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: EDGARDO ANTONIO MONTOYA MARIN	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 05/06/2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A GILBERTO DE JESUS MONTOYA MARIN	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ	**ENFERMERIA**	**311 8280835**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Tercera visita: Plan de recomendaciones	**X**

TEMAS:

- Adherencia al tratamiento
- Higiene del sueño
- Mejoramiento de actividades básicas cotidianas
- Adherencia a procesos de rehabilitación/ejercicio terapéutico

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

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

Intervención enfermería:

Educación en adherencia al tratamiento:

- Importancia de seguir las indicaciones médicas, respetando horarios y dosis de medicamentos.
- Asistir puntualmente a controles médicos y exámenes diagnósticos.
- Reconocer signos de alarma que requieran atención médica oportuna.

Educación en alimentación saludable:

- Explicación de una distribución equilibrada de alimentos durante el día.
- Inclusión de frutas, verduras y proteínas magras en las comidas diarias.
- Reducción del consumo de azúcares y alimentos procesados.
- Importancia de mantener una hidratación adecuada.

Higiene del sueño:

Se explicó la importancia de:

- Establecer rutinas nocturnas.
- Evitar pantallas antes de dormir.
- Mantener un ambiente de descanso adecuado (oscuridad, silencio, temperatura).
- Respetar horarios regulares de descanso para la persona en dependencia y los cuidadores.

Intervención osteomuscular:

Mejoramiento de actividades básicas cotidianas:

Se realizó una observación de la rutina de baño, vestido y alimentación, identificando oportunidades para permitir mayor participación del usuario, manteniendo la seguridad durante las actividades.

Se explicó a la familia:

- La importancia de permitir al usuario realizar las actividades que pueda por sí mismo.
- Cómo acompañar de forma segura sin sustituir acciones que el usuario puede ejecutar.
- Cómo las ABVD fortalecen la independencia, la autoestima y previenen el deterioro funcional.

Adherencia a procesos de rehabilitación/ejercicio terapéutico:

Se reforzó la necesidad de mantener la adherencia a ejercicios de movilidad y rutinas de rehabilitación indicadas por los profesionales de salud, explicando que estos contribuyen a:

- Mantener o mejorar la fuerza y coordinación.
- Reducir el dolor y la rigidez.
- Prevenir complicaciones relacionadas con el sedentarismo.

Se brindaron ejercicios de movilidad y estiramientos suaves, adaptados a las capacidades actuales del usuario, como:

- Flexión y extensión de brazos y piernas.
- Movilización de tobillos y muñecas.
- Ejercicios de respiración durante la actividad física.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Area de enfermería:

Conclusions:

- La familia comprendió la importancia de mantener la adherencia al tratamiento, respetando horarios y dosis de medicamentos, así como la asistencia oportuna a controles y exámenes, reconociendo que estas prácticas contribuyen al control de las enfermedades y la prevención de complicaciones.
- Se identificó disposición por parte de la familia para reconocer signos de alarma que requieran atención médica, fortaleciendo su rol en el autocuidado y cuidado de sus integrantes.
- En relación con la alimentación, la familia entendió la necesidad de distribuir equilibradamente los alimentos durante el día, incorporando frutas, verduras y proteínas magras, reduciendo el consumo de azúcares y ultraprocesados.

Recomendaciones:

- Continuar cumpliendo con los horarios y dosis de medicamentos según indicación médica.
- Asistir puntualmente a controles médicos y exámenes diagnósticos programados.
- Comunicar oportunamente al personal de salud en caso de presentar signos de alarma.

Área osteomuscular:

Conclusiones:

- Se identificaron oportunidades para incrementar la participación del usuario en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) como baño, vestido y alimentación, manteniendo su seguridad y respetando sus tiempos, promoviendo su independencia.
- La familia comprendió que permitir al usuario realizar las actividades que es capaz de hacer por sí mismo fortalece su autonomía, autoestima y previene el deterioro funcional.
- Se evidenció disposición de la familia para ajustar la forma de acompañamiento, evitando la sobreasistencia en actividades que el usuario puede realizar con apoyo parcial.

