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: LUCELLY MONTOYA FRANCO	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 24/06/2025**

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A NANCY MONTOYA FRANCO

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 tercera visita se trabajaron los siguientes aspectos con la familia Montoya Franco:

Actividades realizadas:

Conversatorio participativo con la familia:

- Se indagó sobre la incorporación de frutas, verduras y proteínas de buena calidad en las comidas diarias.
- Se revisó el consumo de alimentos ultraprocesados y azúcares, evaluando progresos en su reducción.
- Se conversó sobre la planificación de compras priorizando alimentos frescos sin aumentar la carga económica.

Higiene del sueño:

- Se verificó la implementación de rutinas nocturnas, como el aseo previo a dormir, lectura tranquila y reducción del uso de pantallas.
- Se revisaron las condiciones del espacio de descanso, asegurando que sea oscuro, ventilado, silencioso y con temperatura adecuada.
- Se exploró la regularidad de los horarios de descanso, tanto del usuario en dependencia como del cuidador.

Refuerzo educativo:

- Se explicaron nuevamente los beneficios de una alimentación variada en la prevención de enfermedades y en la mejora de la energía diaria.
- Se resaltó la relación entre el descanso adecuado y el fortalecimiento del sistema inmunológico, el estado de ánimo y la prevención de complicaciones en salud.

Intervención osteomuscular

Pausas activas:

- Se realizó retroalimentación sobre la práctica de pausas activas, destacando su importancia durante actividades prolongadas o repetitivas en el hogar.
- Se recordó realizar pausas activas de 3-5 minutos cada 1-2 horas, incluyendo estiramientos suaves de cuello, hombros, brazos y piernas, movimientos circulares de muñecas y tobillos, y caminatas cortas dentro del hogar.
- Se aclaró cómo estas pausas contribuyen a reducir tensiones acumuladas, mejorar la circulación y el bienestar físico y emocional.

Higiene postural:

- Se observaron las posturas adoptadas durante actividades de cuidado, alimentación, aseo y movilización, realizando correcciones necesarias.
- Se reforzó:
  - Mantener la espalda recta y pies apoyados al sentarse.
  - Flexionar rodillas y mantener la espalda recta al levantar o cargar objetos.
  - Evitar posturas mantenidas por tiempos prolongados, realizando cambios de posición cada 30-45 minutos.
- Se explicó el uso adecuado de sillas, cojines, calzado antideslizante y apoyos durante la movilización para prevenir caídas y sobrecarga.

Resultados observados:

- La familia ha mostrado disposición para integrar pausas activas y cuidar su postura en actividades diarias.
- Se identificaron mejoras en la conciencia sobre la importancia de cuidar la postura y realizar estiramientos durante la jornada.
- El cuidador principal manifestó sentir menor cansancio al finalizar el día tras la implementación de pausas activas.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Area de enfermería:

Durante la cuarta visita se evidenció que la familia ha avanzado en la incorporación de una alimentación variada, priorizando frutas, verduras y proteínas de calidad en sus comidas diarias, reduciendo gradualmente el consumo de alimentos ultraprocesados y azúcares. Igualmente, han comenzado a establecer rutinas de higiene del sueño, evitando pantallas antes de dormir y generando ambientes adecuados para el descanso, tanto para la persona en dependencia como para el cuidador. Estos avances contribuyen a la prevención de enfermedades, fortalecimiento del sistema inmune y bienestar emocional y físico en el hogar.

Seguimiento a hábitos concertados:

Alimentación saludable:

- La familia reporta avances en la inclusión diaria de frutas, verduras y proteínas magras en las comidas, identificando combinaciones sencillas y de bajo costo para mantener la variedad.
- Se observa reducción en el consumo de alimentos ultraprocesados, dulces y bebidas azucaradas, con mayor conciencia sobre su impacto en la salud.
- Se evidencia planificación de compras con alimentos frescos según el presupuesto, priorizando legumbres, hortalizas de temporada y proteínas de bajo costo.
- Se mantiene una adecuada hidratación con consumo frecuente de agua durante el día, disminuyendo el consumo de gaseosas.

Higiene del sueño:

- La familia ha establecido horarios regulares de dormir y levantarse, generando una rutina estable para la persona en dependencia y el cuidador.
- Se ha reducido el uso de pantallas antes de dormir, reemplazándolo con actividades de relajación como lectura o música tranquila.
- Se mantiene la práctica de aseo nocturno y rutinas de relajación antes de acostarse.
- El dormitorio se mantiene ventilado, oscuro y con un ambiente tranquilo, favoreciendo un descanso reparador.

Área osteomuscular:

Durante la cuarta visita se evidenció comprensión y disposición de la familia para integrar pausas activas y mantener una adecuada higiene postural en sus actividades diarias. Se identificaron mejoras en la conciencia sobre la importancia de moverse durante el día, realizar estiramientos, cuidar las posturas al sentarse y al movilizar al usuario, favoreciendo el bienestar físico y la prevención de molestias o lesiones en el cuidador y la persona en situación de dependencia.
Estas acciones fortalecen el autocuidado, contribuyen a la prevención de dolores musculares y articulares, y promueven un entorno de cuidado seguro en el hogar.

Seguimiento a hábitos concertados:

Pausas activas

- Durante la visita de seguimiento, se identificó que la familia ha implementado las pausas activas en algunas actividades diarias, especialmente en momentos de cuidado prolongado y durante las labores de la casa.
- Se observó que el cuidador principal realiza estiramientos de cuello y hombros, así como caminatas cortas dentro del hogar.
- Se recomienda continuar con la práctica de pausas activas cada 1-2 horas, utilizando alarmas o recordatorios visibles para mantener la constancia.
- Se refuerza la importancia de variar los movimientos (cuello, hombros, brazos, piernas, muñecas y tobillos) para favorecer la circulación y prevenir tensiones musculares.

Higiene postural

- Se verificó que durante las actividades de cuidado y alimentación del usuario, la familia está más consciente de mantener la espalda recta y los pies apoyados al sentarse.
- Se identificó la necesidad de recordar la flexión de rodillas y mantener la espalda recta al levantar objetos, especialmente durante la movilización del usuario.
- Se destaca la importancia de cambiar de posición cada 30-45 minutos para evitar posturas prolongadas y prevenir sobrecargas musculares.
- Se sugiere seguir utilizando calzado cómodo y antideslizante, y usar apoyos de forma adecuada para garantizar seguridad al movilizar al usuario.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609