Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS ESE HOSPITAL SAN JOSE DE BELALCAZAR CONTRATO: 150.25.4.03.76 VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN JOSE BELALCAZAR

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: JORGE CANO	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 24/06/2025**

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A MARIA ANGELICA CANO MESA

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
SINDY YULIANA PATINO MUÑOZ	**ENFERMERIA**	**311 8280835**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Cuarta visita	**X**

TEMAS:

- Verificación de la implementación de los hábitos concertados en visitas previas.
- Aclaración de dudas presentadas en el núcleo familiar.
- Recomendaciones finales.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Intervención enfermería:

Durante la cuarta visita, se realizó un seguimiento al plan de alimentación saludable trabajado en visitas anteriores, evaluando los cambios implementados en las rutinas diarias de la familia Cano.

Alimentación saludable:

- Se verificó la inclusión de frutas, verduras y proteínas de buena calidad en las comidas principales.
- Se observó reducción en el consumo de ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas en la dieta familiar.
- Se reforzaron recomendaciones prácticas:
  - Planificación de compras con prioridad en alimentos frescos.
  - Preparación de alimentos de forma saludable (al vapor, asados, evitando frituras).
  - Mantener una adecuada hidratación con agua durante el día.

La familia manifestó que algunos cambios han sido posibles sin generar carga económica, destacando que ahora organizan mejor las comidas diarias.

Higiene del sueño:

- Se revisaron los avances en las rutinas de higiene del sueño del usuario en cuidado y sus cuidadores.
- Se observó que se ha iniciado la creación de rutinas previas al descanso nocturno (aseo nocturno, lectura tranquila).
- Se recomendó nuevamente evitar pantallas al menos 30 minutos antes de dormir.
- Se reforzó la importancia de:
  -Mantener horarios regulares de acostarse y levantarse.

-Mantener el dormitorio oscuro, silencioso y con ventilación adecuada.
-Evitar bebidas estimulantes en la noche.

Se resaltó cómo estos hábitos favorecen el descanso reparador, contribuyen a la estabilidad emocional y a la energía durante las actividades diarias de la familia.

Intervención osteomuscular

Higiene postural

- Se realizó observación durante actividades cotidianas (sentarse, levantarse, movilización del usuario en dependencia).
- Se evidenció mejoría en la postura al sentarse (espalda recta, pies apoyados), aunque se requiere reforzar la postura al levantar objetos pesados.
- Se identificaron momentos de posturas prolongadas, por lo que se reiteró la importancia de realizar pequeños cambios de posición cada 30-45 minutos.
- Se recordó el uso adecuado de cojines, calzado cómodo y apoyos durante la movilización del usuario.

Refuerzos realizados:
- Práctica guiada de flexionar rodillas al levantar objetos.
- Organización del entorno para facilitar posturas seguras (altura de sillas y cama).
- Verificación de uso de calzado antideslizante para seguridad durante las actividades.

Rehabilitación y ejercicio terapéutico

- Se indagó sobre la realización de las rutinas de ejercicios adaptados, encontrando disposición, pero reportando dificultad en mantener la constancia diaria.
- Se reforzó la importancia de realizar ejercicios de movilidad suave y estiramientos, adaptados al nivel de funcionalidad del usuario y al cuidador.
- Se recordó que estos ejercicios contribuyen al manejo del dolor, prevención de rigidez, mantenimiento de la movilidad y mejoramiento de la funcionalidad.

Ejercicios reforzados durante la visita:
- Flexión y extensión de brazos y piernas.
- Movilización de tobillos y muñecas.
- Ejercicios de respiración durante la actividad física.
- Estiramientos suaves de cuello y hombros.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Área de enfermería:

- Durante la cuarta visita domiciliaria, se evidenció avances positivos en la adopción de hábitos de alimentación saludable y en la mejora de la higiene del sueño por parte de la familia Cano. Se observó que los integrantes están realizando cambios graduales en la selección de alimentos, aumentando el consumo de frutas y verduras, e intentando reducir productos ultraprocesados. Igualmente, han comenzado a establecer rutinas previas al descanso y a ajustar el ambiente de la habitación para favorecer un sueño reparador.

