PLAN INTEGRAL DE CUIDADO FAMILIAR										Versión 3 30/04/2024		
Municipio: SANTA ROSA DE CABAL			Barrio o Vereda: LA PRADERA			Direccción: CALLE 28 B # 21-84				Ficha familiar No. 2024470		
V1	DIA	MES	AÑO	V2	DIA	MES	AÑO	V3	DIA	MES	AÑO	
	20	8	2024		15	09	2024					
Responsable 1: ANTONIO OVIEDO Responsable 2:				Responsable 1:YERALDID GARCIA Responsable 2:ISABEL LLOPEZ				Responsable 1: Responsable 2:				
Nombre del Jefe del Hogar: HUMBERTO OCAMPO ARCILA				Nombre de quién recibe la visita: ANDREA QUINTERO GOMEZ				N° telefono contacto: 3127116150				

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 Y ACOMPAÑAMIENTO Y MONITOREO DE LOS LOGROS PLANEADOS EN LA PRIMER VISITA
V3	ANALISIS Y EVOLUCION FAMILIAR:

CUIDADO FAMILIAR — Tipos de riesgo en los hallazgos: Alto. A Medio. M Bajo. B

Nº	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1	NO PERMITE INGRESO A LA VIVIENDA	SE ENCUENTRA FAMILIA NUCLEAR, CONFORMADA POR HUMBERTO OCAMPO ARCILA, KIARA VALENTINA OCAMPO QUINTERO, JUAN JOSE OCAMPO QUINTERO Y QUIEN ATIENDE LA VISITA LA SEÑORA ANDREA QUINTERO GOMEZ, ATIENDE LA VISITA EN LA PUERTA, VIVE EN CASA PAGANDO ARRENDO, LA ESTRUCTURA DE LA VIVIENDA SE OBSERVA SIN RIESGO APARENTE, CUENTA CON TODOS LOS SERVICIOS PUBLICOS, ESTRATO BAJO, COCINA CON GAS DOMICILIARIO, NO RECICLA, Y CUENTA CON RECOLECCION DE BASURAS POR PARTE DE LA EMPRESA DE ASEO,NO TIENE MASCOTAS. -LA SEÑORA ANDREA QUINTERO, CON RIESGO PSICOLOGICO BAJO, AUNQUE REFIERE QUETIENE PROBLEMAS DEL SUEÑO Y ESTRES, ASISTE AL PUESTO DE SALUD Y A LA IGLESIA DE SU BARRIO, SE RELACIONA CON SUS VECINOS, YA ASISTIO A CONSULTA MEDICA PERO NO ODONTOLOGICA EN EL ULTIMO AÑO, YA SE REALIZO LA CITOLOGIA, IMC DE 23 NORMAL, NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA, PLANIFICACION FAMILIAR QUIRURGICO, NO SE HACE EL AUTOEXAMEN DE SENO, CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTOS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, PROTEINAS, LACTEOS, GRASAS Y DULCES, ANTECEDENTE FAMILIAR DE HTA Y DM.	A M X	A M B	A M B
2		FAMILIA NUCLEAR CONFORMADA POR HUMBERTO OCAMPO ARCILA KIARA, VALENTINA OCAPO QUINTERO, JUAN JOSE OCAMPO, Y ANDREA QUINTERO GÓMEZ SE EVIDENCIA VIVIENDA EN ADECUADAS CONDICIONES HABITABLES. LA SEÑORA ANDREA REFIERE SOMNOLENCIA, POR LO CUAL SE RECOMIENDA INICIAR PROCESO PSICOLÓGICO PARA BRINDARLE HERRAMIENTAS CON LAS CUALES LOGRE IDENTIFICAR DE UNA MEJOR MANERA SUS EMOCIONES Y AYUDARLE A DORMIR INTERVALOS MAS LARGOS, SE RECOMIENDA: -RECONOCER LAS FORTALEZAS DE LA FAMILIA - REALIZAR ACTIVIDADES EN FAMILIA CON EL FIN DE FORTALECER VÍNCULOS FAMILIARES - SABERSEN ESCUCHAR HABLAR EN UN TONO DE VOZ ADECUADO, NO GRITAR - MEJORAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA	A M B	A M B	A M B
3			A	A	A

CUIDADO INDIVIDUAL POR CURSO DE VIDA

Nº	HALLAZGO	ACTIVIDAD	V1	V2	V3
1		LA SEÑORA ANDREA QUINTERO, REFIERE QUE SUFRE DE LA TIROIDES, ASISTE A LOS CONTROLES MÉDICOS, SE REMITE A SALUD BUCAL, RUTA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO Y PSICOLOGÍA. SE EDUCA SOBRE: - AUTOEXAMEN 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, 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. - SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS: DOLOR INTENSO Y PERSISTENTE, PERDIDA DE LA CONCIENCIA O MEMORIA, NO PRODUCCIÓN O DOLOR AL ORINAR, SANGRADOS, ASFIXIA O RESPIRACIÓN CON ESFUERZO, TEMPERATURA IGUAL	A M X	A M B	A M B

		O MAYOR A 38º CON ESCALOFRÍOS, 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 PROTECCIÓN, LA ATENCIÓN, LA SEGURIDAD ECONÓMICA Y LA BUENA RELACIÓN 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 DETECCIÓN TEMPRANA DE ENFERMEDADES.			
Nº	**HALLAZGO**		**V1**	**V2**	**V3**
2		LA SEÑORA ANDREA QUINTERO REFIERE QUE SUFRE DE TIROIDES , REFIERE QUE SU FAMILIA NO SUFRE DE NINGUNA ENFERMEDAD. REALIZA ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO SOCIA Y MOTRIZ DE LOS NIÑOS CUMPLEN CON ESQUEMA DE VACUNACIÓN COMPLETO Y CARNET DE CYD AL DIA IMPLEMENTA NORMAS Y LIMITES ADECUADOS PARA SU EDAD, NO REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA Y NO LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE : -REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, CAMINAR MONTAR BICICLETA -MEJORAR SU ALIMENTACIÓN AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTA, VERDURAS Y AGUA, DISMINUIR EL CONSUMO DE FRITOS, HARINAS Y AZUCARES -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 X	A M B	A M B
3			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			AMB	AMB	AMB

DILIGENCIADO

POR: ANTONIO OVIEDO
Nombre y Apellidos
Profesión:

ACOMPAÑADO

POR:
Nombre y Apellidos
Profesión: