# PLAN INTEGRALDECUIDADO FAMILIAR

Versión 3
30/04/2024

| Municipio: | Barrio o Vereda | Dirección | Ficha familiar No. |
|---|---|---|---|
| SANTA ROSA DE CABAL | ELEDEN | CALLE 28A NUMERO 23-15 | 2024142 |

| | DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|---|
| V1 | 16 | 06 | 2024 |
| V2 | 16 | 07 | 2024 |
| V3 | 3 | 9 | 2024 |

| | | |
|---|---|---|
| Responsable 1: ANTONIOOVIEDO<br>Responsable 2: | Responsable 1:YERALDID GARCIA<br>Responsable 2:ISABEL LOPEZ | Responsable 1: ANTONIO OVIEDO<br>Responsable 2: LILIANA MARIN |

| Nombre del Jefe del Hogar: | Nombre de quién recibe la visita: | N° teléfono contacto |
|---|---|---|
| MARIACONSEPCION | MARIACONSEPCION | 3108297244 |

| 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 MONOPARENTAL CONFORMADA POR, JOSE FERNEI LOAIZA Y QUIEN RECIBE LA VISITA ES LA SEÑORA MARIA CONSEPCION GARCIA 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, NO TIENE MASCOTAS, CON RIESGO PSICOLÓGICO MODERADO POR QUE REFIERE SENTIRSE TRISTE POR QUE LA RELACION CON SU ESPOSO NO ES MUY BUENA COMO ANTERIORMENTE MENCIONA QUE VISITA EL PUESTO DE SALUD DE SU BARRIO, ASISTIÓ AL MEDICO EN EL ULTIMO MES PERO NO AL ODONTOLOGO ES OPERADA PARA TENER HIJOS Y SE REALIZO LA CITOLOGIA,PERO NO LA MAMOGRAFIA NO REALIZA EL AUTOEXAMEN DE SENO, CON IMC DE 23.1 NORMAL , NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS (FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, LÁCTEOS, PROTEÍNAS, GRASAS Y DULCES) ANTECEDENTES FAMILIARES DE DM E HTA | A<br>X<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |
| 2 | | SE ENCUENTRA FAMILIA MONOPARENTAL CONFORMADA POR, JOSE FERNEI LOAIZA Y MARIA CONCEPCION GARCÍA , LA CUAL MANIFIESTA QUE NO DESEA ASISTIR A ODONTOLOGÍA, YA SE REALIZO LA MAMOGRAFIA CON UN IMC DE 23.1 ADECUADO, SE BRINDA EDUCACIÓN SOBRE :<br>• HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE<br>• SE RESALTA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓNBALANCEADA<br>• REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA O CAMINAR N SU MISMOBARRIO<br>• ASISTIR A CONSULTA MEDICA Y ODONTOLOGÍCA CUANDO LO CONSIDERE NECESARIO | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |
| 3 | | RECIBE LA VISITA LA SEÑORA CONCEPCION GARCIA, CON ANTECEDENTE DE PATOLOGIAS CRONICAS, ASISTE A LOS CONTROLES MEDICOS Y EXAMENES CADA 3 MESES, YA SE REALIZO LA CITOLOGIA, PERO NO HA ASISTIDO A HIGIENE ORAL, MANIFIESTA NO SENTIR LA NECESIDAD EN EL MOMENTO, SE LE EXPLICA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR ESTA VALORACION PERIODICAMENTE, REFIERE QUE SU NUCLEO FAMILIAR HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | SALUD, USUARIA SEDENTARIA Y NO TIENE 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 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 CONCEPCION EXPRESA QUE SUFRE DE HIPERTENSIÓN Y DIABETES BAJO TRATAMIENTO SE REMITE A SALUD BUCAL AL PROGRAMA DE ADULTO MAYOR SE EDUCA SOBRE:<br>- 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<br>- BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS: CONSUMO HABITUAL DE AGUA, ENSEÑARLES A LOS NIÑOS ESTA INGESTA DESDE PEQUEÑOS, CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES EN ELDÍA 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.<br>- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: HIGIENE BUCAL, SUEÑO OPTIMO, REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, EVITAR HÁBITOS TÓXICOS, LAVADO DE MANOS, ENTORNO SOCIAL SALUDABLE<br>- SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS: DOLOR INTENSO Y PERSISTENTE, PERDIDA DE LACONCIENCIA 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.<br>- 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.<br>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 | FOMENTAR EL AFECTO FÍSICO Y EMOCIONAL | LA SEÑORA MARIA CONCEPCION EXPRESA QUE SUFRE DE HIPERTENSIÓN Y DIABETES, BAJO TRATAMIENTO MEDICO, MANIFIESTA NO HABER ASISTIDO A SALUD ORAL Y NO ASISTIR AL PROGRAMA DE ADULTO MAYOR, SE EVIDENCIA RIESGO PSICOLÓGICO LEVE YA QUE MANIFIESTA QUE A TRAVÉS DE LOS AÑOS LA RELACIÓN CON SU ESPOSO NO ES IGUAL LO CUAL LA PONE TRISTE,MANIFIESTA QUE INTENTA HABLAR CON SU ESPOSO EL CUAL LA EVADE POR LO QUE SE RECOMIENDA<br>• REALIZAR ACTIVIDADES PARA EVITAR UNA VIDA SEDENTARIA<br>• SABERSEN ESCUCHAR PARA AYUDAR A LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS<br>• ASISTIR A CONSULTA MEDICA Y ODONTOLOGÍCA CUANDO LO CONSIDERE NECESARIO | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>B |
| | | • ASISTIR A GRUPOS DONDE PUEDA REALIZAR ACTIVIDADES LUDICORECREATIVAS PARA SU ENTRETENIMIENTO | | | |
| 3 | EDUCACION | SE EDUCA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD INTEGRAL:<br><br>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.<br><br>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.<br><br>- 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.<br>- 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.<br>- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: HIGIENE BUCAL, SUEÑO OPTIMO, REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, EVITAR HABITOS TOXICOS, LAVADO DE MANOS, ENTORNO SOCIAL SALUDABLE.<br>- 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.<br><br>- 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<br>M<br>B | A<br>M<br>B | A<br>M<br>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
**PROFESION**: ENFERMERO

**ACOMPAÑADO POR**: ISABEL LOPEZ
**PROFESIO**N: AUX DE ENFERMERIA

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

**ACOMPAÑADO POR**: XIOMARA VELEZ
**PROFESIO**N: AUX DE ENFERMERIA

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

**ACOMPAÑADO POR**: LILIANA MARIN
**PROFESIO**N: AUX DE ENFERMERIA