PLAN DE CUIDADOS

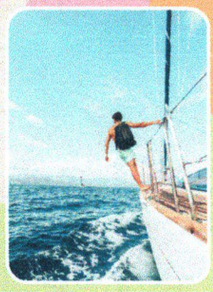
Dora Alba Alzate Botero

Diagnóstico: Discapacidad Física

ALIMENTACIÓN

Cuida como comes, recuerda que es una de las actividades más importantes, por ello distribuye harinas, proteínas, frutas, verduras y grasas como el aguacate en tu plato. Y no olvides tomar agua para hidratarte.





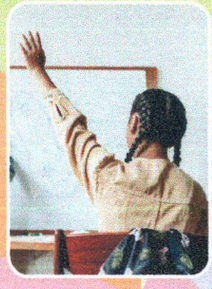
SAL DE LA RUTINA

Explora lugares nuevos, prueba comidas diferentes o haz algo que te exponga a experiencias inusuales. Disfruta con tus vecinos y tu familia.

RELÁJATE Y CUIDA DE TI MISMO

Actividades como la meditación, el yoga o simplemente darte un tiempo libre pueden ayudar a despejar la mente para después tener mejores ideas e incluso la lectura ayudará a que no haya deterioro mental.





ASEO

El aseo diario te mantiene fresca y limpia, si se te llega dificultar no temas pedir ayuda. Cepillate después de cada comida y recuerda que debes limpiarte la colita de delante hacia atrás y así previenes infecciones.

ACTIVIDAD

Sal a caminar y despeja tu mente, ponte un reto cada día y llega más lejos, para que tu cuerpo cada vez tenga más presente que esa actividad exige salud y te dará salud.



Firma: Dora Alba Alzate B

Firma profesional: _____

PLAN DE CUIDADOS

Firma: Yarlen Montoya Cardona

DESCANSA CORRECTAMENTE

Seguir una rutina a la hora de irse a dormir, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días e intentar descansar al menos 8 horas diarias.

REALIZA EJERCICIO FÍSICO

Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.

PIENSA POSITIVO

Gestionar los propios pensamientos, enfocándolos hacia elementos positivos de la vida y sosteniendo siempre un sentido de esperanza.

ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE

Mantener una dieta equilibrada, evitando los azúcares, la sal, las grasas o muchas harinas, las cuales pueden agravar y comprometer tu salud. Come vegetales, proteínas, harinas y bebe mucha agua.

Firma profesional: _____