- La familia ha demostrado interés, disposición y compromiso para mantener estos cambios y fortalecer un estilo de vida más saludable que impacte positivamente en el bienestar físico y emocional de todos sus integrantes, especialmente de la persona en situación de cuidado.

Seguimiento a habitos concertados:

Alimentación saludable:

- Se verificó que la familia ha incrementado la inclusión de frutas y verduras en las comidas principales, usando preparaciones sencillas y de bajo costo.
- Se reporta reducción en el consumo de alimentos ultraprocesados, galletas y bebidas azucaradas, sustituyendo estos por frutas y jugos naturales sin azúcar.
- La familia manifestó estar realizando una planificación de compras semanal, priorizando alimentos frescos y ajustando las cantidades según el presupuesto.
- Se observó un aumento en el consumo de agua durante el día, reemplazando en parte el consumo de gaseosas.

Aspecto a fortalecer:
- Mantener variedad en frutas y verduras según la temporada.
- Seguir reforzando la hidratación adecuada, especialmente en días calurosos.

Higiene del sueño

- La familia ha iniciado la implementación de horarios regulares para dormir y levantarse, principalmente en el usuario en situación de cuidado.
- Se evidenció un esfuerzo por reducir el uso de pantallas antes de dormir, limitando su uso al menos 30 minutos antes del descanso.
- Se están realizando rutinas tranquilas antes de acostarse (lavado de dientes, aseo nocturno, oración o lectura tranquila).
- El dormitorio ha sido organizado para mejorar las condiciones de descanso: reducción de ruidos, ventilación y oscuridad.

Aspecto a fortalecer:
- Mantener constancia en el horario de descanso durante fines de semana.
- Evitar interrupciones del sueño con ruidos o luces.

Area osteomuscular:

- Durante la cuarta visita se evidenció avance en la implementación de la higiene postural, con mejor

postura al sentarse y disposición para aplicar indicaciones al movilizar objetos y durante el cuidado del usuario. Sin embargo, aún se presentan momentos de posturas prolongadas y dificultades para mantener constancia en las rutinas de ejercicios.

- La familia muestra disposición y comprensión sobre la importancia de mantener la actividad física adaptada, reconociendo que estas prácticas contribuyen al manejo del dolor, la prevención de rigidez, la mejora de la funcionalidad y la promoción de la independencia del usuario.

Seguimiento a habitos concertados:

Durante el seguimiento se identificó:

Higiene postural:

- La familia reporta mejora en la postura al sentarse y al levantar objetos, utilizando la técnica de flexionar rodillas y mantener la espalda recta.
- Se han logrado pausas para cambio de posición cada 30-45 minutos en la mayoría de las actividades, aunque en momentos de cuidado prolongado se olvidan.
- Se están usando zapatos cómodos dentro del hogar y se han incorporado apoyos durante la movilización del usuario, reduciendo el riesgo de caídas y sobrecarga.

Aspectos por reforzar:

- Recordar al cuidador principal la importancia de cambiar de postura durante la alimentación y el baño del usuario.
- Verificar el espacio físico para facilitar la postura adecuada en el área de cuidado.

Ejercicio terapéutico:

- Se han incorporado rutinas de movilidad y estiramientos suaves de 3 a 4 veces por semana, priorizando ejercicios de brazos, piernas y respiración.
- El usuario realiza movilización de tobillos, muñecas y estiramientos de cuello y hombros, especialmente en las mañanas antes de iniciar actividades.
- Se ha adaptado el ritmo de los ejercicios a la tolerancia del usuario, evitando fatiga.

Aspectos por reforzar:

- Incrementar gradualmente la frecuencia a 5 veces por semana si es tolerado.
- Integrar caminatas cortas dentro del hogar como parte de las actividades de movilidad.
- Registrar en una tabla sencilla los días de ejercicios para facilitar el control y la continuidad.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609