMPERATURA IGUAL O MAYOR A 38º CON ESCALOFRÍOS, DIARREA O VOMITO PROLONGADO. - CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE: ES IMPORTANTE QUE DESDE PEQUEÑOS SE ENSEÑE A 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. SE EDUCA SOBRE LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DE ASISTIR A LAS CONSULTAS MEDICAS POR RANGO DE EDAD, YA QUE PERMITE LA DETECCIÓN TEMPRANA DE ENFERMEDADES. TAMBIÉN SE HACE ÉNFASIS EN EL CUIDADO DE SALUD BUCAL Y LA SALUD PSICOLÓGICA FACTORES SOCIALES Y DE LA FAMILIA, SE SOCIALIZA SOBRE EL AFECTO LA BUENA COMUNICACIÓN ,LA PROTECCIÓN LA ATENCIÓN LA SEGURIDAD ECONÓMICA Y LA BUENA RELACIÓN CON LOS VECINOS DEL BARRIO PARA UNA BUENA VIDA SOCIAL Y COMUNICATIVA	A X B	A M B	A M B
N°	**HALLAZGO**	**ACTIVIDAD**	**V1**	**V2**	**V3**
2		LA SEÑORA ANA VARGAS EXPRESA SUFRIR DE HIPERTENSIÓN BAJO TRATAMIENTO MEDICO, MANIFIESTA NO ASISTIR A NINGÚN PROGRAMA DE ADULTO , SE EVIDENCIA RIESGO PSICOLÓGICO ALTO YA QUE RECIENTEMENTE PERDIÓ A SU MADRE, MANIFIESTA SENTIRSE MUY SOLA, TRISTE Y NO QUERER HACER ACTIVIDADES QUE ANTES REALIZABA, TRATA DE TRABAJAR TODO EL TIEMPO POSIBLE PARA DISTRAER SU MENTE. MANIFIESTA YA HABER BUSCADO AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA SUPERACIÓN DEL DUELO SE REALIZA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA MANIFESTANDOLE : • REALIZAR ACTIVIDADES PARA EVITAR UNA VIDA SEDENTARIA • BUSCAR AYUDA FAMILIAR, EMPATIZAR CON SU DOLOR • ASISTIR A CONSULTA MEDICA Y ODONTOLOGÍCA CUANDO LO CONSIDERE NECESARIO	A M B	A M B	A M B

		• ASISTIR A GRUPOS DONDE PUEDA REALIZAR ACTIVIDADES LUDICORECREATIVAS PARA SU ENTRETENIMIENTO • TENER UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA, PARA ENFRENTAR MEJOR LOS PROBLEMAS			
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 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.	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
		VISITA DE CARACTERIZACION **DILIGENCIADO POR**: ANTONIO OVIEDO **ACOMPAÑADO POR**: ISABEL LOPEZ **PROFESION**: ENFERMERO **PROFESIO**N: AUX DE ENFERMERIA **PRIMERA VISITA DE SEGUMIENTO** **DILIGENCIADO POR**: GERALDID GARCIA **ACOMPAÑADO POR**: XIOMARA VELEZ **PROFESION**: PSICOLOGA **PROFESIO**N: AUX DE ENFERMERIA **SEGUNDA VISITA DE SEGUMIENTO** **DILIGENCIADO POR**: ANTONIO OVIEDO **ACOMPAÑADO POR**: LILIANA MARIN **PROFESION**: ENFERMERO **PROFESIO**N: AUX DE ENFERMERIA			