PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR										Versión 3 30/04/2024		
Municipio: SANTA ROSA DECABAL			Barrio o Vereda :BARRIO LA HERMOSA , LINARES			Dirección: CALLE 28 24-55				Ficha familiar No.202468		
V1	DIA	MES	AÑO	V2	DIA	MES	AÑO	V3	DIA	MES	AÑO	
	2	6	2024		19	07	2024		26	8	2024	
Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2: ISABEL CRISTINA LOPEZ				Responsable 1:YERALDID GARCIA Responsable 2:ISABEL LOPEZ				Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2: LILIANA MARIN				
Nombre del Jefe del Hogar: JORGE ALEXIS			TROCHES	Nombre de quién recibe la visita:JMARLI VIVIANA SALINAS				N° teléfono contacto :3146552100				

VISITA No.	OBSERVACIONES
V1	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: SE REALIZA VISITA DE CARACTERIZACION E IDENTIFICACION DE RIESGOS DE LA FAMILIA EN GENERAL Y DE CADA INDIVUO QUE LA CONFORMA.
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: 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 PERMITEN INGRESO A LA VIVIENDA	SE ENCUENTRA FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR, JORGE ALEXIS TROCHES DE DE 30 AÑOS CABEZA DE HOGAR Y QUIEN SE ENCUENTRA TRABAJANDO, NICOL TROCHES DE 7 AÑOS QUIEN SE ENCUENTRA ESTUDIANDO Y QUIEN RECIBE LA VISITA ES LA SEÑORA MARLI VIVIANA SALINAS DE 36 AÑOS AMA DE CASA , RECIBE LA VISITA EN LA PUERTA, PAGA ARRIENDO, 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 ANIMALES VACUNADOS , ESTERILIZADOS Y DESPARASITADOS , NO PRESENCIA DE ROEDORES CON RIESGO PSICOLOGICO MODERADO PORQUE REFIERE QUE A VECES SE SIENTE TRISTE Y DESESPERADA POR TENER UNA HIJA ADOLESCENTE QUIEN NO ES HIJA DE SU ACTUAL PAREJA Y ESTA SITUACIÓN GENERA CONFLICTOS FAMILIARES LA MENOR DE 16 ÑOS NO VIVE CON ELLOS , ASISTIO AL ODONTOLOGO EN EL ULTIMO MES Y AL MEDICO, PLANIFICA CON EL IMPLANTE SUBDERMICO Y YA SE REALIZO LA CITOLOGIA, SE REALIZA EL AUTOEXAMEN DE SENO, NO SUFRE NINGUNA ENFERMEDAD CON IMC DE 20,24 NORMAL , NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS (FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, LACTEOS, PROTEINAS, GRASAS Y DULCES) ANTECEDENTE FAMILIAR DE HTA Y DM.	A M B	A M B	A M B
2		FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR JORGE ALEXIS TROCHES, NICOL TROCHES Y MARLI VIVIANA SALINAS SE EVIDENCIA VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES EL JEFE DEL HOGAR JORGE ALEXIS, TAMBIÉN EL PROVEEDOR Y PROTECTOR, LA SEÑORA MARLI REFIERE SENTIRSE TRISTE POR QUE SU HIJA TIENE DISCUSIONES CON SU PAREJA SENTIMENTAL, SE RECOMIENDA INICIAR PROCESO TERAPÉUTICO PARA SOLUCIONAR DISCUSIONES, Y QUE MANTENGAN UNA MEJOR RELACIÓN FAMILIAR, REFORZAR VÍNCULOS FAMILIARES Y HACER ACTIVIDADES EN FAMILIA : - TODOS SOMOS ÚTILES PARA DIFERENTES ACTIVIDADES NECESITAMOS AYUDA --MEJORAR LA COMUNICACIÓN PARA LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS -MEJORAR LA COMUNICACIÓN, ESCUCHARSE HABLAR EN UN TONO DE VOZ ADECUADO AMODO DE QUE SE LOGRE ENTENDER - REALIZAR ACTIVIDADES LUDICORECREACIONALES PARA SU ENTRETENIMIENTO	A M B	A M B	A M B

3		SE INTENTA VISITA EN LA CASA DE LA USURIA EN REPETIDAS OCASIONES PERO NO ES POSIBLE, MEDIANTE LLAMADA TELEFONICA PREVIS PRESENTACION DEL PERSONAL DE SALUD USURAIA REFIERE QUE NO SUFRE NINGUNA PATOLOGIA DE BASE, YA ASISTIO A CONSULTA MEDICA ODONTOLOGICA Y CONTROL DE PLANIFICACION FAMILIAR, INDICA QUE SU NUCLEO FAMILIAR HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA SALUD, USUARIA SEDENTARIA Y NO TIENE ALIMENTACION BALANCEADA, SE RECOMIENDA ASISTIR A LOS CONTROLES MEDICOS TANTO ELLA COMOTODO 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.	A M B	A M B	A M B

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 MARLY VIVIANA SALINAS EXPRESA QUE NO SUFRE NINGUNA PATOLOGÍA, SE REMITE A PSICOLOGIA SE EDUCA SOBRE: - AUTO EXAMEN 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. - SE RECOMIENDA SOLICITAR CITA DE MEDICINA GENERAL PARA REMISIÓN A PSICOLOGÍA PARA ADECUADO MANEJO DE LAS RELACIONES FAMILIARES YA QUE ES MUY IMPORTANTE LA SANA CONVIVENCIA EN ELLAS . - 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 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 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 DETECCION TEMPRANA DE ENFERMEDADES.	A M B	A M B	A X M B

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
2		MARLY VIVIANA SALINA NO SUFRE DE NINGUNA PATOLOGÍA CRÓNICA, REFIERE QUE SU FAMILIA TAMPOCO SUFRE DE ENFERMEDADES NO REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA LLEVAN UNA VIDA SEDENTARIA Y SE RECOMIENDA : -MEJORAR SU ALIMENTACIÓN AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTA, VERDURAS Y AGUA, DISMINUIR EL CONSUMO DE FRITOS, HARINAS Y AZUCARES - REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, CAMINAR, MONTAR BICICLETA -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 B	A M B	A M B

3	EDUCACION	SE EDUCA SOBRE 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
Nombre y Apellidos:
Profesión: ENFERMERO

ACOMPAÑADO POR:
Nombre y Apellidos: ISABEL CRISTINA LOPEZ
Profesión: AUX DE ENFERMERIA

PRIMERA VISITA DE SEGUIMIENTO

DILIGENCIADO POR: GERALDID GARCIA GARCIA
Nombre y Apellidos:
Profesión: PSICOLOGA

ACOMPAÑADPPOR:
Nombre y Apellidos: XIOMARA VELEZ
Profesión: AUX DE ENFERMERIA

SEGUNDA VISITA DE SEGUIMIENTO

DILIGENCIADO POR: ANTONIO OVIEDO
Nombre y Apellidos:
Profesión: E N F E R M E R O

ACOMPAÑADO POR:
Nombre y Apellidos: LILIANA MARIN
Profesión: AUX DE ENFERMERIA