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: EL EDEN			Dirección: CALLE 28 #24-32			Ficha familiar No. 202487	
V1	DIA	MES	AÑO	V2	DIA	MES	AÑO	V 3	DIA	MES	AÑO
	13	6	2024		23	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: ANTONIO OVIEDO Responsable 2: LILIANA MARIN			
Nombre del Jefe del Hogar: LUZ ADRIANA TAMAYO LOPEZ				Nombre de quién recibe la visita: LUZ ADRIANA TAMAYO LOPEZ				N° teléfono contacto: 3207243017			

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: 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 INGRESO A LA VIVIENDA	SE ENCUENTRA FAMILIA COMPUESTA CONFORMADA POR ANGELICA MARIA TAMAYO LOPEZ, FABIAN CRUZ Y QUIEN ATIENDE LA VISITA LA SEÑORA LUZ ADRIANA TAMAYO LOPEZ, ATIENDE LA VISITA EN LA VENTANA, VIVE EN CASA PROPIA PAGADA, ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA 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, ACTIVIDAD LUCRATIVA DENTRO LA VIVIENDA (CONFECCIONAN PONCHOS) TIENE 2 PERROS Y 1 GATA VACUNADOS DESPARACITADOS Y ESTERILIZADOS. -LA SEÑORA LUZ ADRIANA TAMAYO, CON RIESGO PSICOLOGICO BAJO, AUNQUE EXPRESA ESTRES POR SU TRABAJO Y SITUACIONES PERSONALES, NO VISITA EL PUESTO DE SALUD NI LA CASETA COMUNAL PERO SI LA IGLESIA, SE RELACIONA CON SUS VECINOS, NO HA ASISTIDO A CONSULTA MEDICA NI ODONTOLOGIA EN EL ULTIMO AÑO, DICE QUE YA SE REALIZO LA CITOLOGIA, IMC DE 19.1 NORMAL, ACTIVIDAD FISICA 3 H A LA SEMANA, SE HACE EL AUTOEXAMEN DE SENO MENSUAL, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PROTEINAS, LACTEOS, GRASAS Y DULCES, ANTECEDENTE FAMILIAR DE HTA.	A M X	A M B	A M B
2		LA VISITA LA RECIBE LUZ ADRIANA TAMAYO, INDICA QUE VIVE CON SU ESPOSO FABIAN CRUZ Y SU HERMANA ANGELICA MARIA TAMAYO. REFIERE QUE TIENEN MUY BUENA RELACION FAMILIAR, BUENA COMUNICACIÓN, PASAN TIEMPO EN FAMILIA. INDICA QUE SE ROTAN LAS LABORES DEL HOGAR ENTRE ELLA Y SU HERMANA. NO SE EVIDENCIA RIESGO PSICOLOGICO. INDICA QUE TRABAJA DESDE CASA HACIENDO PONCHOS, VENDIENDO PRODUCTOS DE BELLEZA, REALIZA LIMPIEZAS FACIALES, CON LO QUE GENERA INGRESOS PARA EL HOGAR. SIN EMBARGO, REIFERE QUE SER INDEPENDIENTE GENERA PREOCUPACIONES, YA QUE SUS HIJOS ESTANESTUDIANDO EN UNIVERSIDAD Y ELLOS LES TRATAN DE BRINDAREL APOYO QUE NECESITAN. MENCIONA QUE ELLA Y SU FAMILIA PERTENECEN A UNA IGLESIA CRISTIANA. NO SE EVIDENCIA RIESGO PSICOLOGICO, SE EVIDENCIA UN ENTORNO FAMILIAR SEGURO, SE BRINDAN CUIDADO Y PROTECCION ENTRE ELLOS. SE RECOMIENDA CONTINUAR FORTALECIENDO LA COMUNICACIÓN, PASAR TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA.	A M B	A M B	A M B
			A M B	A M B	A M B

3		SE ENCUENRA EN CASA LA SEÑORA LUZ ADRIANA TAMAYO, NO TIENE ANTECEDENTES PATOLOGICOS, YA ASISTIO A CONSULTA MEDICA Y ODONTOLOGICA, REFIERE QUE SU NUCLEO FAMILIAR HASTA EL MOMENTO GOZA DE BUENA SALUD, USUARIA REALIZA EJERCICIO 3 A 4H A LA SEMANA Y TRATA DE TENER UNA ALIMENTACION BALANCEADA, SE RECOMIENDA 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, ACTIVIDAD LUCRATIVA DENTRO DE LA VIVIENDA, SE ENFATIZA EN SEGUIR LAS RECOMENDACIONES Y PAUTAS BRINDADAS POR LA PSICOLOGA.	A M	A M	A M

CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA

Nº	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1		LA SEÑORA LUZ ADRIANA TAMAYO REFIERE QUE NO SUFRE NINGUNA PATOLOGIA, SE REMITE ASALUD BUCAL, 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 LUZ ADRIANA INDICA QUE NO SUFRE DE NINGUNA ENFERMEDAD NI SUS FAMILIARES, SIGUIO LAS RECOMENDACIONES DADAS EN LA PRIMER VISITA, ASISTIÓ A SALUD BUCAL Y SE REALIZO VALORACION MEDICA. REALIZA ACTIVIDAD FISICA, TRATAN DE TENER UNA ALIMENTACION BALANCEADA. SE RECOMIENDA - REALIZAR VALORACIONES MEDICAS DE FORMA PERIODICA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES - REALIZARSE LA CITOLOGIA UNA VEZ AL AÑO, - EL SEÑOR FABIAN REALIZARSE EL EXAMEN DE PROSTATA A FIN DE PREVENIR ENFERMEDADES. - CONTINUAR CON UNA ALIMENTACION BALANCEADA.	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 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
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