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: DEICY LORENA GIRALDO LOPEZ	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 24/06/2025**

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A MILENA GIRALDO LOPEZ

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 de enfermería:

Durante la cuarta visita se realizó seguimiento a los hábitos de aseo e higiene personal e higiene del sueño, reforzando su práctica constante para la prevención de enfermedades y el bienestar emocional en la familia Giraldo López.

Educación en hábitos de aseo e higiene personal:

- Se realizó retroalimentación sobre la importancia del baño diario, cambio de ropa limpia y el cuidado de uñas y cabello.
- Se verificó el estado de orden y limpieza del entorno (ropa, camas, superficies) y se reforzó mantener estos hábitos diariamente.
- Se revisaron prácticas de lavado de manos frecuente, especialmente antes de preparar alimentos y después de usar el baño, reforzando la técnica adecuada.

Educación en higiene del sueño:

- Se verificaron avances en la creación de rutinas antes de dormir (lavado de dientes, aseo nocturno, lectura tranquila).
- Se dialogó sobre el progreso en el establecimiento de horarios regulares para dormir y despertar.
- Se reforzó evitar el uso de pantallas antes de dormir y mantener el ambiente de descanso adecuado (oscuridad, silencio, ventilación, temperatura confortable).

Intervención osteomuscular:

Verificación de pausas activas:

- Se exploraron los espacios y momentos en los que la familia ha integrado pausas activas cada 1-2 horas durante actividades repetitivas.
- Se evidenció la práctica de estiramientos suaves de cuello, hombros y piernas, y movimientos circulares de muñecas y tobillos.
- Se reforzó la importancia de realizar caminatas cortas varias veces a la semana para activar la circulación.

Revisión de higiene postural:

- Se observó la postura durante actividades de cuidado y domésticas:
  - Al sentarse: se identificó mejoría en mantener espalda recta y pies apoyados.
  - Al levantar objetos: se observó el uso de flexión de rodillas, aunque se reforzó mantener la espalda recta durante todo el movimiento.
  - Durante la movilización del usuario: se recomendó seguir utilizando apoyos para reducir sobrecarga.
- Se brindaron ejercicios prácticos de ergonomía adaptados al espacio disponible, destacando la importancia de realizar cambios de posición cada 30-45 minutos.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Area de enfermeria:

Durante la cuarta visita, se evidenció que la familia ha avanzado en la implementación de hábitos de aseo e higiene personal y en la creación de rutinas para la higiene del sueño, comprendiendo su importancia en la prevención de enfermedades, el bienestar emocional y la calidad de vida de la familia. Sin embargo, se identificó la necesidad de mantener constancia en la práctica diaria, reforzando la importancia de la participación de las integrantes de la familia para sostener estos hábitos en el tiempo.

Seguimiento a hábitos concertados:

Hábitos de aseo e higiene personal

- El aseo del hogar se está realizando de forma semanal, pero se reforzó la importancia de evaluar la necesidad según el estado de higiene visible.
- Se observa el orden, con ropa y camas limpias, aunque se sugirió revisar rincones y áreas de difícil acceso.
- Se observó mejora en el lavado de manos antes de preparar alimentos y después de usar el baño, aunque se reforzó la importancia de hacerlo con agua y jabón durante al menos 40 segundos.

Higiene del sueño

- Se establecieron horarios regulares de dormir y despertar, con buena disposición de la familia para respetarlos.
- Se implementaron rutinas previas al descanso, como lavado de dientes y aseo nocturno, con lectura tranquila en algunos casos.
- Se identificó que aún se utiliza el celular antes de dormir, por lo que se recomendó dejar de usarlo al menos 30 minutos antes de acostarse.
- El ambiente del dormitorio se mantiene en condiciones adecuadas de ventilación, oscuridad y silencio, favoreciendo un descanso reparador.

Area osteomuscular:

Durante la cuarta visita, se evidenció que la familia ha avanzado en la implementación de pausas activas y en la aplicación de higiene postural durante sus actividades diarias. Se identificó una mejor disposición corporal al sentarse, así como el inicio de pausas activas para prevenir tensiones musculares y mejorar la circulación. Sin embargo, se observó que en momentos las pausas activas se olvidan, lo que requiere reforzar recordatorios para mantener la constancia de estas prácticas.
La familia reconoce los beneficios en la reducción de molestias físicas y en el bienestar general, mostrando disposición para continuar con estas prácticas de forma progresiva y adaptada a su rutina diaria.

Seguimiento a hábitos concertados:

Pausas activas

Avances identificados:
- La familia ha comenzado a integrar pausas activas cortas durante actividades prolongadas, principalmente en las labores de cuidado y domésticas.
- Se realizan estiramientos suaves de cuello y hombros en las mañanas y durante las actividades de cuidado.

Aspectos a fortalecer:
- Se identificó que en momentos de alta carga de cuidado se omiten las pausas activas.
- Reforzar el uso de alarmas o notas visibles como recordatorio para garantizar constancia.
- Ampliar la variedad de movimientos incorporando caminatas breves dentro del hogar y estiramientos de piernas.

Higiene postural

Avances identificados:
- Se observa mayor conciencia en mantener espalda recta y pies apoyados al sentarse, especialmente durante la alimentación y actividades de cuidado.
- Se ha mejorado la técnica al levantar objetos, flexionando las rodillas y cuidando la postura.

Aspectos a fortalecer:
- Se requiere reforzar los cambios de posición cada 30-45 minutos para evitar rigidez por posturas mantenidas.
- Promover el uso de calzado antideslizante en todo momento durante la movilización del usuario y actividades de cuidado.
- Continuar utilizando apoyos durante las transferencias para proteger la espalda y evitar sobrecarga.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609