Recomendaciones:

- Realizar diariamente ejercicios de movilidad y estiramientos suaves, de acuerdo con la tolerancia del usuario:
  - Flexión y extensión de brazos y piernas.
  - Movilización de tobillos y muñecas.
  - Ejercicios de respiración durante las actividades.
- Mantener horarios establecidos para las rutinas de ejercicio, integrándolas en la rutina diaria.
- Supervisar al usuario durante los ejercicios para garantizar la técnica adecuada y prevenir caídas o lesiones.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ÁREA DE ENFERMERÍA:

ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

Objetivo:

Fortalecer la adherencia al tratamiento médico en la familia, garantizando el adecuado control de patologías crónicas y previniendo complicaciones de salud.

Cumplimiento de indicaciones médicas:

- Tomar los medicamentos según horarios, dosis y vías indicadas por el profesional de salud.
- No suspender ni modificar los medicamentos por cuenta propia.
- Utilizar un organizador de medicamentos o alarmas en el celular para recordar horarios de toma.

Asistencia a controles médicos:

- Asistir de manera puntual a controles médicos, valoraciones de seguimiento y exámenes de laboratorio según las indicaciones del profesional de salud.
- Llevar un registro de las citas médicas programadas en un cuaderno o calendario visible en casa.
- Guardar resultados de exámenes para revisión en consultas.

Reconocimiento de signos de alarma:
Identificar signos de alarma como:

- Fiebre persistente.
- Dificultad para respirar.

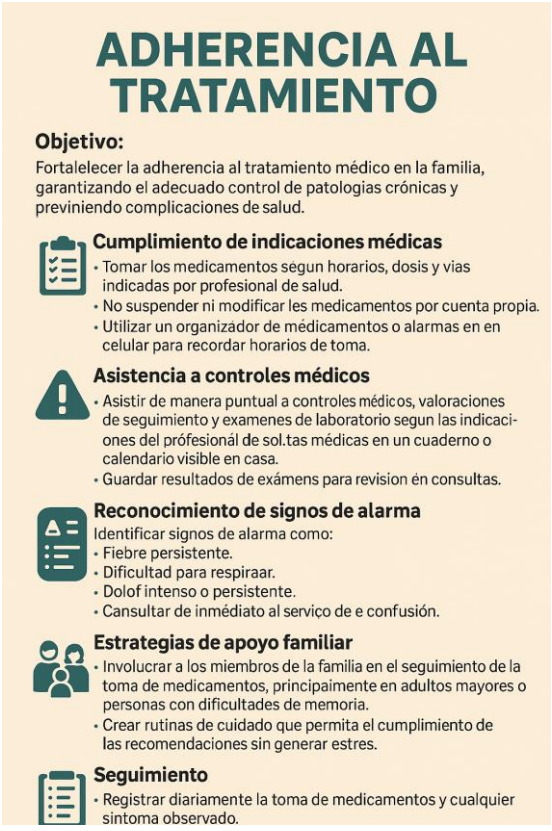
- Dolor intenso o persistente.
- Cambios en el estado de conciencia o confusión.
- Consultar de inmediato al servicio de salud en caso de presentar estos signos.

Estrategias de apoyo familiar:

- Involucrar a los miembros de la familia en el seguimiento de la toma de medicamentos, principalmente en adultos mayores o personas con dificultades de memoria.
- Crear rutinas de cuidado que permitan el cumplimiento de las recomendaciones sin generar estrés.
- Mantener contacto con el equipo de salud en caso de dudas sobre el tratamiento o aparición de efectos secundarios.

Seguimiento:

- Registrar diariamente la toma de medicamentos y cualquier síntoma observado.
- Revisar estos registros en la próxima visita domiciliaria o control médico.
- Informar al equipo de salud si hay dificultades para obtener medicamentos o para cumplir con las indicaciones.



ÁREA OSTEOMUSCULAR:

Mejoramiento de ABVD

Permitir participación activa del usuario:

- Identificar las actividades que el usuario puede realizar por sí mismo (lavarse la cara, peinarse, tomar alimentos con apoyo parcial) y permitir que las ejecute a su ritmo.

- Supervisar sin intervenir de inmediato, ofreciendo apoyo solo si es estrictamente necesario para mantener la seguridad.

Acompañamiento seguro:

- Preparar el espacio antes de iniciar la actividad:
  - Colocar alfombras antideslizantes en el baño.
  - Tener a la mano toallas, ropa y utensilios para evitar movimientos innecesarios.
- Explicar paso a paso lo que se va a realizar durante el baño, vestido o alimentación, fomentando la participación del usuario en cada paso.
- Usar barras de apoyo o sillas con respaldo en la ducha si es necesario.

Fomentar la independencia:

- Motivar al usuario con palabras de ánimo mientras realiza la actividad.
- Respetar el tiempo que necesita para ejecutar la tarea, evitando la prisa.
- Usar utensilios adaptados (cubiertos con mango grueso, vasos livianos, ropa con cierres de velcro) para facilitar la autonomía.

Beneficios esperados:

- Mejora de la independencia funcional y autoestima.
- Prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo y dependencia excesiva.
- Contribución al mantenimiento de habilidades motoras finas y gruesas.
- Bienestar emocional del usuario al sentirse útil y capaz.



PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ÁREA DE ENFERMERÍA:

HIGIENE DEL SUEÑO

Objetivo:

Fortalecer hábitos de higiene del sueño en la familia Cano, mejorando la calidad del descanso y el bienestar físico y emocional de la persona en dependencia y de los cuidadores.

Establecer rutinas nocturnas:
- Ir a dormir y levantarse a la misma hora todos los días, incluidos fines de semana.
- Realizar actividades tranquilas antes de dormir, como lectura o ejercicios de respiración.
- Evitar actividades que generen estrés o cansancio extremo antes de acostarse.

Evitar pantallas antes de dormir:
- Apagar televisores, celulares y tablets al menos 30-60 minutos antes de dormir.
- Reemplazar el uso de pantallas con actividades de relajación (música suave, oración, lectura ligera).
- Evitar el uso de celular en la cama.

Mantener un ambiente de descanso adecuado:
- Dormir en un espacio con oscuridad, silencio y temperatura agradable.
- Usar cortinas o antifaz si hay luz externa.
- Evitar ruidos fuertes antes de dormir y durante la noche.
- Usar ropa cómoda y ligera para dormir.

Respetar horarios regulares de descanso:
- Evitar trasnochos innecesarios para mantener el horario de sueño.
- Permitir tiempos de descanso durante el día si la persona en dependencia lo requiere, sin afectar el horario nocturno.
- Los cuidadores deben priorizar su descanso para mantener su salud y bienestar.

Seguimiento:
- Registrar durante una semana los horarios de sueño y posibles dificultades.
- Realizar ajustes según la rutina de la familia para facilitar la implementación de los cambios.
- Consultar con el equipo de salud si persisten problemas de sueño o dificultades para mantener las rutinas.



ÁREA OSTEOMUSCULAR:

Rehabilitación y Ejercicio Terapéutico

Mantener la adherencia a las rutinas indicadas

- Realizar los ejercicios de movilidad y estiramientos según la indicación del profesional de salud (fisio-terapeuta o médico tratante).
- Integrar la rutina de ejercicios a horarios específicos del día, idealmente en la mañana y en la tarde, para crear el hábito.
- Supervisar al usuario durante la ejecución de los ejercicios para garantizar la técnica adecuada y la seguridad.

Ejercicios sugeridos según tolerancia

- Flexión y extensión de brazos y piernas: realizar 5-10 repeticiones en cada extremidad de forma lenta y controlada.
- Movilización de tobillos y muñecas: realizar movimientos circulares suaves durante 1-2 minutos.
- Ejercicios de respiración: inspirar profundamente por la nariz y exhalar por la boca de forma lenta mientras se realizan estiramientos, repitiendo 5 veces.

Beneficios esperados

- Mantener o mejorar la fuerza y coordinación.
- Reducir el dolor y la rigidez articular.
- Prevenir complicaciones asociadas al sedentarismo, como debilidad muscular, limitación de movimientos y rigidez.
- Mejorar la circulación y el bienestar emocional del usuario.

Recomendaciones de seguridad

- Usar ropa cómoda y calzado antideslizante durante los ejercicios.
- Realizar los ejercicios en un lugar seguro, con espacio libre de obstáculos.
- Detener los ejercicios si se presentan mareos, dolor intenso o dificultad respiratoria y consultar al personal de salud.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609