PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR

Versión 3
30/04/2024

Municipio:	Barrio o Vereda	Dirección	Ficha familiar No.
SANTA ROSA DE CABAL	TERESA DE CALCUTA	CALLE24 NUMERO 24ª MANZANA 4 CASA12	202486

	DIA	MES	AÑO		DIA	MES	AÑO		DIA	MES	AÑO
V1	09	06	2024	V2	27	07	2024	V3	28	8	2024
Responsable 1: ANTONIOOVIEDO Responsable 2: ISABEL LOPEZ				Responsable 1:YERALDID GARCIA Responsable 2:ISABEL LOPEZ				Responsable 1: ANOTNIO OVIEDO Responsable 2: LILIANA MARIN			

Nombre del Jefe del Hogar:	Nombre de quién recibe la visita:	N° teléfono contacto
ANA MERY MARINEZ	ANA MERY MARTINEZ	3218187865

VISITA No.	OBSERVACIONES
V1	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR: VISITA DE CARACTERIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN 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, BRAYAN STIVEN SALAZAR MARTINEZ Y QUIEN RECIBE LA VISITA ES LA SEÑORA ANA MERY MARITINEZ GAVIRIA 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, SEPARA DE LA FUENTE Y CUENTA CON RECOLECCIÓN DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO, NO TIENE MASCOTAS, CON RIESGO PSICOLÓGICO MODERADO PORQUE REFIERE QUE EN OCASIONES LLORA MUCHO A CAUSA DE SU DIVORCIO MENCIONA QUE VISITA EL PUESTO DE SALUD DE SU BARRIO, ASISTIO AL MEDICO EN EL ULTIMO MES, PERO NO AL ODONTOLOGO, NO ES OPERADA Y NO SE A REALIZADO LA CITOLOGIA, NO REALIZA EL AUTOEXAMEN DE SENO A CAUSA DE QUE NO SABE HACERLO, CON IMC DE 27.0 NORMAL, NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS (FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, LACTEOS, PROTEINAS, GRASAS Y DULCES)	A X B	A M B	A M B
2	MEJORAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	FAMILIA MONOPARENTAL CONFORMADA POR BRAYAN STIVEN SALAZAR Y LA SEÑORA ANA MERY MARTÍNEZ GAVIRIA, DONDE SU HIJO BRAYAN CUMPLE EL ROL DE PROVEEDOR Y PROTECTOR. TRABAJA EN UNA EMPRESA (CULTIMBRES) ANA MERY ES DIVORCIADA, SE ENCARGA DEL TRABAJO DE LA CASA, NO TIENEN MASCOTAS, MANIFIESTA YA NO NECESITAR REALIZARSE CHEQUEO CITOLOGICOS, NI PROCESOS DE SALUD BUCAL TIENE UN IMC DE 27.24 PREOBESA YA QUE NO REALIZA ACTIVDAD FISICA NI MANTIENE UNA ALIMENTACION SALUDABLE SE REALIZAN RECOMENDACIONES: • REALIZAR ACTIVIDADES PARA SU ENTRETENIMIENTO • ASISTIR A PROGRAMAS DE AYUDA LUDICORECREACIONES	A M B	A M B	A M B

		• APRENDER MECANISMOS DE DEFENSA PARA SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN DE UNA MEJOR MANERA • BUSCAR AYUDA PROFESIONAL CUANDO LO CONSIDERE NECESARIO • REALIZAR ACTIVIDAD FISICA Y MEJORAR HABITOS DE VIDA			
3		RECIBE LA VISITA LA SEÑORA ANA MERY MARTINEZ, NO TIENE ANTECEDENTE DE PATOLOGIAS CRONICAS, YA ASISTIO AL MEDICO Y AL ODONTOLOGO NO PERO YA SACO LA CITA PORQUE LA HA ESTADO MOLESTANDO UNA MUELA, NO SE HA REALIZADO LA CITOLOGIA, REFIERE 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 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.	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
	ADULTA SANA	LA SEÑORA ANA MERY MARTÍNEZ EXPRESA QUE NO SUFRE NINGUNA PATOLOGÍA, SE REMITE AL PROGRAMA DE ADULTO MAYOR Y A SALUD BUCAL , 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.	A	A	A

1		- 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 LA IMPORTANCIA DE LA SALUD BUCAL Y PSICOLÓGICA REALIZANDO RECOMENDACIONES	X B	M B	M B
N°	**HALLAZGO**	**ACTIVIDAD**	**V1**	**V2**	**V3**
2	RECOMENDACIONES SOBRE UNA BUENA COMUNICACIÓN, MEJORAR VÍNCULOS AFECTIVOS	LA USUARIA ANA MERY MARTÍNEZ MANIFIESTA NO SUFRIR NINGUNA PATOLOGÍA CRÓNICA, REFIERE ASISTIR A PROGRAMAS DE ADULTO MAYOR POR SU BARRIO, NO SE EVIDENCIA RIESGO PSICOLÓGICO YA QUE MANIFIESTA QUE EN OCASIONES EXTRAÑA A SU ESPOSO PERO TOMARON LA MEJOR DECISIÓN, SIGUEN EN COMUNICACIÓN POR QUE MEJORARON LA RELACIÓN Y SON AMIGOS , ASISTEN AL MISMO GRUPO DE ADULTO MAYOR, SE REALIZA PSICOEDUCACION SOBRE : • RECONOCIMIENTO DE LAS FORTALEZAS Y CAPACIDADES DE CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA. • RESOLUCION DE CONFLICTO, RESALTANDO QUE CADA UNO DE LOS FAMILIARES SON IMPORTANTES Y SE DEBEN ESCUCHAR Y RESPETAR SUS PENSAMIENTOS Y DECISIONES. • NO PRACTICAN NINGUN DEPORTE, TIENEN UNA VIDA SEDENTARIA, SE BRINDA ORIENTACIÓN SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, ACTIVIDAD FÍSICA. • SE RECOMIENDAN ACTIVIDADES QUE FORTALEZCAN LOS VÍNCULOS FAMILIARES. • SABERSEN ESCUCHAR PARA TENER UNA MEJOR COMUNICACIÓN Y LOGRAR SOLUCIONAR CON ÉXITO LAS DIFICULTADES	A M B	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 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	A M B	A M B	A M B

		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