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: SANTIAGO MEDINA MONCADA	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 24/06/2025**

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A MARTHA YANET MONCADA

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
SINDY YULIANA PATINO MUNOZ	**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 en enfermería

Durante la cuarta visita se trabajaron los siguientes aspectos con la familia Medina Moncada:

Actividades realizadas:

Revisión de recomendaciones previas:

- Se indagó con la familia sobre la implementación de las recomendaciones de alimentación saludable y rutinas de higiene del sueño.
- Se identificó disposición para continuar con los cambios y la participación de todos los miembros del hogar.

Alimentación saludable:

- Se reforzó la importancia de incluir frutas, verduras y proteínas de buena calidad en las comidas diarias.
- Se recordó evitar alimentos ultraprocesados y priorizar alimentos frescos, considerando la economía familiar.
- Se explicó la importancia de mantener una adecuada hidratación, recordando la meta de consumo de agua según las necesidades de cada miembro.
- Se promovió la planificación de compras y de comidas con participación familiar para fomentar hábitos sostenibles.

Higiene del sueño:

- Se reforzó la necesidad de establecer horarios regulares de sueño para el usuario en dependencia y cuidadores.
- Se recordaron rutinas de relajación antes de dormir, evitando el uso de pantallas al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Se sugirió mantener el dormitorio oscuro, ventilado y con temperatura adecuada para facilitar el descanso.

Intervención osteomuscular

Educación en actividad física regular

Se realizó refuerzo sobre la importancia de mantener una rutina diaria de ejercicios suaves, adaptados al estado de salud de cada integrante.
Se revisaron las actividades implementadas tras la visita anterior y se identificaron avances en la disposición para realizar caminatas cortas, estiramientos suaves y ejercicios de movilidad articular.

Se enfatizaron nuevamente los beneficios de la actividad física:

- Reducción del dolor y rigidez.
- Mejora de la circulación y capacidad funcional.
- Prevención de complicaciones por sedentarismo.

Se orientó sobre la frecuencia recomendada (4-5 veces por semana) y la importancia de integrar estas prácticas de forma progresiva.

Rehabilitación y ejercicio terapéutico:

Se reforzó la importancia de cumplir con las recomendaciones médicas y de rehabilitación indicadas por la profesional.

Se recordó a la familia que los ejercicios adaptados contribuyen a:

- Manejo del dolor.
- Prevención de complicaciones.
- Mantenimiento de la movilidad.
- Mejoramiento de la funcionalidad.

Se revisaron y corrigieron técnicas de ejercicios de flexión y extensión de brazos y piernas, movilización de tobillos y muñecas, y ejercicios de respiración durante la actividad física.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Área de enfermería

Durante la cuarta visita se evidenció que la familia Medina Moncada ha iniciado la incorporación de hábitos de alimentación saludable, incrementando el consumo de frutas y verduras y reduciendo el consumo de alimentos ultraprocesados. Asimismo, han comenzado a estructurar rutinas de sueño, estableciendo horarios más regulares y reconociendo la importancia de un ambiente adecuado para el descanso.
Se observa compromiso y disposición de la familia para continuar con estas prácticas, entendiendo que contribuyen al bienestar físico y emocional de todos los integrantes, especialmente del usuario en situación de dependencia y de los cuidadores.

Seguimiento a hábitos concertados:

Alimentación saludable

- Se observa que la familia ha comenzado a incluir frutas y verduras en las comidas diarias, identificando alimentos locales y de temporada para facilitar la continuidad.
- Han reducido el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, optando por preparaciones caseras.
- Se reporta una adecuada ingesta de agua durante el día.
- Se mantiene la planificación de compras, priorizando alimentos frescos, evitando gastos innecesarios y favoreciendo la alimentación balanceada sin carga económica.

Higiene del sueño

- La familia ha implementado horarios regulares de dormir y despertar, logrando una rutina más estable.
- Se reporta reducción en el uso de pantallas antes de dormir, utilizando actividades de relajación como lectura tranquila o música suave.
- Han mejorado las condiciones del dormitorio, garantizando un ambiente ventilado, oscuro y con temperatura confortable, favoreciendo el descanso de la persona en dependencia y del cuidador.

Observaciones adicionales:

- Se evidencia compromiso familiar en mantener estos hábitos saludables.
- Se refuerza la importancia de la constancia para generar cambios sostenibles en la salud.

Area osteomuscular:

Durante la cuarta visita, la familia demostró interés y disposición para mantener una rutina de actividad física diaria adaptada a las condiciones de salud de cada integrante, comprendiendo su importancia en la prevención del deterioro funcional y el control del dolor.
Se evidenció avance en la integración de ejercicios suaves en la rutina diaria, así como en la adherencia a las indicaciones de rehabilitación. Se reforzó la confianza de la familia en el proceso, destacando cómo estas prácticas mejoran la movilidad, la circulación y la calidad de vida.

Seguimiento a hábitos concertados:

Actividad física regular

- La familia ha iniciado la práctica de caminatas cortas y estiramientos suaves, realizándolos 4-5 veces por semana de acuerdo con las recomendaciones.
- Se observa buena disposición para adaptar la intensidad y duración de los ejercicios según la tolerancia de cada integrante.
- Se ha integrado la práctica de estiramientos antes y después de actividades de cuidado y tareas domésticas.
- Se está utilizando un recordatorio para realizar pausas activas durante periodos prolongados de inactividad, contribuyendo a prevenir rigidez y fatiga.

Rehabilitación y ejercicio terapéutico

- Se evidencia cumplimiento con las rutinas de ejercicios de movilidad indicadas por fisioterapia, respetando la técnica enseñada.
- Se están realizando ejercicios de flexión y extensión de brazos y piernas, movilización de tobillos y muñecas, y respiración durante la actividad física.
- No se reportan eventos de dolor persistente o mareo durante la actividad; en caso de presentarse, la familia se compromete a informar al personal de salud.
- Los ejercicios se están realizando en horarios fijos en la mañana y tarde, favoreciendo la adherencia al proceso.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609