FICHA FAMILIAR ATENCION PRIMARIA EN SALUD
Secretaria de Salud Departamento de Risaralda

PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR									Versión 3 30/04/2024
Municipio: SANTA ROSA DECABAL			Barrio o Vereda: TERESA DE CALCUTA			Dirección: MZ 7 CASA 5			Ficha familiar No. 202483
V1	DIA	MES	AÑO	V2	DIA	MES	AÑO	V 3	DIA	MES	AÑO
	13	6	2024		26	07	2024		28	8	2024
Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2: ISABEL LOPEZ				Responsable 1: YERALDID GARCIA GARCIA Responsable 2: ISABEL CRISTINA LOPEZ				Responsable 1: Responsable 2:			
Nombre del Jefe del Hogar: HERIBERTO HERRERA HURTADO				Nombre de quién recibe la visita: MARIELA INES ARISMENDI				N° teléfono contacto: 3234696770			

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: SE REALIZA PRIMERA VISITA DE SEGUIMIENTO, POR PARTE DE PSICOLOGIA
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 HERIBERTO HERRERA HURTADO Y QUIEN ATIENDE LA VISITA LA SEÑORA MARIELA INES ARISMENDI, ATIENDE LA VISITA EN LA VENTANA, VIVE EN CASA PROPIA PAGADA, ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SE OBSERVA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PUBLICOS, COCINA CON GAS DOMICILIARIO , DISPOSICION DE RESIDUOS ADECUADOS Y CUENTA CON RECOLECCION DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, TIENE 1 PERRO HEMBRA ESTA VACUNADA Y DESPARACITADA Y ESTERILIZADA. -MARIELA ARISMENDI, CON RIESGO P S I C O L O G I C O BAJO, AUNQUE EXPRESA QUE A VECES SE SIENTE TRISTE POR TENER LOSHIJOS LEJOS, NO VISITA EL PUESTO DE SALUD NI LA CASETA COMUNAL, PERO SI LA IGLESIA, SE RELACIONA CON SUSVECINOS, ASISTIO A CONSULTA M E D I C A PERO NO A ODONTOLOGIA EN EL ULTIMO AÑO, NO SE HA REALIZADOLA CITOLOGIA, YA NO PLANIFICA, IMC DE 20.6, ACTIVIDAD FISICA3H A LA SEMANA, NO SE HACE EL AUTOEXAMEN DE SENO, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PROTEINAS, LACTEOS, GRASAS Y DULCES, ANTECEDENTE FAMILIARDE DE COLESTEROL, CA ENFERMEDADES CARDIACAS Y DE LATIROIDES.	A M X	A M B	A M B
2		LA VISITA LA RECIBE LA SEÑORA MARIELA ARISMENDI, INDICA QUE VIVE CON SU ESPOSO HERIBERTO HERRERA. DE ACUERDO CON LO RELATADO POR ELLA SE EVIDENCIA UN ENTORNO FAMILIAR SEGURO, SE EVIDENCIA BUENA COMUNICACIÓN EN PAREJA, COMPAARTEN GUSTOS, TRATAN DE TENER BUENA COMUNICACIÓN, SIN EMBARGO, ES CONSCIENTE QUE AUN LES FALTA MEJORAR MAS. LA SEÑORA MARIELA REFIERE QUE EN OCASIONES SI SE SIENTE TRISTE PORQUE SUS HIJOS VIVEN LEJOS, PERO ELLOS SON QUIENES LES DAN EL SUSTENTO DIARIO. RESALTA QUE SUS HIJOS SIEMPRE ESTAN AL PENDIENTE DE ELLOS, LOS LLAMA, LOS VISITAN, CUANDO PUEDEN SE REUNEN TODOS. SE RECOMIENDASEGUIR FORTALECIENDO LOS VINCULOS AFECTIVOS DEL ENTORNO FAMILIAR. FORTALECER LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, ESCUCHANDO LA OTRA PERSONA, NO DECIR PALABRAS QUE HIERAN AL OTRO, HABLAR EN UN TONO DE VOZ MODERADO QUE PERMITA ENTENDERSE.	A M B	A M B	A M B
3		SE ENCUENTRA EN CASA LA SEÑORA MARIELA INES ARIISMENDI, CON ANTECEDENTE DE PATOLOGIA DE BASE, YA ASISTIO A CONSULTA MEDICA Y A HIGIENE ORAL,YA TIENE LA CITA PARA REALIZARSE LA CITOLOGIA, REFIERE QUE SU NUCLEO FAMILIAR HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA SALUD, USUARIA REALIZA EJERCICIO	A M B	A M B	A M B

		EN UN GRUPO Y TRATA DE HACERLO TAMBIEN EN LA CASA Y PROCURA TENER ALIMENTACION BALANCEADA, SE RECOMIENDA TOMAR TODOS LOS MEDICAMENTOS EN LOS HORARIOS INDICADOS, ASISTIR A LOS CONTROLES MEDICOS TANTO ELLA COMO 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	A M	A M

CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA

N°	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1		LA SEÑORA MARIELA ARISMENDI REFIERE QUE SUFRE DE DISLIPIDEMIA, ASISTE A LOS CONTROLES MEDICOS, SE REMITE A SALUD BUCAL, TAMIZAJE VISUAL, CITOLOGIA, 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, TEMPERATUTAIGUAL 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 SEÑORA MARIELA ARISMENDI INDICA QUE PRESENTA DISLIPIDEMIA, EN CONTROL DE CRONICOS. NO SE HA REALIZADO LA CITOLOGIA, SE RECUERDA LA IMPORTANCIA DE ESTA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES. NO SIGUIO LAS RECOMENDACIONES DADAS EN LA PRIMER VISITA. NO LLEVAN UNA ALIMENTACION BALANCEADA, NO REALIZAN ACTIVIDAD FISICA. SE RECOMIENDA: - REALIZARSE LA CITOLOGIA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES. - REALIZARSE VALORACION MEDICA DE FORMA PERIODICA. - MEJORAR LA ALIMENTACION, AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS VERDURAS, AGUA, DISMINUIR EL CONSUMO DE GRASAS, HARINAS AZUCARES. - REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, CAMINAR POR SU BARRIO. DEL SEÑOR HERIBERTO NO SE TIENE INFORMACION YA QUE SU ESPOSA INDICA QUE NO CREE QUE SUFRA DE ALGUNA ENFERMEDAD. SE RECOMIENDA: - REALIZARSE VALORACION MEDICA DE FORMA PERIODICA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES. - REALIZARSE EL EXAMEN DE PROSTATA. - MEJORAR LA ALIMENTACION AUMENTO DE FRUTAS VERDURAS Y AGUA. - REALIZAR ACTIVIDAD FISICA, CAMINATAS MONTAR EN BICICLETA.	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	A M B	A M B	A M B

		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.			

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
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