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

| **DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD** | |
|---|---|
| **NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD:<br>MARIA OMAIDA PAREJA RAMIREZ** | **FECHA DE INTERVENCIÓN:<br>24/06/2025** |

| **DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA** |
|---|
| **NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A<br>MARIA DORALBA PAREJA RAMIREZ** |

| **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 en enfermería**

Durante la cuarta visita se trabajaron los siguientes aspectos con la familia Pareja Ramirez:

Alimentación Saludable

Se brindó educación sobre la importancia de mantener una alimentación variada, equilibrada y adaptada a las condiciones de salud del usuario y el entorno familiar.
Recomendaciones clave entregadas:

- Incluir diariamente frutas y verduras frescas.
- Consumir proteínas de buena calidad (huevo, pollo, pescado, legumbres).
- Reducir alimentos ultraprocesados, exceso de azúcares y grasas saturadas.
- Se sugirieron opciones prácticas y económicas como:
  - Preparar caldos con verduras locales.
  - Usar legumbres en sopas y guisos.
  - Realizar compras planificadas para evitar desperdicios.

Observación: La familia mostró interés y compartió sus prácticas actuales, identificando alimentos que pueden reemplazarse por opciones más saludables sin afectar el presupuesto familiar.

Higiene del Sueño

Se orientó sobre la importancia del descanso adecuado para el bienestar del usuario y sus cuidadores.
Puntos clave explicados:

- Establecer rutinas nocturnas tranquilas (cenas ligeras, baño o lectura antes de dormir).
- Evitar pantallas (televisión, celular) al menos 30 minutos antes de acostarse.

- Asegurar un ambiente adecuado:
  - Iluminación tenue o sin luz.
  - Temperatura agradable.
  - Silencio o sonidos relajantes.
- Respetar horarios regulares de descanso, tanto para el usuario como para los cuidadores.

Observación: Se identificaron algunos factores que alteraban el descanso (ruidos externos, uso de celular), por lo que se propusieron ajustes en el entorno del dormitorio.

**Intervención osteomuscular:**

Higiene Postural

Actividades realizadas:

- Se observaron las posturas adoptadas por el usuario y la familia durante actividades cotidianas (sentarse, caminar, levantar objetos).
- Se corrigieron posturas inadecuadas y se brindaron ejemplos prácticos de movimientos más seguros.

Puntos educativos abordados:

- Mantener la espalda recta al estar sentado y al caminar.
- Doblar las rodillas y mantener la espalda alineada al levantar objetos.
- Evitar mantener una misma posición durante periodos prolongados.
- Recomendación del uso adecuado de:
  - Sillas con respaldo firme y altura adecuada.
  - Cojines ergonómicos si es necesario.
  - Calzado cerrado y antideslizante.
  - Apoyos estables (bastón, pasamanos) para personas con dificultad de movilidad.

Actividad Física Regular

Actividades realizadas:

- Se reforzó la importancia de mantener una rutina de ejercicios suaves, adaptados a las capacidades del usuario.
- Se supervisó la práctica de ejercicios de bajo impacto: estiramientos, movilidad articular, caminatas cortas.

Beneficios explicados:

- Reducción del dolor y la rigidez articular.
- Mejora de la circulación sanguínea y respiratoria.
- Prevención de complicaciones por sedentarismo.
- Fortalecimiento de la independencia funcional.

Ejercicios sugeridos:

- Flexión y extensión de brazos y piernas.
- Movilización suave de tobillos, muñecas, cuello y hombros.
- Caminatas dentro del hogar o en pasillos seguros, con acompañamiento si es necesario.

## CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

**Área de enfermería:**

Durante la visita se brindó orientación sobre la importancia de una alimentación equilibrada y de una adecuada higiene del sueño, enfocándose en el bienestar integral del usuario y su entorno familiar. La familia mostró disposición para realizar ajustes en los hábitos alimentarios y en las rutinas nocturnas, reconociendo la necesidad de cuidar tanto la salud física como emocional del usuario y de los cuidadores. Se entregaron recomendaciones prácticas y accesibles, adaptadas a las condiciones del hogar.

**Seguimiento a hábitos concertados:**

Alimentación saludable

Logros observados:
- La familia ha incorporado frutas y verduras diariamente, principalmente en el almuerzo.
- Se observa mayor conciencia sobre la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados, evitando gaseosas y snacks.
- Se está planificando el menú semanalmente, considerando ingredientes locales y económicos.
- Se ha logrado mantener horarios regulares de alimentación, con tres comidas principales al día.

Oportunidades de mejora:
- Aumentar el consumo de verduras en la cena.
- Seguir explorando recetas sencillas con legumbres para diversificar proteínas vegetales.
- Reforzar el consumo de agua natural durante el día.

Higiene del sueño

Logros observados:
- Se ha implementado una rutina nocturna tranquila, incluyendo lectura y reducción de ruidos.
- Se evita el uso de pantallas antes de dormir (principalmente en el usuario).
- El dormitorio se mantiene en condiciones adecuadas: luz tenue, ventilación y silencio.
- Se ha establecido un horario regular de descanso, con mejoras en el estado de ánimo del usuario al despertar.

Oportunidades de mejora:
- Incorporar técnicas de relajación si persisten despertares nocturnos ocasionales.

**Área osteomuscular:**

Durante la cuarta visita, se abordaron aspectos fundamentales relacionados con la higiene postural y la actividad física regular, observando una participación activa de la familia.

- La familia mostró disposición para continuar reforzando posturas saludables durante las actividades diarias.
- Se observó un espacio adecuado en la vivienda para continuar con la práctica de ejercicios y correcciones posturales.

**Seguimiento a habitos concertados:**

Higiene Postural

Logros observados:

- El usuario mantiene una postura erguida al sentarse, especialmente durante la alimentación y actividades recreativas.
- Se ha promovido y usado silla firme con respaldo, y se incorporó un cojín para mayor comodidad.
- La familia aplica la técnica de flexionar las rodillas al levantar objetos, enseñada durante la visita anterior.
- Se están realizando pausas activas cada hora, especialmente en momentos de permanencia prolongada en la misma posición.

Oportunidades de mejora:

- Recordar a la familia los cambios de posición en momentos de distracción prolongada (ver TV, descanso).
- Reforzar el uso de calzado adecuado durante la movilización dentro del hogar.

Actividad Física

Logros observados:

- Se mantiene una rutina interdiaria de ejercicios suaves, bien tolerada por el usuario.
- Se priorizan actividades de bajo impacto como caminatas cortas, estiramientos y movilidad articular.
- La intensidad ha sido bien ajustada, evitando señales de fatiga excesiva.
- Se lleva un registro visible de las actividades realizadas, lo que ha generado motivación y seguimiento familiar.

Oportunidades de mejora:

- Variar algunos ejercicios para evitar monotonía y mantener el interés de la familia.
- Aumentar de forma gradual el tiempo de caminata si la condición física lo permite.

**SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ**
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**
**TP: 1057758609**