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: JOSE JESUS CRUZ AGUDELO	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 24/06/2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A LAURA VANESSA HENAO HERNANDEZ	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
SINDY YULIANA PATIÑO 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 en la familia Cruz Agudelo, se realizó seguimiento al autocuidado en la adherencia al tratamiento y alimentación saludable, fortaleciendo la participación familiar para mantener hábitos de salud sostenibles.

Verificación de adherencia al tratamiento:

- Se consultó a la familia sobre el cumplimiento de horarios y dosis de medicamentos, reportando cumplimiento parcial con algunos olvidos en horarios nocturnos.
- Se revisó el uso de la agenda de control de medicamentos para reforzar la organización diaria.
- Se recordaron signos de alarma que deben motivar consulta oportuna.

Alimentación saludable:

- Se evidenció un avance en la inclusión de frutas y verduras en las comidas principales.
- Se dialogó sobre estrategias para disminuir gradualmente el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados.
- Se reforzó la importancia de la hidratación adecuada (6-8 vasos de agua al día) y evitar bebidas azucaradas.

Intervención osteomuscular:

- Se realizó observación de las actividades diarias, identificando momentos prolongados de sedentarismo durante actividades de cuidado y labores del hogar.
- Se verificaron las posturas al sentarse, al levantar objetos y al realizar traslados.
- Se practicaron pausas activas de 3-5 minutos cada 1-2 horas, realizando estiramientos suaves de cuello, hombros y piernas, así como movimientos circulares de muñecas y tobillos.
- Se reforzó el uso de calzado cómodo y antideslizante y la importancia de realizar cambios de posición cada 30-45 minutos durante actividades prolongadas.
- Se explicó la importancia de mantener espalda recta y pies apoyados en el suelo al sentarse, flexionar rodillas al levantar objetos y utilizar apoyos para evitar posturas forzadas.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Área de enfermería

- La familia presenta avances en hábitos de alimentación saludable y se ha fortalecido el conocimiento sobre la importancia de cumplir con las indicaciones médicas.
- Se identifican dificultades en mantener horarios regulares de medicación, por lo que se reforzó el uso de alarmas o pastilleros como apoyo.
- Existe un compromiso familiar para continuar con las prácticas de autocuidado en beneficio del usuario y de todos los integrantes.

Seguimiento a los hábitos concertados:

Adherencia al tratamiento:

Avances observados:
- La familia ha implementado alarmas en el celular para recordar horarios de medicamentos.
- Se está utilizando un pastillero semanal para organizar dosis.
- Han asistido de manera puntual a las citas de control y exámenes pendientes.

Dificultades identificadas:
- Algunos olvidos en horarios de medicación durante actividades fuera de casa.
- Inseguridad para identificar signos de alarma en situaciones específicas.

Recomendaciones de refuerzo:
- Llevar los medicamentos en un organizador portátil cuando salgan de casa.
- Colocar recordatorios visuales (notas en el refrigerador o puerta).
- Revisar semanalmente el pastillero para confirmar dosis completas.
- Repasar nuevamente los signos de alarma y tenerlos anotados en un lugar visible.

Alimentación saludable:

Avances observados:
- Se ha incrementado el consumo de frutas y verduras en almuerzos y cenas.
- Se ha disminuido la compra de gaseosas y dulces procesados.
- Se está priorizando agua como bebida principal en las comidas.

Dificultades identificadas:
- Persisten dificultades en planificar los alimentos cuando hay poco tiempo para cocinar.
- Algunos miembros de la familia aún consumen alimentos ultraprocesados por facilidad y rapidez.

Recomendaciones de refuerzo:
- Preparar menús semanales simples para facilitar las compras y la organización.
- Lavar y picar frutas y verduras previamente para facilitar su consumo.
- Sustituir snacks ultraprocesados por frutas o frutos secos en pequeñas porciones.

- Mantener una botella de agua accesible durante el día para favorecer la hidratación.

Área osteomuscular:

Durante la cuarta visita, se observó que la familia comprendió la importancia de realizar pausas activas durante las actividades repetitivas y de cuidado, identificando cómo estas contribuyen a reducir tensiones, mejorar la circulación y favorecer el bienestar físico y emocional.
Asimismo, se reforzó la importancia de mantener posturas correctas al sentarse, levantar objetos, reconociendo que estas prácticas ayudan a prevenir la sobrecarga en espalda, cuello y extremidades. La familia mostró interés y disposición para continuar implementando estos hábitos de autocuidado en sus rutinas diarias.

Seguimiento a hábitos concertados:

Pausas activas

- Se evidencia que la familia ha iniciado la realización de pausas activas de 3-5 minutos cada 1-2 horas en actividades prolongadas, con estiramientos de cuello, hombros y brazos, contribuyendo a disminuir tensiones.
- Se observó que algunos miembros realizan caminatas breves dentro del hogar, favoreciendo la circulación.
- Se reforzó la importancia de mantener esta práctica de forma constante, especialmente en jornadas de cuidado prolongadas.

Higiene postural

- La familia ha implementado la recomendación de mantener la espalda recta y pies apoyados al sentarse, aunque se continúa reforzando la importancia de vigilar estas posturas en todo momento.
- Se observa que, al levantar objetos, están aplicando flexión de rodillas, evitando lesiones lumbares.
- Han iniciado cambios de posición cada 30-45 minutos para evitar posturas mantenidas.
- Utilizan calzado cómodo y antideslizante, favoreciendo la seguridad durante la movilización del usuario.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609