PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
PLAN DE RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS
CONTRATO: 150.25.4.0354
VIGENCIA 2025

PLAN DE CUIDADOS

Alba Socorro Betancurt
Diagnóstico: Discapacidad auditiva



MANTÉN TU MENTE ACTIVA

Realizar actividades como sudoku, crucigramas, acertijos, juegos de estrategia, etc. ayuda a que tu cerebro se vea constantemente obligado a buscar soluciones nuevas y creativas.

LLEVA UNA LIBRETA CONTIGO A DONDE QUIERA QUE VAYAS

Una buena idea se puede dar en cualquier momento y cualquier lugar ¡es mejor tener donde anotarla antes de que se vaya!





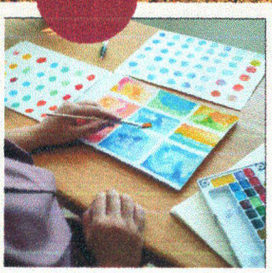
HAZ ALGO DISTINTO CADA DIA

Romper la monotonía con un gesto tan simple como probar algo de comer nuevo, tomar una ruta diferente al trabajo o lavarte los dientes con la otra mano estimula la mente.

AUTOCUIDADO

Tu ambiente debe de ser seguro en caso de una caída, procura que el lugar donde te encuentres no tenga algún objeto que pueda afectar tu integridad. Alerta a alguien para que no estés sola si llega a pasar. Es mejor prevenir.





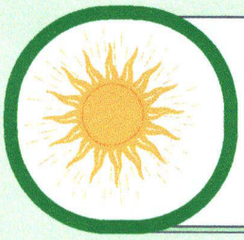
ALIMENTACIÓN

Evita bebidas oscuras para que no se agrave tu estado de salud, mantén una distribución de los alimentos tales como harinas, proteínas, verduras y frutas en porciones iguales y no olvides tomar 2 litros de agua diarios.

Firma: Alba Socorro B.

Firma profesional:

PLAN DE CUIDADOS
DESDE TU CASA



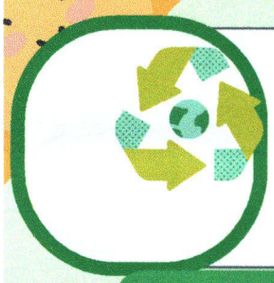
SOBRECARGA

NO SOBRECARGUES TU CUERPO, PIDE AYUDA SI LA NECESITAS EN CASO DE QUE SEA MUY DÍFICIL SER CUIDADOR PRINCIPAL, RECUERDA QUE PRIMERO ESTÁ TU SALUD, SI TE SOBRECARGAS ENFERMARÁS Y NO PODRÁS BRINDAR CUIDADOS

MÉDICO

REVISAR TU SALUD POR UN PROFESIONAL ES UNA DE LAS ACCIONES DE AMOR PROPIO QUE PUEDES BRINDARTE, RECUERDA QUE SIN SALUD NO HAY FUERZAS Y SI NO TIENES FUERZAS MUCHO MENOS PODRÁS BRINDAR CUIDADOS. ELLA TE NECESITA PERO MAS TE NECESITAS TÚ.



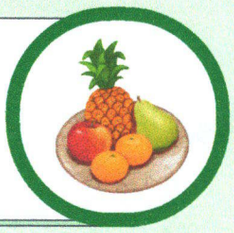


AUTOCUIDADO

- RECUERDA EL ASEO PERSONAL
- CEPILLADO DE DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA
- HACER ACTIVIDAD FÍSICA
- DORMIR BIEN
- EL ASEO DESPUES DE HACER POPÓ DEBE DE SER DE DELANTE HACIA ATRAS PARA EVITAR INFECCIONES.

CONSUME VERDURAS Y FRUTAS

- PRIORIZA FRUTAS Y VERDURAS
- NO OLVIDES HARINAS
- PROTEÍNAS (HUEVO, CARNES, LEGUMBRES, HUEVOS ETC.)
- GRASAS COMO EL AGUACATE
- BEBE MUCHA AGUA





COMPARTE

COMPARTE MUCHO TIEMPO CON TU FAMILIA, RECUERDA QUE EL VÍNCULO NO SE FORTALECE SI SOLO SE ALEJAN; VIVIR EXPERIENCIAS JUNTOS ES EL ÚNICO RECUERDO QUE TENDRAS. APROVECHALAS

Firma: Floralba tabares

Firma profesional: