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



ESCUCHA ACTIVA

- Escucha a tu familia lo que tienen para decirte, tu no eres una carga, eres su persona especial, que hace especial tu hogar. Lo que hoy te guardas mañana duele.

PRACTICA LA AUTO-REFLEXIÓN

- Reflexiona sobre tus propias emociones y experiencias.
- Esto puede ayudarte a conectar mejor con los sentimientos de los demás.
- Lee, esto te calma y libera tu mente.



NO AL HUMO

- Fumar daña tus pulmones, a simple vista no lo notamos, pero el tiempo te lo hará sentir.
- SI fumas menos respiras mas, te cuidas a ti y cuidas a los demás.

COMPARTIR

- Juega, interactúa con tu familia, no te aísles, busca la forma de divertirte, no tienes que correr, pueden jugar bingo en familia, contar anécdotas, ajedrez, parques. El tiempo en familia es una curita del alma.



PLAN casero CUIDADOS

CESAR QUINTERO QUINTERO

Firma: CESAR QUINTERO

Firma profesional: _____

Diagnóstico: Hernia discal

MANEJO DEL DOLOR



- Tomar los medicamentos a la hora indicada
- Colocar pañitos de agua fría y otros dias tibios para relajar la musculatura y favorecer riego sanguíneo
- NO acostarse boca abajo
- No usar almohadas altas

ALIMENTACIÓN

- Toma mucha agua
- Consume alimentos muy variados sin exceder su cantidad (no muchas harinas, grasas, dulce o salado)
- Consumir frutas y verduras

ACTIVIDAD FÍSICA

- Involúcrate en actividades que te permitan ayudar a los demás como escribir notitas de agradecimiento a tus familiares.
- Caminatas diarias de 30 minutos con descansos.
- Cambios de posiciones

HIGIENE Y AUTOCUIDADO

- Si tienes dificultad para darte un baño pide ayuda, pedir ayuda no nos hace débiles, nos hace valientes.
- Cepillado diario después de cada comida para evitar caries.
- Hablar con la familia fortalece el vinculo, recuerda que no tienes que cargar todo tu solo, tienes familia y la familia es el mejor apoyo.



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



Sueño



El no dormir o dormir pocas horas es un riesgo grande, porque afecta la salud y produce menos energías en el día para rendir.



Obesidad

Distribuir los alimentos en proporciones iguales te brinda lo necesario para una buena nutrición, no excedas harinas, grasas, salado o dulce, busca un equilibrio e hidrátate regularmente.



Fatiga visual

Las pantallas disminuyen la visión y la empeoran, además causan lagrimeo, picor, ojo rojo, etc.

Actividad física



Camina diariamente por 30 mins para que tu cuerpo no guarde grasa innecesaria y para mantenerte activa y saludable.

Ansiedad



Procura respirar y no alterarte, pues el estrés solo genera alteraciones y hace que enfermes.





Comparte

Comparte con tu familia momentos agradables, por medio de juegos. Y que la diversión los alcance y no el tiempo.



Aislamiento social

Recuerda higiene de los dientes cada dia después de cada comida.
baño diario y que la limpieza después de ir a eliminar que sea de delante hacia atrás.





Firma: Alba Rocio Suarez. Co

Firma profesional: _____